

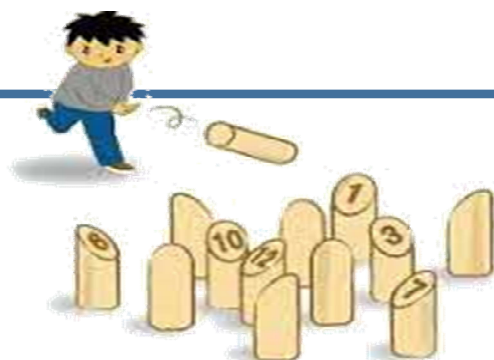
# 全町女性レクリエーション交流会のご案内！

蘭越町の女性の親睦と交流を図り、地域の活性化（コミュニティ）を目的に開催します。

仲間づくり・友達づくりの「きっかけ」として参加してみても、いかがでしょうか。

## 記

日 時	令和8年7月24日（金） ・ 受付 9：00 ・ 開 会 9：20
場 所	蘭越町民センター らぶちゃんホール
参加料	1,000円（お弁当・飲み物代）
参加申込	7月21日（火）までに、蘭越町民センターへ電話でお申し込みください。 （名前・住所・連絡先をお伝えください）
その他	会員以外の参加者につきましては、事故やケガ等の対応は各自でお願いします。
交流内容	「モルック」の体験とゲームの実践 ※ 今年度は、蘭越高校の生徒も参加しますので、楽しく世代間交流を図りましょう！



■ お申し込み・お問い合わせは、  
蘭越町民センター内事務局  
【電話：57-5030】

【主催】 蘭越町女性連絡協議会      【後援】 蘭越町教育委員会

## 【モルックとは】

『モルック』とは、フィンランドの伝統的なゲーム (kyykä) を元に、Tuoterengas 社によって 1996 年に開発され、子どもも大人も、また老若男女も楽しめるアウトドアスポーツです。母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレーする気軽に魅力的なスポーツです。



### 1 モルックのルールについて

モルックは、モルックを投げて倒れたスキットルの内容（本数または表示されている数字）によって、50 点ピッタリになるまで得点した方が勝ちというとてもシンプルなルールです。

ただし、50 点を超えてしまった場合は、25 点へ減点され、ゲームが継続されます。

また、チーム内で、3 回連続でスキットルを倒せなかったなどのミスが続いた場合は、得点は 0 点となり、失格となります。

### 2 モルックの並べ方

数字の「1 と 2」を 1 列目に 2 つ並べて、2 列目に「3・10・4」、3 列目に「5・11・12・6」、そして 4 列目に「7・8・9」を並べます。

これがスキットルの公式の並べ方です。

### 3 モルックの基本的な流れ

(1) モルックを投げる位置にモルッカーリを設置し、そこから 3~4m 離れたところにスキットルを並べます。投げる際、モルッカーリに触れたり、踏み越えたりした場合、ファウルとなり 0 点で、次のチームに交代となります。また万が一モルックを落とした場合は、1 投とカウントされ次のチームに交代となるので注意しましょう。

(2) 2 チーム以上で対戦するので投げる順番を決め、順番にモルックを投げ、スキットルを倒します。

(3) スキットルは、倒れた場所で再び立て直します。ゲームが進むにつれ、スキットルが広がり、狙うのが難しくなります。いずれかのチームが 50 点を先取した時点でゲーム終了となります。

### ≪モルックは得点の数が特徴的です。≫

#### ・スキットルが複数本（2 本以上）倒れた場合

倒れた本数そのまま得点になります。スキットルが 5 本倒れた場合は、5 点が得点になります。

#### ・スキットルが 1 本のみ倒れた場合

スキットルが 1 本のみ倒れた場合は、倒れたスキットルに表示されている数字が得点になります。倒れたスキットルに表示されている数字が 12 だった場合、12 点が得点になります。

#### ・スキットルが完全に倒れていない場合

スキットル同士が重なるなどして完全に倒れていないスキットルは点数に反映されません。

#### ・モルックの投げ方とコツ

モルックは基本下手投げで、バウンドさせたり転がしたりしてスキットルを狙います。縦に持ったり、逆手に持ったりと、その時の状況に応じて投げ方を変えるなど戦略的な一面もあります。

モルックのゲーム開始 1 投目は、まとまったスキットルを倒すため、力強くモルックを投げましょう。モルックの重心が安定するように水平に握り、屈伸を利用したり、腕の力で強く投げたりするのが、コツです。

その後、スキットルが広がり散らかった状況で 1 本だけ倒したい場合は、モルックを縦に握り、倒したいスキットルを狙うのがコツです。

詳しくは、当日、会場で。