



モルック

対象	時期	人数	所要時間	活動場所	費用	指導員	関連動画
小学校 低学年～	通年	30 ※活動場所 による	1～2時間	プレイホール 天竜 ※屋外でも可	— ※日帰り料金あり	—	—

概要

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イッカ（kyykkä）というゲームを元にLahden Paikka社によって1996に開発されたスポーツです。
とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。
自然いっぱいの信州高遠青少年自然の家でフィンランドを感じながら、モルックをやってみませんか？

準備物

団体で用意するもの	自然の家で貸し出すもの
・筆記用具	・モルックセット ・スコアカード ※屋内での実施の場合は床に敷くカーペットも貸し出します。

留意事項

- ・この活動には指導員はつきません。「モルックのやり方」シートを見て団体でルールを把握し、活動を行ってください。
- ・荒天時の代替プログラムとして計画することができます。
- ・モルックは木で作られた道具（モルック棒やスキttl）を使い、それを投げたり倒したりして遊びます。
- ・屋内で実施する際には、プレイホール倉庫にあるロールカーペットを2枚敷いていただき、その上で活動を行ってください。
- ・野外で実施する際には、アスファルトやコンクリートではない平らなフィールドで、実施してください。各キャンプファイヤー場であれば、比較的、平らな土地です。キャンプファイヤー場を利用希望の場合には事務室にお問い合わせください。
- ・モルックセット1つで、最大で24人くらい（1チーム4人×6チーム）でゲームできます。ただし、人数が増えるほど待ち時間も増えます。



モルックセット

“モルック”のやり方

対象人数

8歳以上（推奨）

2人以上（1チームの人数は最大で4人程度がいいと思います。）

※1試合で、2チームより多いチーム（最大で4チーム程度がいいと思います）でも実施できます。

ただし、1チームの人数やチーム数が増えれば、その分、待ち時間が増えていきます。

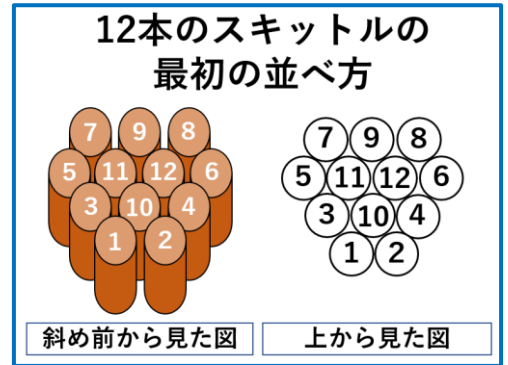
道具

スキttl 12本（1～12までの数字が書いてある木の棒）

モルック棒（数字が書いていない棒）

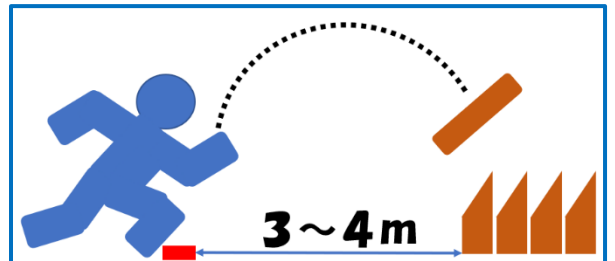
モルックをやる前に…

- ・右図のようにスキttlを並べる
- ・並べたスキttlから3～4m離れた位置に投げる場所を決める。
- ・チーム内で投げる順番を決め、チーム間で投げる順番を決める。
 - ※ 以下「チーム」と記載してありますが、1チームが1人でも実施できる。



ゲーム開始・得点

- ① モルック棒を投げてスキttlを倒す。
 - ※ モルック棒を投げる時には必ず下手投げ。
- ② 倒れたスキttlに応じて得点を計算する。
 - 1本だけスキttlが倒れた場合
 - ⇒ スキttlにある番号が得点になる。
 - 2本以上スキttlが倒れた場合
 - ⇒ 倒れたスキttlの本数が得点になる。
 - ※ スキttlが他のスキttlやモルック棒に寄りかかって倒れきっていない場合には、倒れたスキttlとしてはカウントしない。



- ③ 倒されたスキttlは倒された場所で立て直す。
- ④ モルック棒を次の順番のチームに渡す。
- ⑤ ①～④を繰り返す。
 - ※ チームが複数人の場合、チーム内で事前に投げる順番を決めておき、自分たちが投げる番になったときに、順番に沿ってチームで一投したら、次のチームの順番になる。



勝敗について

- ・獲得した得点の合計が、最初にちょうど50点ピッタリになったチームが勝者である。
- ・得点が50点を超過してしまった場合には、そのチームの得点を25点に戻し、ゲームを続ける。
- ・3投連続でノーポイントになったチームは、そのゲームについては失格（敗退）となる。

モルックについての詳細は…

日本モルック協会のホームページ（<https://molcky.jp/>）にアクセスし、「モルックをする」を選べると、「公式ルールブック」と「公式スコアシート」をダウンロードできます。

モルック得点表 (記入例付き)

団体名

年 月 日

チーム	A:					B:					C:					記入例						
	1	2	3	4	累計点	1	2	3	4	累計点	1	2	3	4	累計点	1	2	3	4	累計点		
名前																					ポチ	タマ
1																5					5	
2																	11					16
3																			4			20
4																1						21
5																	-					21
6																			3			24
7																12						36
8																	8					44
9																			6			50
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

ミス0点は
“-”

第2ゲーム

ミス連続3回のため
失格 (敗退)。

- まず、各チームで1投目を投げた人の欄に得点を書き、次はチームで2投目を投げた人の欄に得点を書く、というように得点を記入してください。累計点は各投ごとに累計の合計点記入してください。
- 例えば第1ゲームが9投目で終わった場合は、そこでいったんスコア表に線を引いて、11投目くらいから2ゲーム目を始めるという形で、スコア表を使ってください。
- この用紙を使わずに、ホワイトボードを使い記入しながら進行していただいてもかまいません。

モルック得点表 (記入例なし)

団体名

年 月 日

チーム	A:					B:					C:					D:				
	1	2	3	4	累計点	1	2	3	4	累計点	1	2	3	4	累計点	1	2	3	4	累計点
名前																				
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				

- まず、各チームで1投目を投げた人の欄に得点を書き、次はチームで2投目を投げた人の欄に得点を書く、というように得点を記入してください。累計点は各投ごとに累計の合計点記入してください。
- 例えば第1ゲームが9投目で終わった場合は、そこでいったんスコア表に線を引いて、11投目くらいから2ゲーム目を始めるという形で、スコア表を使ってください。
- この用紙を使わずに、ホワイトボードを使い記入しながら進行していただいてもかまいません。