運と戦略が交差する、シンプルスポーツ

モルックに挑戦！

モルックは、フィンランド発祥のニュースポーツです。競技人口は、世界で10万人以上といわれており、日本では平成23(2011)年頃から普及し始めました。モルックのルールはとても簡単ですが、点数を計算したり、作戦を立てたりする頭脳派スポーツでもあるのです。モルック指導のスペシャリスト・野島さんに教わりながらチャレンジスタート！

モルックってどんなスポーツ？

木の棒(モルック)を投げて木製のピン(スキットル)を倒し、対戦相手と点数を競います。プレー人数に決まりはなく、幅6m×奥行10m程度のコートで行うのが一般的です。



道具のいろいろ

使う道具もシンプルで、モルック、スキットル、モルッカーリの3つだけ。スキットルを並べた3～4m手前にモルッカーリを置き、その内側からモルックを投げます。

モルック

白樺の木で作られた棒。直径5.9㎝、長さ22.5㎝ほどの大きさで、重さは350～400gです



スキットル

的になる木製のピンで、12本あります。斜めの表面に1～12と数字が書かれています。1～9は周囲に、10～12は中央に、決まった並べ方どおりにくっつけて立てます



モルッカーリ

モルックを投げる位置を示す木の板。折り畳み式で、使用時は両端を少し曲げて置きます



基本の投げ方

対戦相手と交互に投げ、複数人のチームであれば最初に決めた順番を守って投げます。投げ方は、ボウリングのような、「下手投げ」が決まりですが、持ち方は自由。縦に持っても横に持ってもOKです。

①持ち方



自分が持ちやすい方法で構いません。基本は、モルックを水平にして左右のバランスが取れる位置で下からすくうように持ちます



②構え方

重要なのは体の安定。両足をそろえて前かがみ気味に立ち、体の重心をやや低くすると投げやすいです。投げる手と反対の足を前に出した構え方もあります

③投げ方

体の横で腕を前後に振って投げます。屈伸するような動きを加えると、リズムが取りやすいです。モルッカーリの枠に触れたり、モルッカーリから足がはみ出さないように気を付けましょう







モルックは3つの道具で楽しめるスポーツなんだね！

岡田 悠希さん

得点

合計得点が、先に50点ぴったりになったら勝ちです。また、投げる順番を間違えたり、モルッカーリを踏み越えると、0点になるので注意しましょう。

得点の数え方は、2パターン！

スキットルが1本倒れた場合

「表記された数字」が加算されます。



▲この場合は5点

スキットルが2本以上倒れた場合

「倒れた本数」が加算されます。



▲この場合は5点

こんなときは！

●スキットルが重なって倒れた場合は、スキットルが完全に地面に着かないと得点になりません。

●得点が50点を超えてしまった場合は、25点に減点されるので注意！

●3回続けてスキットルを倒せない場合は、無得点となり、相手チームの得点が自動的に50点となります。



▲この場合は「2」のスキットルは倒れていないと判断されます

まずは練習！

モルックを持って、投げる練習をしました。モルックを上からつかんで投げたり、下からすくうようにつかんで投げたり、縦に握って投げたり、遠くを狙って投げたりと、いろいろな投げ方を試しました。



「踏ん張って投げると体がぶれないよ」「遠くに投げるなら腕をまっすぐ伸ばすようにしよう」などと説明しながら投げ方を見せる野島さん



「モルックを上からつかんで投げると、地面を転がらず留まりやすい」と野島さんから教わり、挑戦するジュニア記者

思いどおりに投げるのって難しい！



青木 陽香さん

試合に挑戦！

黄色チームと青色チームの2対2に分かれて、いざ、対戦！



「あと10点どうやって取ろうか」「あの集合体を狙おうか」と作戦会議をする青色チーム。チーム内でコミュニケーションを取ることが、得点への近道です





練習の成果が出て、投げ方が驚くほど上達しました！

仲間と作戦を立てて考えるのが楽しい！



松井 來乃愛さん

倒れたスキットルは、倒れた場所でみんなで立て直します。数字は、投げる人のほうに向けるのがマナーです



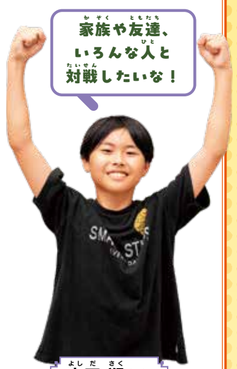


接戦だった試合は、青色チームが3回連続でスキットルを倒せなかったため、まさかの無得点となり、黄色チームの勝利！ 思わずジャンプするほど大喜びです



体全体を使って、足を踏み出して投げると、遠くまで楽に投げられます。体が前に出る体勢ですが、モルッカーリからはみ出さず大成功！

家族や友達、いろんな人と対戦したいな！



吉田 朔さん

教えて！ 野島さん

障がいのある子どもが、元気に楽しく力強く生きられるための活動の一環で、モルックを行っています。勝敗にかかわらず、誰とでも一緒に楽しくプレーできますし、初対面の人とでも自然と距離が近くなれるのも魅力です。皆さんも周りの人とぜひ、楽しんでみてください。



一般社団法人ZEN代表理事
野島 弘さん

モルックを体験してみよう！

スポーツひろば

区では、スポーツひろば「ニュー・パラスポーツ」で、モルックを実施しています。事前の申し込みは不要で、区民の方は、誰でも参加できます。 ※天候や参加人数などにより、種目が変更になる場合があります。

●日時
毎週土曜日 正午～

●場所
第七峡田小学校体育館(町屋8-19-12)

[問合せ]スポーツ振興課 ☎内線3373

東京都立大学 荒川キャンパス「モルック体験教室」

開催日	申し込み開始日
12月5日(土)午後2時～4時	11月24日(火)午前10時～
3月6日(土)午後2時～4時	2月24日(水)午前10時～

●場所
東京都立大学 荒川キャンパス体育館(東尾久7-2-10)

●申込
東京都立大学のホームページから申し込んでみよう！

[問合せ]東京都立大学 荒川キャンパス ☎(3819)1211



モルックを体験してどうだった？

松井さん
初めての体験でしたが、楽しかったです！ 中学校に部活があれば入りたいと思いました。大きさも形も違うけど、モルックはバスケットボールと同じくらいの重さに感じて、投げやすかったです。

吉田さん
あっという間に時間が過ぎて驚きました。体だけでなく頭もとても使う面白いスポーツだと思いました。投げる時はバランスを取るのが難しかったけど、また挑戦したいです！

岡田さん
スキットルを倒すのが難しかったです。陸上をやっているので、走る時のスターティングフォームを思い出して、モルックの投げ方に生かしたら、少しコツがつかめた気がします。

青木さん
モルックは、計算のスポーツだと知りました。計算は苦手だけど、チームで一緒に計算をしたり、作戦を考えたりできるところがいい点です。人と仲良くなれるスポーツだと思います！

