モルック

（屋外用と室内用が各8セットあります）

【　説　明　】

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積み重ね、50 点ピッタリになったチームが勝ちという活動です。

【　ね　ら　い　】

仲間と一緒にグループの課題に取り組むとともに、コミュニケーションを取りながらお互いを認め合い、協力して仲良く過ごす。

広場（屋外用）
体育館・研修室（室内用）

1.0～3.0時間

１５０人程度

幼児（年長）～

通年

指導なし
（要電話予約）

貸出できるもの

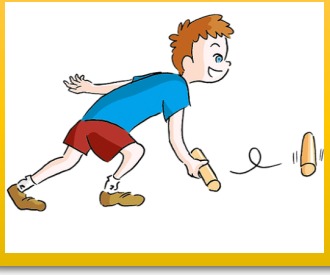
- モルック（屋外用・室内用 各８セット）
- 記録用バインダー
- 記録用ホワイトボード

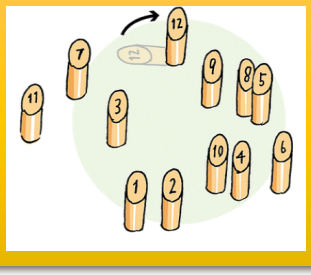
団体で準備するもの

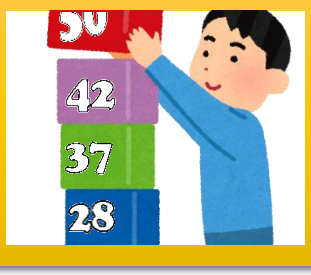
- モルック用の記録用紙（当日記録用）
- グループの対戦表やタイムスケジュール

■■■■■ルール■■■■■

①投げる　②倒す　③記録する　④５０点を目指す







活動上の留意点

※ 湿気の多い室内での活動時は、上靴使用をお願いします。

- 団体の引率者は、安全と事故防止に十分留意してください。
- 特に、モルックの投げ方やルールについては、事前にしっかり説明を行ってから活動を行ってください。（１チームの人数目安は、３～６人程度です。）
- １ゲームを 30 分程度で区切るなどして、全体の活動時間を調整することも可能です。

モルック

※　記録用紙の原稿が必要な場合は、下見等の際にお申し出ください。　印刷は各団体でお願いします。

　モルックとは、フィンランドの伝統的なゲームを元に、誰もが楽しめるものとして考えられたアウトドスポーツです。
　屋外用は、「モルック」と呼ばれる木製の棒を使い、「スキットル」と呼ばれる木製のピンを倒すゲームですが、天候に左右されない室内で競技できるように、素材を柔らかいものに変更した室内用もあります。

活動の流れ（例）

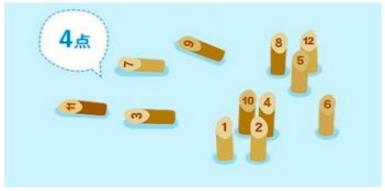
① セット内にあるロープ（４m×６m）を張ってコートを作る。【屋外用はコートなし】
② （室内用のみ４m側のラインに沿って）モルッカーリ（この範囲から投げるという印）を置き、３～４m先（実態に応じて近づけてもよい）にスキットルを並べる。
③ チーム内での投げる順番を決める（個人）。
　対戦チームの投げる順番を決める（チーム）。

● ゲーム開始
① 各チームの一番の人から順番にモルックを投げる。
② モルッカーリに触れたり踏み越えたりするとファウルになり、その投球は0点となる。

必ず下手投げでモルックを投げて、倒れたスキットルの内容によって得点を重ね、先に 50 点ピッタリになった方が勝ち！

ルール①

複数スキットルが倒れた場合は、
「倒れた本数＝点数」

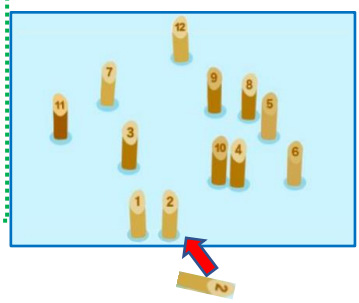


1 本だけ倒した場合は、
「倒したスキットルに書かれている数字＝点数」

ルール②

○　スキットルは、倒されて転がり止まった地点で再び立てます。
○　スキットルはゲームが進むにつれて広がり、倒すのが難しくなっていきます。
○　いずれかのチームがピッタリ 50 点になった時点でゲーム終了となります。

【室内用に限り】
　スキットルがコートから出た場合は、一番近いコート内へ戻して立てます。



順　番

（例えば）３チーム（A～C とします）の場合、
A1→B1→C1→A2→B2→C2→A3→B3→C3
→A1・・・というように、順番に投げていきます。

3つの約束

完全に倒れていない場合
　スキットル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 点を超えた場合
　合計得点が 50 点を超えた場合は、25 点へ減点され、チーム得点 25 点からゲームを継続します。

ミスが３回続いた場合
　チームが 3 回連続でスキットルを倒せず失投した場合、合計得点が 0 点となり、チーム得点 0 点からゲームを継続します。

【モルック得点表】**記入例**　　広島市青少年野外活動センター

団体名	野外活動センター														2021年10月30日 No.1							
チーム名・名前	A: チーム　日本							B: チーム　フィンランド							C: チーム　アメリカ							
	1	2	3	4	5	6	合計得点	1	2	3	4	5	6	合計得点	1	2	3	4	5	6	合計得点
	のび太	スネ夫	ジャイアン	しずか				ムーミン	スナフキン	ミー	ムーミンパパ				ミッキー	ミニー	ドナルド	グーフィー			
1	5						5	11						11	6						6
2		8					13		12					23		2					8
3			12				25			9				32			–				8
4				7			32				2			34				–			8
5	7						39	2						36	–						0
6		5					44		11					47		12					12
7			6				50														
8																					

ミス(0点)は「－」印
3回連続ミスで0点から再開
いずれかのチームが50点ピッタリでゲーム終了