

2024 年度（令和 6 年度）
西宮市老連モルック体験講習会
「老人クラブで楽しむモルックの基本」



主催：一般社団法人西宮市老人クラブ連合会

令和 6 年 7 月 24 日（水）
特定非営利活動法人フレンドリー情報センター
理事／指導員 西尾和久

モルックの概要

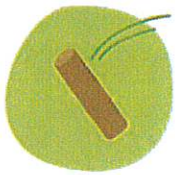
モルックを投げて倒れたスキットルの内容によって得点を加算していきます、先に 50 点ピッタリになるまで得点したほうが勝ち！という競技です。

倒れたスキットルはその場に立ててプレーを続けるので、少しずつ難しくなっていきます。50 点ピッタリにするためにどのスキットルを狙うか、他のチームの得点も見ながら狙いを変えたり作戦を考えるのも楽しいスポーツです。



必要な用具

・モルック



投げる棒のことをモルックという。下手投げで行うのが基本。

・スキットル



木製のピン。モルックを投げてスキットルを倒す。

・モルッカーリ



モルックを投げる位置を示す。地面において使用します。

・スコア用紙



各チームの投てき順を確認したり、点数を記録します。

◆ワンポイント

モルックがもう 1 本あるとゲームがスムーズに進行します。

その他にコートを作るロープやスキットルの配置図などがあると便利です。

人数・チーム

個人戦でもチーム戦でも OK。対戦チームも 2 チームから 4 チームと自由に編成できる。

例：4 人で=1 対 1 対 1 対 1 や 2 対 2 9 人で=3 対 3 対 3

◆ワンポイント

県老連では男女混合 4 人チームを推奨しています。

コートサイズ

幅 5 m × 奥行 10 m

基本的には屋外でプレーします。(グラウンド、芝生など)

投げる地点にモルッカーリを置き、そこから 3~4m 離れたところにスキットルを並べます。(右略図)

モルッカーリの両端から後ろへ補助線を引くこともできます。

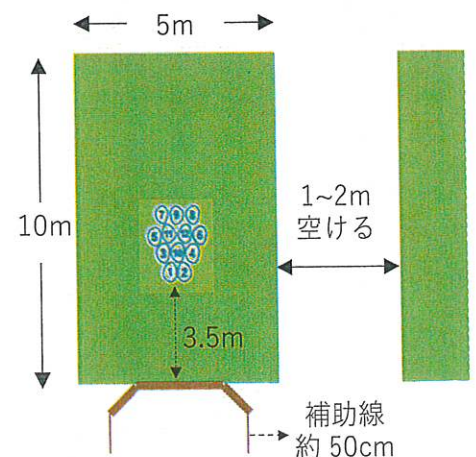
◆ワンポイント

投てき距離は県老連はじめ様々な大会で 3.5m を基準としています。

コートが大きいとスキットルも大きく広がります。

初心者のうちはコートサイズを縮小するのもおすすめです。

屋内で実施する場合は、養生シートや人工芝を利用すると良いです。



ゲームの進め方

- ① モルックを投げる地点にモルッカーリを置き、そこから3~4m離れたところにスキttlを順番に並べます。(図 A) これがゲームスタート時の配置です。

投てき時にモルッカーリに触れたり、踏み越えるとフォルトで0点となります。

※投てき後は後ろへ一歩下がるように心がけましょう。

◆ワンポイント

老人クラブでは投てき後に横へ移動する人が多く、反則の指摘を受ける場面が多く見られます。

チームメイトが声を掛ける、後ろへ引っ張るなどして反則を取られないように皆で気を付けましょう。

- ② 2 チーム以上で対戦しますので、投てき順を決め、順番にモルックを投げてスキttlを倒します。得点は、

複数本のスキttlが倒れた場合は、「倒れた本数=点数」となります。(図 B)

一本も倒せなかった場合は、フォルトで0点となります。

1本だけ倒せた場合は、「倒れたスキttlに書かれている数字=点数」となります。(図 C)

◆ワンポイント

モルックはセルフジャッジとし大きな大会を除き基本的に審判はいません。各チームのリーダーが中心となって、判定や得点の確認をします。

スコア用紙を見て、だれが投げるか、得点を記入できたか確認しながら進めましょう。

- ③ スキttlは、倒された地点で再び立てられます。(図 D) (接地面を起点に起こす) そのため、ゲームが進むにつれてスキttlが広がり、倒すのが難しくなってきます。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。予めターン数(チーム全体で何回投げるか)を決める場合もあります。

◆ワンポイント

スキttlを立てるのも各チームで分担して行ってください。投てき者は踏み越えの反則にならないよう後ろへ下がって得点の確認をしましょう。

初心者はなかなか50点に達せずいつまでもゲームが続いたり、失格となる場合が多いので予め投げる回数を決めておきましょう。県老連では試合時間を25分、ターン数を20Tとしています。

図 A

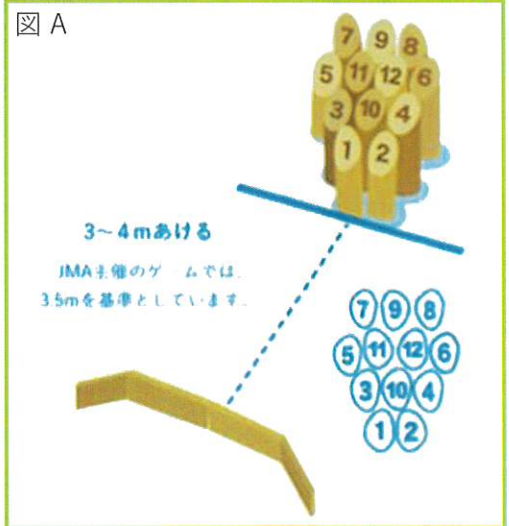


図 B

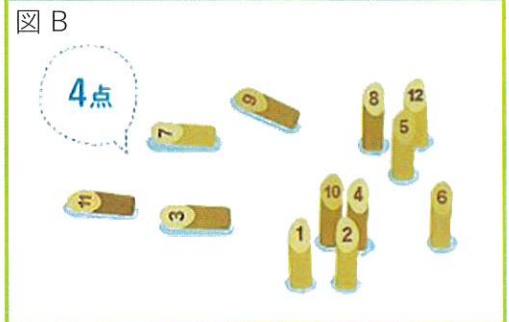
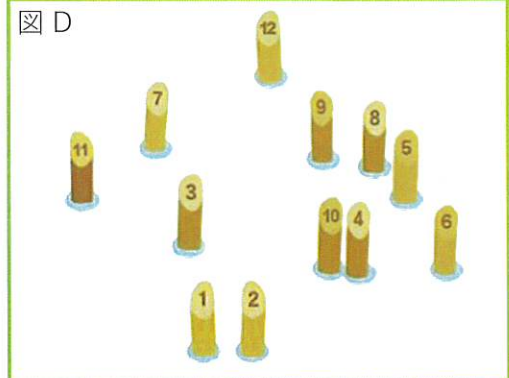


図 C



図 D



ゲーム中の判定

・完全に倒れていない場合



スキttlが完全に倒れていない
(重なって地面についていない)
場合はカウントしません。

・50点を越えた場合



50点を越えて得点した場合、
25点へ減点され、
ゲームは継続されます。

・3回ミスが続いた場合



3回連続スキttlを倒せず、
失投した場合0点と記録され、
失格となります。

◆ワンポイント

2本倒れたように見えたが、内1本が
完全に倒れていなかった場合。
→1本倒れたとみなし、数字を点数に
します。

50オーバーであっても得点はできて
いるのでミスとはみなしません。

スキttlを倒せなかった場合も反則
も同じミス1回とみなしてください。
2回ミスのあと1点でも得点できれば
ミスは0回になります。

モルックの投げ方

・基本フォーム

下手投げ。モルックの重心が安定するように握り、狙いを定め数回の素振りの後に投擲、フォロースルーへの意識も大切。
足は揃える流派と縦に開く流派、また屈伸を利用する流派と腕の力だけで投げる流派が併存。
多くの人にとって基本フォームとなるので狙いを定めやすい。
軌道は緩やかな放物線状。目標スキttl周辺に障害がなく確実に得点を狙う場合には最適。



- ・ SHORT RANGE : 3~4m
- ・ LONG RANGE : 7m~

・ラハティ投げ



重心を落として構え、スキttl手前から転がすイメージで狙い、腕の力を利用して比較的強く投擲。モルック発祥の地フィンランドのラハティで発見された。棒速が速いので軌道はほぼスキttlに向けて一直線となる。
相手の邪魔になるよう、スキttlを遠くに飛ばしたいとき等に有効。
ただしバウンドによる軌道の予期せぬ変化も起こるため、グラウンドコンディションに大きく左右される。

・裏投げ



普通の投げ方のフォームに逆手でモルックを握り、軽くバックスピンをかけ投擲。軌道は放物線状となる。
縦に並んだスキttlのうち1本だけ倒したいときに有効。
また着地後の動きが少ないのでスキttlをあまり動かしたくないときにも有効。
ただし相当な精度を要求される。

・縦投げ



モルックを縦に持って投げる。スキttl直前で着地し余力で目標スキttlを倒すくらいの軌道が理想。
横に並んだスキttlのうち1本だけ倒したいときに有効
ただし相当な精度を要求される。

◆ワンポイント

いずれの投げ方もしっかり素振りをして、前に伸びた腕が狙った方向へ向いているか確かめましょう。

その他の判定と反則

他のチームが全て失格となった

→ 残ったチームが50点となり終了する。

コート外へスキットルが飛び出た場合

→ 得点になる。コート外のスキットルはコートラインと平行にモルック1本分内側へ設置する。

チーム内で投てき順を間違えた

→ 得点は0点とし、正しい投てき順に従ってゲームを続ける。

例：Cチーム2番が投げるところをCチーム4番が投げた

→ 2番が投げたものと仮定して、次にチーム順が回った時は3番が投げ、その次にチーム順が回った時は4番が投げる。(結果的に2番が1回少なく、4番が1回多く投げることになる)

相手チームの投てき順を飛ばした

→ 得点は0点とし、間違えたチームは次のターンが1回休みとなる。

例：Bチーム2番が投げるところをDチーム2番が投げた

→ まずBチーム2番が投げ次はCチーム2番が投げる。Dチーム2番は得点0点としたので投げず、次はA3、B3、C3と続き、D3はペナルティーとして1回休みとする。

反則した場合のスキットルの位置

→ 元の位置には戻さず、スキットルが倒れた地点に立てる。

37点ルール

→ 37点以上のチームが反則をした場合、投てきミスかつ50点オーバーとみなされ25点に戻す。

ゲームの終了

- ①いずれかのチームが50点を獲得した時点で終了。投てき回数が違っても後のチームは投げない。
②どのチームも50点に達しない場合、定められたターン数を投げ切る。または、試合時間が経過した時点で終了する。この場合は、どのチームも同じ回数を投げ切ってからゲームを終了する。

◆ワンポイント (県老連大会ローカルルールの一例)

県老連の大会は親睦や交流を目的とするため、いくつかのルールを緩和しています。競技の普及や大会のレベルに合わせ少しずつ調整しますので、地域で実施する場合に混同しないようお気をつけください。

- ・ チーム編成は男女混合4人チームとしています。
- ・ モルックカーリ両端に引く補助線は50cmとしています。
- ・ 試合時間は25分、20ターンとしています。
- ・ 踏み越えを防止するため投げたチームが記録係を、それ以外がモルック拾いやスキットル立てを行います。必ずそうする必要はありません。元気な方や競技に詳しい方を中心に協力して行ってください。
- ・ 連続3ミスは失格としますが、得点は0点とせず、その時点の得点とします。
- ・ 37点ルールは適用していません。
- ・ 順位の決定は3試合の総得点とし、同点の場合は総ターン数の少ない方を上位とします。

いずれも変更する場合がありますので開催要項や大会プログラムなどでしっかり確認してください。

2024年6月時点

<記入例>

スコアシート

<モルック得点表>														2023年 9月 13日					
チ ー ム ・ 名 前	チームNO 1				チームNO 2				チームNO 3				チームNO 4						
	①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④			
	佐藤	鈴木	高橋	田中	伊藤	渡辺	山本	中村	小林	加藤	吉田	山田	佐々木	山口	松本	井上			
	計				計				計										
1	8			8	7			7	5			5	1						
2		6		14		5		12		8		13		2		12			
3			3	17			12	24			10	23			○	12			
4			—	17			8	32				5	28				○	12	
5	11			28	6			38	—			28	○				0		
6		4		32		—		38		9		37							
7			2	34			—	38			6	41							
8			7	41				1	39				4	45					
9	3			44	—					8				25					
10		—		44		6		45		11			36						
11			—	44			5	50											
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

ミス(0点)は「—」で記す。

3回続けてミスすると失格。0点となる。

50点を超えたので25点からやり直し。

いずれかのチームが50点になったらゲーム終了。

