

モルック

場 所	人 数
屋内・外	1人対1人 2人対2人

◇モルックをはじめる前に

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキッカというゲームを元に 1996 年に Tuoterengas 者（フィンランド）によって開発されたスポーツです。特に専門的な知識が必要でなく、ルールも簡単なので子どもから高齢者に至るまで、誰でも楽しむことができるスポーツといえます。

用 具

- ・モルック（投げる木製の棒）
- ・スキttl（木製のピン）
- ・モルッカーリ（なくても良い）

場所・コート

- ・屋内、屋外どこでも（屋内の場合は、人工芝などクッション性のある敷物があると良い）

ゲームの進め方

シングルス、チーム戦ともに、交互に 1 投ずつ、モルックを投げ、倒れたスキttlの内容によって得点を加算していき、先に 50 点ぴったりになるまで得点した方が勝ちとなります。

ルール

- ・モルックを投げる地点にモルッカーリ（ない場合は目印）を置き、そこから 3～4 m はなれたところにスキttlを右の写真の順番に並べます。投擲時にモルッカーリに触れたり、踏み越えるとフォルトとなり 0 点になります。
- ・2 チーム以上で対戦します。投擲淳を決め、順番にモルックを投げ、スキttlを倒します。
 - ※ 1 本しか倒れなかった場合は、「倒れたスキttlに書かれている数字＝得点」となります。
 - ※ 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。
- ・スキttlは、倒された地点で再び立てられます。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。
 - ※ スキttlが重なって地面についていないなど完全に倒れていない場合はカウントしません。
 - ※ 50 点を超えて得点した場合は 25 点に減点され、ゲーム継続となります。
 - ※ 3 回連続でスキttlを倒せず、失投した場合は失格となります。



ちょっとひとこと

- ◎ フォームは、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下手投げで投擲する方法が一般的です。また、足は、そろえても縦に開いてもどちらでも大丈夫です。自分が投げやすい足位置を見つけると良いでしょう。