



※SPORTS30の"30"は三鷹市のスポーツ推進委員の定数です

第23回  
小学生ソフトバレーボール交流大会

# SPORTS30



## 第23回

## 小学生ソフトバレーボール交流大会

2023年2月19日 SUBARU 総合スポーツセンター メインアリーナ  
三鷹市在住・在学の小学校5年生~6年生

全18チームが午前と午後に分かれて対戦しました チームのため一丸となって  
全力で躍動し声をかけあいフォローしあう姿勢に感動「ブラボー！bravo！」



2022年11月27日(日曜日)



## 第31回三鷹市民駅伝大会 3年ぶりの開催!

小春日和の穏やかな天候のもと 全12.3kmを125チームが襷をつなぎ 全チームが完走しました



スタート ふじみ衛生組合



第1中継所 東多世代交流センター  
第2中継所 山本有三記念館  
第3中継所 井ロコミュニティセンター



ゴール・表彰式 SUBARU総合スポーツセンター



編集 : 三鷹市スポーツ推進委員協議会 広報委員会  
発行 : スポーツと文化部 スポーツ推進課  
0422-29-9863  
発行日 : 令和5年3月28日





# モルック (Mölky) をご存じですか

モルックはフィンランドのカトリア地方の伝統的なゲーム「キョッカ (Kyykkä)」を元に、1996年に開発された老若男女問わず、誰でも気軽に楽しめるアウトドアスポーツです。

モルックと呼ばれる木製の棒を投げて、スキットルという木製のピンを倒すゲームです。ピンを倒すところはボウリングのようで、交互に投げて点数を競い、相手の得点を邪魔するところはビリヤードやカーリングのようです。狙ったところに投げるところは、パラリンピックの競技種目でもあるポッチャとも似ています。

発祥地であるフィンランドでは、夏の間に関係や仲間とビールやサウナを楽しみながらプレイする気軽なゲームとして親しまれています。



## モルックの道具

モルック：投げる棒のこと。長さは約 **22.5cm**、直径は約 **5.9cm**



投げ方は下手投げが基本  
上や横から投げてはいけない

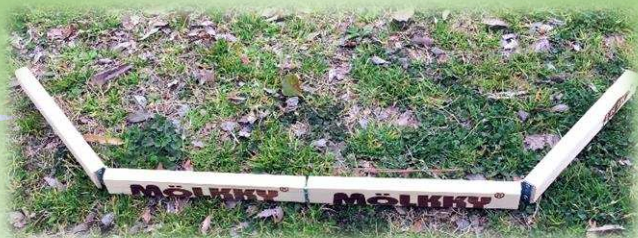
スキットル：モルックを投げて倒す木製のピン。1-12の数字が記されています。



数字の **1, 2** を1列目に2つ並べて、  
**2** 列目に **3, 10, 4**、  
**3** 列目に **5, 11, 12, 6**、  
そして **4** 列目に **7, 9, 8** を並べることが公式の並べ方

モルッカーリ：地面に置いてモルックを投げる位置を示すもの。

モルックを投げる位置に設置し、そこから **3~4m** 離れたところにスキットルを並べます  
公式大会は **3.5m**



## ゲームのルール

モルックを投げて倒れたスキットルの内容(本数または表示された数字)によって点数を加算していき、先に **50** 点ピッタリになるまで得点した方が勝ちになります。

ただし、**50** 点を超えてしまった場合は、**25** 点へ減点され、ゲームが継続されます。また、チーム内で **3** 回連続スキットル倒せなかったなどのミスが続いた場合は、得点が **0** 点となり、失格となります。

スキットルは倒された地点で再び立てられます。そのため、ゲームが進むにつれてスキットルが広がり、狙うのが難しくなってきます。

## 特徴的な得点の数え方

#スキットルが **1** 本のみ倒れた場合：

倒れたスキットルに表示されている数字が得点になります。

#スキットルが複数本倒れた場合：

倒れた本数が得点になります。

#スキットルが完全に倒れていない場合：

スキットル同士が重なるなど完全に倒れていない(地面についていない)スキットルは点数に反映されません



## モルックの魅力

ルールがシンプルで、障がいの有無、性別や年齢を問わず一緒に同じフィールドで楽しむことができることがモルックの魅力です。

これから広がりを見せるモルックの **2024** 年世界大会の開催都市が、

**な、なんと、北海道函館市**に決まりました！！

これを機に、皆さんもモルックを楽しんでみませんか。



2022/09/25

第31回三鷹国際交流フェスティバル

2022/10/09

2022 みたかスポーツフェスティバル

## 参考資料

一般社団法人 日本モルック協会 <https://molky.jp/>

一般社団法人 公園からの健康づくりネット <https://parkhealth.jp/molky>

International Molkky Organisation (I.M.O.) 国際モルック連盟 大会規則





# こんな活動をしています！



## ◎日帰り研修

12月18日(日)開催 場所：あきる野市 金比羅山  
市民歩こう会の実踏と引率研修を兼ねて行いました

## ◎体育協会・スポーツ推進委員協議会交流会

3月5日(日)開催 場所：SUBARU総合スポーツセンター  
グラウンドゴルフ、ボッチャを通して交流を深めました

## ◎第202回市民歩こう会

3月26日(日)開催 場所：新小岩公園からスカイツリーまで  
約10kmをみんなで歩き、春を満喫しました



## 今後もイベント盛りだくさん!!



5月21日(日) 第203回市民歩こう会

7月1日(土) 第11回綱引き交流大会

10月8日(日) 2023みたかスポーツフェスティバル



### 編集後記

新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた行事も、感染症対策をとって、全ての行事が再開されつつあります。

今年の干支「癸卯（みずのと・う）」はどんな年か？「これまでの努力が花開き実り始めること」という縁起のよさを表す年のようなようです。今まで我慢の時期にためていたものから大きく「飛躍」し、私たちの生活が大きく「向上」する年になって欲しいものです。

私たちスポーツ推進委員は成人の週一回以上のスポーツの実施率の向上、市民の継続的、計画的な運動を支援することににより市民の健康増進を図る、幼児から高齢者及び障がい者を対象とした活動で新しい生活様式に合ったスポーツ推進を図るため、様々な取り組みを行っています。

三鷹の子ども達の体力測定の結果が全国平均を下回っていることを知りました。スポーツの力で健康に！健康のためにできることから始めよう。今回の55号は「モルック」の特集号です。ルールもシンプルで、誰でも楽しめるスポーツです。暖かくなると春が来ました。みんなで体を動かして自分を楽しみましょう。スポーツの楽しさを伝えることが私たちの役目です。少しでも、お手伝いできたら幸いです。