

“森のモルック” 遊び方ガイド



モルックとは・・・
フィンランドの伝統的なゲームを
元に開発された、気軽に楽しめるア
ウトドアスポーツです！

問い合わせ：蓼科東急タウンセンター
スポーツ受付 0266-69-3244

【道具】

「モルック (Mölky)」

投げる棒のことをモルックという。

下手投げを行うのが基本。



「スキttl (Skittles)」

木製のピン。モルックを投げて

スキttlを倒す。



「モルッカーリ (Mölkkari)」

モルックを投げる位置を示す。

地面において使用します。



【ルール】

モルックを投げて倒れたスキットルの内容によって、
50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち！

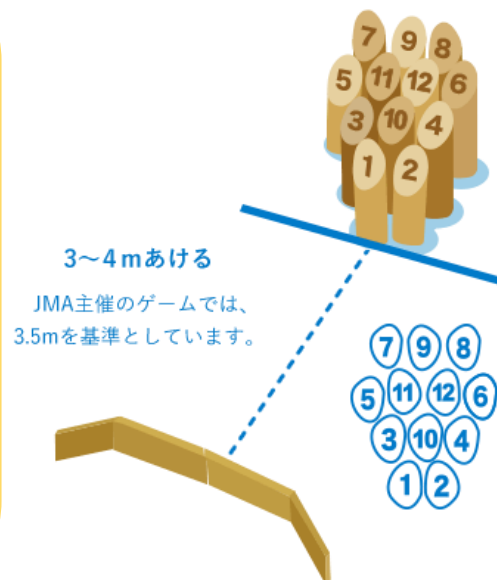


手順

①

モルックを投げる地点に
モルツカーリを置き、
そこから3~4m離れたところにスキッ
トルを右の図の順番に並べます。

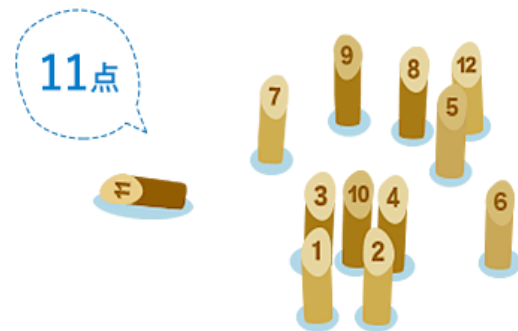
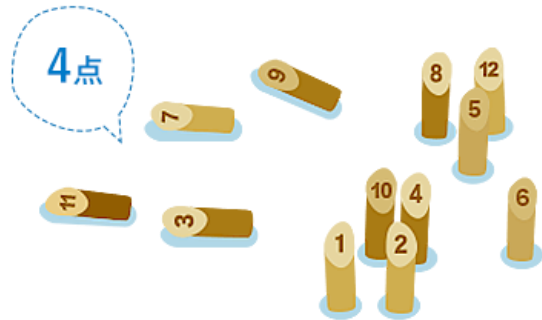
これがゲームスタート時の配置です。
投擲時にモルツカーリに触れたり、踏
み越えるとファウルとなり0点となり
ます。



②

2名以上で対戦しますので
投擲順を決め、順番にモルックを
投げてスキットルを倒します。
このとき複数本のスキットルが倒
れた場合は、「倒れた本数＝点数」
となります。

1本しか倒れなかった場合は、「倒
れたスキットルに書かれている数
字＝点数」となり、先に50点先取
した方の勝利となります。



③

スキットルは、倒された地点で再び立て
られます。
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。



こういう時は . . .

・ 完全に倒れていない場合
スキttl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
50点を超えて得点した場合、
25点へ減点され、
ゲームは継続されます。



・ 3回ミスが続いた場合
3回連続スキttlを倒せず、
失投した場合0点と記録され、
失格となります。



※1回のプレイ時間は、約30分ほどです。
50点をピッタリにするのではなく、お好みで点数を変えても
よろしいかと思ます。

【モルックの投げ方と持ち方】

基本フォーム



・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。



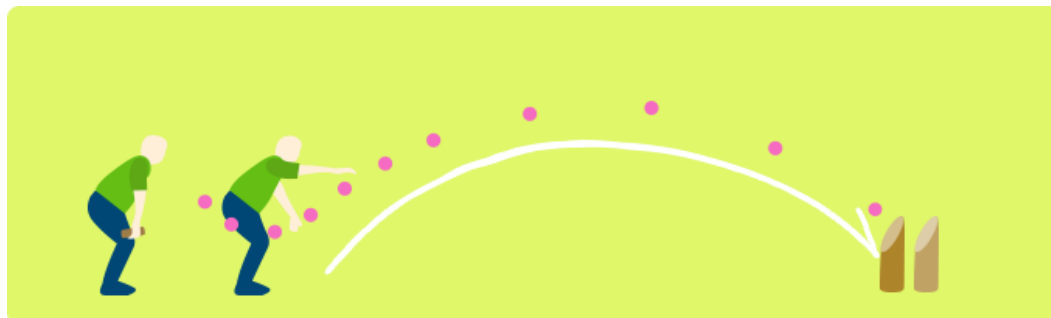
ラハティ投げ



- ・重心を落として構え、スキットル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ットルに向けて一直線となる。
- ・相手の邪魔になるよう、スキットルを遠くに飛ばしたいとき等に有効。
- ・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、グランドコンディションに大きく左右される。



裏投げ



- ・ 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spinをかけ投擲。
- ・ 軌道は放物線状となる。
- ・ 縦に並んだスキットルのうち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ットル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。



縦投げ



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。



説明は以上となります。

困ったことがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけ
くださいませ！