

# モルック



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外	1チーム 1~5人	誰でも可	軽度



## 特色

モルックは、1996年にフィンランドのカレリア地方で発祥したと言われています。プレイヤーは、モルックと呼ばれる木製の棒を投げて、スキttlと呼ばれる木製のピンを倒します。スキttlの倒れた本数とそこに書かれた数字により得点を得ます。その得点の合計を、先にちょうど50点にしたプレイヤーの勝利です。

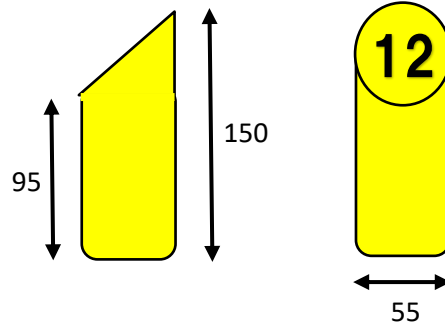
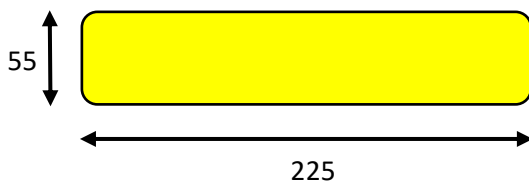
フィンランドでは、サウナをしながら、ビールを飲みながらなど気軽に楽しんでいる人気スポーツです。

## 用具

協会指定の用具

<スキttl> 12本(直径55mm×前高95mm×後高150)

<モルック> 1本(直径55mm×長さ225mm)



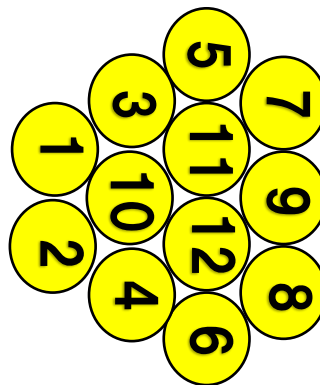
## コート

モルックの投てき方向 ⇒

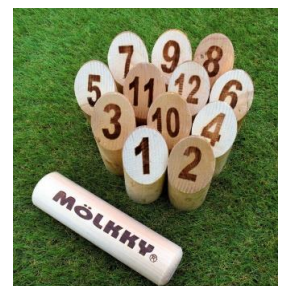
モルツカーリ

3m ~ 4m

投てき時に、モルツカーリに触れたり、踏み越えるとファウルとなり0点となる。



スキttlの初期配置



## 競技方法

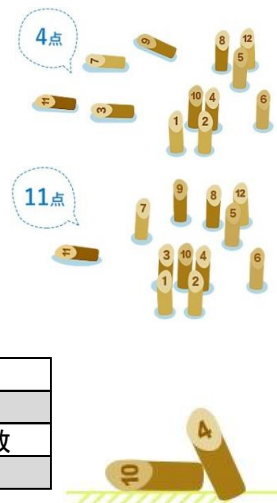
- 1 プレイヤーの先攻・後攻を任意の方法で決める。
- 2 最初のプレイヤーが投てき後、両プレイヤーが交互に投げる。  
A1 ⇒ B1 ⇒ A2 ⇒ B2 . . .
- 3 得点方法  
倒れたスキttlの本数を数え、下表に従って得点を加算していく。

得点表

パターン	スキttlの倒れた数	得点
①	0本	0点
②	1本	倒れたスキttlに書かれた数
③	2本 以上	倒れたスキttlの本数

※なお、数えるのは完全に倒れたスキttlのみとする。  
モルックや別のスキttlの上に重なったものは数えない。

- 4 ちょうど50点になったプレイヤー(チーム)が出たらラウンド終了。⇒「7」へ進む。  
もし50点を超過してしまったら、そのプレイヤーの得点は25点に戻される。  
⇒ ちょうど50点になっていない場合、「5」へ進む。
- 5 倒れたスキttlを、その位置で起こす。  
⇒ このため、スキttlの位置は次第にばらついてくる。  
これにより、ちょうど50点にするためにどんな順でスキttlを倒すかの戦略が重要となる。
- 6 次のプレイヤーが投てきを行う。以降、「3」以下を繰り返す。
- 7 この時の得点が各プレイヤーの得点となる。  
これを4ゲーム繰り返し、合計得点の多いプレイヤーが勝利となる。  
⇒ 勝利の条件は任意で設定してよい。  
(例: ①ゲーム数、②目標得点に達するまで、など)



## その他のルール

- 1 3回連続で得点できなかった(スキttlを倒せなかった)プレイヤーは失格となる。そのラウンドでの以降の投てきはできなくなり、得点は0点となる。
- 2 投てきは下手投げで行うこと。  
⇒ 公式ルールでは記載はないが、安全等の観点から設定している。

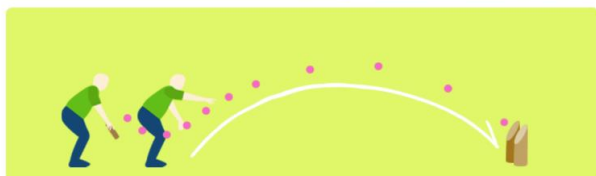
## 参考：団体戦ルール

- 1 1チーム4人、4ラウンドの総得点で競う。
- 2 各チームが順番に投てきする。各チームはチーム内で投てき順を決めておき、その順で投てきを行う。  
⇒ 3チーム(A~Cとする)の場合、投てき順は以下の通り。  
A1 ⇒ B1 ⇒ C1 ⇒ A2 ⇒ B2 ⇒ C2 . . . B4 ⇒ C4 ⇒ A1 ⇒ . . .
- 3 4人の得点を順次加算していき、50点ちょうどになったチームが出たらラウンド終了。得点方法等は通常ルールに準拠する。
- 4 3回連続で得点できなかったチームは失格となり、そのラウンドでの得点は0点となる。
- 5 2ラウンド目以降の各チームでの投てき順は、前回のラウンドでの獲得点数が低かったプレイヤーから順番になる。

# モルックの持ち方・投げ方

## 縦投げ

Vertical Form



SHORT RANGE : 3~4m

LONG RANGE : --

- 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。

## ラハティ投げ

Lahti Form



SHORT RANGE : 3~4m

LONG RANGE : 7m~

- 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。

## 基本フォーム

Basic Form



SHORT RANGE : 3~4m

LONG RANGE : 7m~

- 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。

## 裏投げ

Backhand Form



SHORT RANGE : 3~4m

LONG RANGE : 5~7m

- 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。



# ■スコア記入例■



<モルック得点表>				団体: World Cup決勝(例)				2021年 5月 5日				No.7				
チ ム ・ 名 前	A: チーム・ジャパン				B: チーム・フィンランド				C: チーム・アメリカ				D:			
	1 の び 太	2 ス ネ 夫	3 ジ ヤ イ ア ン	計	1 ム ー ミ ン	2 ス ナ フ キ ン	3 ミ ー	計	1 ミ ッ キ ー	2 ミ ニ ー	3 ド ナ ル ド	計	1	2	3	計
1	5	▷①		5	11	▷②		11	6	▷③		6				
2		8		13		12		23		2		8				ミス(0点)は「-」印
3			12	25			9	32			-	8				
4	7			32	2			34	-			8				
5		7		39		11		45		-		0				
6			5	44			2	47								3回連続ミスで失格 ゲーム除外で0点
7	6			50												
8	<b>2ゲーム目スタート</b>															
9	7	▷③		7	12	▷①		12	9	▷②		9				
10		-		7		9		21		9		18				
11			6	13			-	21			6	24				
12	4			17	-			21	5			29				
13		11		28		3		24		11		40				
14			2	30			8	32			-	40				
15					2			34	10			50				
16			小計	80			小計	81			小計	50				
17	<b>3ゲーム目スタート</b>															
18	10	▷②		10	8	▷③		8	12	▷①		12				
19		7		17		10		18		7		19				
20			11	28			11	29			2	21				
21	2			30	12			41	4			25				
22		8		38		12		25		12		37				
23			12	50							6	43				
24			合計	130			合計	106			合計	93				
25				1位			2位					3位				

3ゲームの合計得点で勝敗決定

50点をオーバーしたので25点から再スタート