

# フィンランド生まれの「モルック」 MÖLKKY ノルディックウォーキング+モルックで楽しさ UP !

フィンランド発のスポーツ「モルック」は、ルールが簡単で誰でも手軽に楽しめることからじわじわと愛好者が増えています。今回は、NWと一緒に楽しめるスポーツとして「モルック」を取り上げました。コロナ禍で屋内での活動が制限されている中、春に向け、老若男女誰でもできるモルックに挑戦してみませんか。なお、モルックの沿革やルールなどについては（一社）日本モルック協会のご協力をいただきました。

## ノルディックウォーキングと一緒にモルックを体験

NPO 法人 出雲フィンランド協会 河上 史子さん AL

出雲フィンランド協会は、島根県出雲市の最西端、美しい海岸線に面した多伎町にあります。1997年『道の駅キッラ多伎』の建築デザインを北欧風にしたことがきっかけで大使館を通じてフィンランドとの交流が始まりました。2000年に協会を設立し、主に市と共催してフィンランド国際交流員との交流活動や中高生の相互派遣交流事業を行い、国際感覚豊かな青少年の育成や地域の国際化推進の一助となることをめざし活動しています。

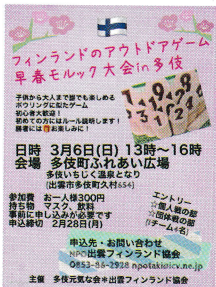
### 出雲市フィンランド国際交流員と楽しむNW&モルック定例会

体験会ではNW終了後にモルックを行うほか、ウォーキング途中の休憩ポイントに芝生や砂地の広場をコースとして設定し、休憩中に気軽にモルックを体験できるようにしています。参加された皆さんからは、「ウォーキングの休憩時に気軽に楽しめる」「コミュニケーションが取れる」「屋外で密を気にせずに楽しめる」「点数を数えたり、戦略を考えたりするので頭の体操になる」などの感想をいただいています。

2000年夏に来日した初代国際交流員はフィンランドの小学校体育教諭で、彼からNWを教わりました。モルックは後任の交流員から教わり、交流の一貫として活動に取り入れられました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、料理講座などの室内で行う文化紹介が困難になり、密を避け野外で楽しめる活動を積極的に、交流員をはじめ参加者同士がもっとコミュニケーションを深

当協会では、定例会験会の他、モルック大会も開催しています。次回は3月6日に開催します。



### 国際交流員と楽しむNW&モルック定例会



初心者でもすぐに楽しめるのがモルックの魅力！



ウォーキング後のモルックタイムで交流を深めています

### 第1回モルック大会 in 出雲市多伎町



フィンランド人をはじめ外国籍の参加者も一緒に



子どもから大人まで幅広い年齢層で盛り上がりました



参加者の多くは初心者でしたが…すぐに上達して白熱した戦いとなりました！

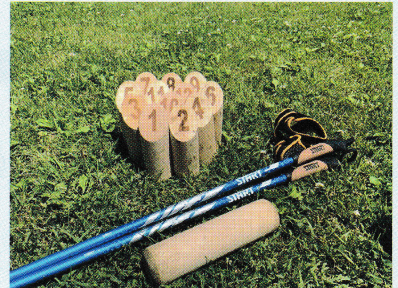
※詳細は「出雲フィンランド協会（JNFA 団体会員）」のホームページへ





## フィンランド発祥のスポーツ「モルック」

モルックは、フィンランド発祥のクーツカ (kyykä) という伝統的なゲームをもとに 1996 年に開発されたスポーツです。ルールはシンプルで、どなたでも道具とスペースさえあれば気軽に始めることができます。性別や年代を問わず、一緒に同じフィールドで楽しむことが出来るのも大きな魅力です。最近ではメディアでも取り上げられることが多く、簡単で楽しいだけでなく、ほどよい運動や得点を計算するという脳トレの要素があったりと介護施設などでレクリエーションとしても取り入れられています。



### モルックのルール

#### ① どんな道具を使う？

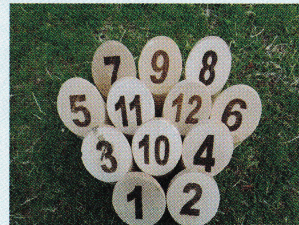
##### 用意するもの

- ・モルック
- ・スキttl
- ・モルッカーリ
- ・点数を記録する用紙
- ・メジャー
- スキttlを置く位置を計測するため



モルック

フィンランドの白樺の木で作られた円柱状の棒。投げてスキttlを倒します。



スキttl

1～12の数字がかかれた木製のピン。倒したスキttlの内容で得点を競います。



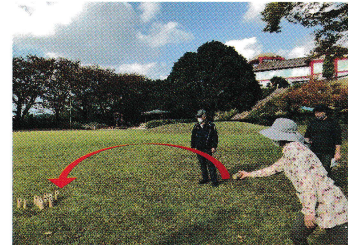
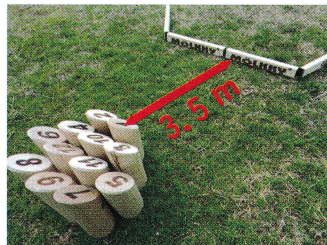
モルッカーリ

地面に置いてモルックを投げる位置を示します。※なくても OK

#### ② 基本ルールは？ 2人以上で個人戦、または団体戦で対戦し、総得点がピッタリ 50 点になった方が勝利

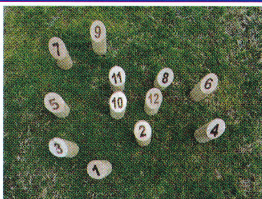


モルックを投げる地点から 3.5m 離れたところにスキttlを左図の順番に並べ、投げる順番を決めます。



モルックを下から投げてスキttlを倒します (基本の投げ方)

#### ③ ゲームの進め方は？



スキttlは、倒れた地点で立て直し、順番にゲームを続け、徐々にスキttlは遠くへ離れていきます。

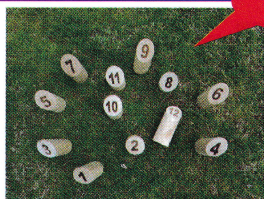
★対戦相手と交互に投げ、**総得点ピッタリ 50 点先取した方が勝ちです。**

**50 点を越えた場合、25 点に戻り、**ゲームを継続します。

★自分がピッタリ 50 点先取するために、どのような数字の組み合わせでスキttlを倒すのか、また相手に 50 点先取させないために、例えば、相手が狙っているスキttlをわざと遠くに飛ばし、倒しにくくするなどの戦略をたてることも大事なポイントです。

★3 回連続でスキttlに当たらず倒せなかった場合 (3 回連続 0 点) は失格となります。

#### ④ 得点の数は？



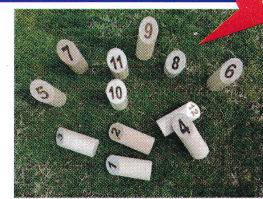
12 点

1 本倒れた場合、**倒れたスキttlに書かれた数字が得点**となります。(この場合の得点は 12 点加算)



3 点

複数本倒れた場合、**倒れた本数が得点**となります。(この場合の得点は 3 点加算)



4 点

スキttlが重なって完全に倒れていない場合はカウントしません。(この場合は 4 点加算)

※(一社)日本モルック協会

子どもから成人、シルバー世代、ハンディキャップを持った方へのモルックの普及活動、練習会・大会・イベントなどの企画・運営、日本代表選手の世界大会参加、モルックイベントにおける講師の派遣などを行っています。

