



【<https://site4care.jp/>】
サイトフォーケアの記事は、
左のQRコードから
ご覧いただけます



取材のご依頼、
広報のご相談はこちら
090-7684-2106
pr@site4care.jp
担当：

新感覚ニュースポーツ「モルック」を楽しもう

第21回 港モルックの会（港区港楽）

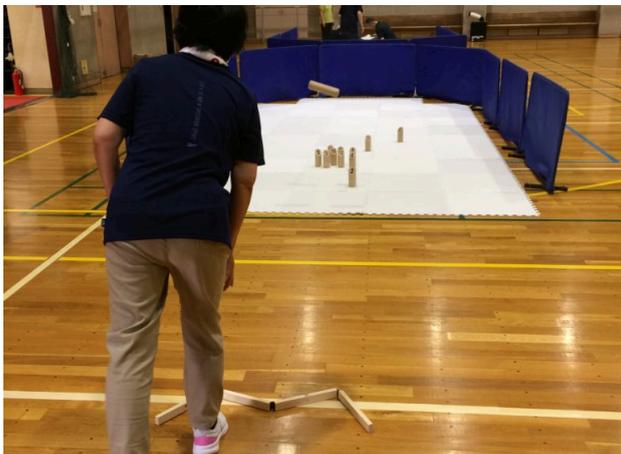
港モルックの会は、日本モルック協会による体験会をきっかけに、ちょうど一年前に結成されたグループです。取材日の9月24日は、男性3名、女性6名が参加。港区港楽に生まれた新しい活動を紹介します。

モルックとは

フィンランド発祥のスポーツで、木製の棒（モルック）を投げ、番号が書かれた12本の短い木のピン（スキttl）を倒し、チームで点数を競うゲームです。50点ピッタリになるまで加算しますが、50点を超えてしまうと25点に減点されます。戦略性が強く、子どもから大人まで楽しめるのが特徴です。

ユニバーサルな魅力

準備体操から始まり、じゃんけんでチーム分けをして競技が始まります。「走るのも球技も苦手でしたが、私でもできると思った」と語る女性は、今までスポーツに全く縁がなかったそうです。モルックを投げたりスキttlを立てたりすることで、自然に楽しく身体を動かすことができ、体力に自信のない方や運動が苦手な方でも、気軽に取り組めるのが特徴です。「ボウリングが好きでモルックも始めてみたところ、全く違って面白」と笑う男性もいます。他の参加者も「自分が狙ったスキttlが倒れると嬉しい」「思った通りにいかないのがいい」と口々に語るの、著者も挑戦してみました。



コートは幅4m×長さ10mほど



スキttlを立て直す皆さん

投げるモルックは、350ml缶飲料ほどの重さがあり、見た目以上に手ごたえがあります。いざ投げてみたところ、点を取るどころか、そもそも狙い通りに投げられず、当たらないのです。日常生活に、棒を投げるという動作があまりないため、他のスポーツの感覚とは違う新鮮さがあります。そして、立てたスキttlにも重量があるためか、少しかすった程度では倒れません。点数計算は足し算だけですが、50点ピッタリを狙うためには、モルックを投げるコントロールと力加減が必要で、体力よりも集中力が重要だと感じました。

支え合いながら続ける工夫

モルックの魅力を探ったところ「思ったよりも難しい」「チームに貢献できたときが嬉しい」という声があがりました。もともと公園や広場など、屋外で行うスポーツなので思わぬ動きになることが当たり前。それだけに、狙い通りになったときの感動もひとしおです。また、「わからないことがあったらyoutubeの動画を見てます」「倒れた棒を立て直したり拾いに行ったりするのも楽しい」という参加者もいました。従来のスポーツに馴染みのない方でも、気軽に参加できるのが持ち味です。

代表の河寄さんは「個人のモチベーションを大切にし、誰もが気持ちよく楽しめるように工夫していきたい」と話します。チームスポーツだからこそ、皆が前向きに取り組むことが大切だと。活動を始めて一年、今後は「対外試合もできるといいですね」と意欲を見せていました。



狙ったところに当たりそう？



代表の河寄さん

令和6年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、週1回以上スポーツをする成人は約52%にとどまっています。港モルックの会では、再来月の港生涯学習センターの文化祭で体験会を行うそうです。新しい運動習慣のきっかけとして、モルックに挑戦してみてもいいかもしれません。

サロン概要

名称	港モルックの会
所在地	名古屋市港区港陽一丁目10-18（港生涯学習センター 体育館）
開催日時	第2・4水曜 9:30～12:00
利用者負担	200円/回
運営	港モルックの会
申込・連絡先	052-651-0305（名古屋市港区社会福祉協議会）
参加方法	当日直接会場へ、見学歓迎

第46回 港生涯学習センター文化祭：

日時 2025年11月8日（土）13:00～16:00

2025年11月9日（日）9:30～12:00

場所 名古屋市港区港陽一丁目10-18（港生涯学習センター）