

みんなで遊ぼう！

モルック & ペタンク

体験スケジュール 1時間程度
1種目 30分程度



モルック (フィンランド)



20分～30分程度

(p-2-13-)

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！



ペタンク (フランス)



20分～30分程度

(p-14-22-)

コート上に描いたサークル又は既成のサークルを置き、木製のビュット(目標球)に金属製のボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。オリンピックの種目にもなっています。

体験してみたい方は、ご連絡ください。

099-6685-6850 布施

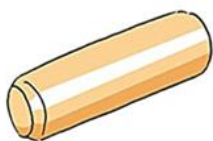
メールは、 fuse0323@gmail.com

* モルック * フィンランド +

MÖLKKY®

モルックのあそび方

1 使うアイテム



モルック

このモルックを投げて
スキttlを倒します



スキttl

スキttlは12本あり
1から12まで
番号が付いています

2 プレイ場所



グラウンド

土と砂利の
グラウンドはベスト



公園

芝生の公園も
もちろんOK
よく弾むので
予想外の展開も!



ビーチ

砂浜もおすすめ

3 基本ルール

準備



2 team +
2チーム以上で勝負

チーム

2チーム以上で順番に投げて勝負
1ターンに投げれるのは
1チーム1投のみ
(1チームは複数名可)

配置

ゲームスタート時の
スキttl配置



3~4m

投げる位置は
スキttlから
3~4m離れたところ

プレイ



投げ方

投げ方は
下投げのみで
持ち方は自由

11点



1本倒した場合

1本だけ倒したら
倒したスキttlの
番号が得点

2点

複数本倒した場合



複数本倒したら倒したスキットの
本数が得点

10点

重なった場合



完全に倒れた
スキットルだけ
得点

立て直す



スキットルは毎回倒れた場所で立て直す
試合が進むにしたがって広がっていく

ゲームの
終わり

50 = Winner
50点ピッタリで勝ち

勝ち

得点を加算していき
一番早く50点ピッタリに
したチームが勝ち

Return to 25
25点に戻る

戻る

50点を超えて
しまったら
25点からやりなおし

3miss = NG
3回連続ミスで失格



失格

チームが3回連続
スキットルを1本も
倒せないと失格

遊び方

2チーム以上のチームを作り、交互にモルックを投げ合っていきます。
チーム数に決まりはなく、1チームは何人でも構いません。
2名から大人数まで同時にプレイすることができます。

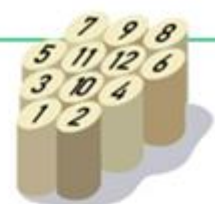
チーム編成



2チーム以上で試合
(1チームは複数名可)

準備

12本のスキットルを右の図の通りに、
配置します。
このピンから3~4mのところに、
投げ位置のラインを引くか、
別売りのモルッカーリを置きます。
(国内大会は3.5m)



並べ方



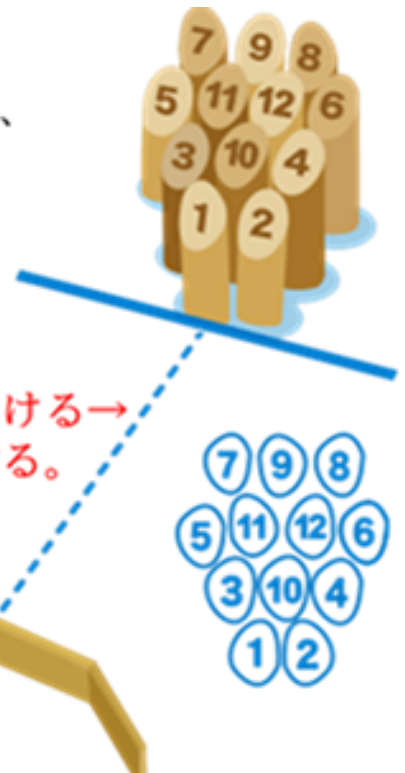
BASIC RULE

モルックのルール

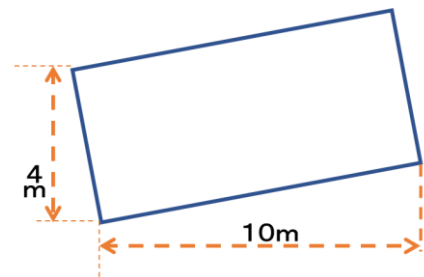
モルックを投げる地点にモルッカーリを置き、そこから3～4m離れたところにスキットルを右の図の順番に並べます。これがゲームスタート時の配置です。

投擲時にモルッカーリに触れたり、踏み越えるとファウルとなり0点となります。

3～4mあける→
JMA主催のゲームでは、3.5mを基準とする。



モルックの試合コート (野外)
4m×10m が基本



* モルックの用具



スキットル (Skittles)
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。



モルック (Molky)
木製のピン。モルックを投げてスキットルを倒す。地面において使用します。



モルッカーリ (Molky)
モルックを投げる位置を示す。

スキットルが倒れた本数、または書かれた数字が得点となります。これを交互に行い、一番早く50点ピッタリになったチームが勝利。



チーム編成と投げる順番を決めたら、
並べたスキットルにモルックを投げ、スキットルを倒します。
持ち方に決まりはありませんが、モルックは必ず下投げで行います。

*モルックの投げ方

正しい投げ方



誤った投げ方



(1)基本フォーム

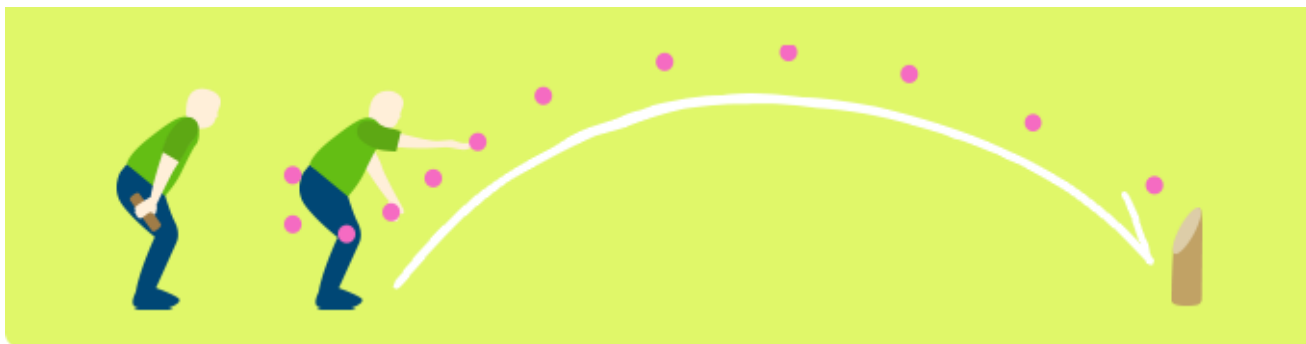
● 下手投げ。モルックの重心が安定するように握り、狙いを定め数回の素振りの後に投擲、フォロースルーへの意識も大切。足は揃える流派と縦に開く流派、また屈伸を利用する流派と腕の力だけで投げる流派が併存。



● 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。 ショートレンジ3-4m〜ロングレンジ7m以上。



(2) ラハティ投げ

- 重心を落として構え、スキttl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。



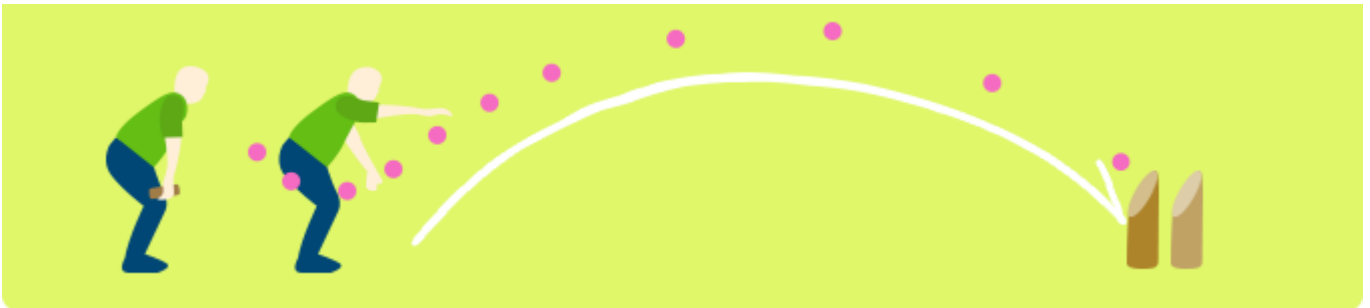
- 棒速が速いので軌道はほぼスキttlに向けて一直線となる。
- 相手の邪魔になるよう、スキttlを遠くに飛ばしたいとき等に有効。
- ただしバウンドによる軌道の予期せぬ変化も起こるため、グランドコンディションに大きく左右されることに注意が必要。

ショートレンジ3-4m〜ロングレンジ7m以上。



(3) 裏投げ

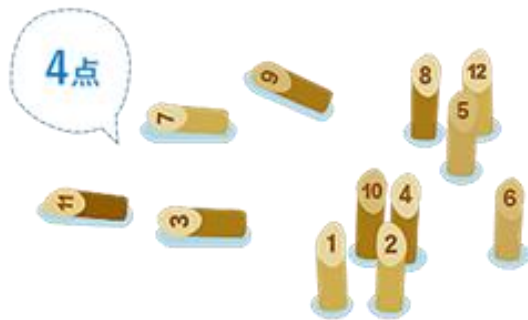
- 普通の投げ方のフォームに逆手でモルックを握り、軽くバックspinをかけ投擲。
- 軌道は放物線状となる。
- 縦に並んだスキttlのうち1本だけ倒したときに有効。また着地後の動きが少ないのでスキttlをあまり動かしたくないときにも有効。
- ただし相当な精度を要求される。
ショートレンジ3-4m〜ミドルレンジ5-7mまで。



(4) 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本だけ倒したときに有効。ただし相当な精度を要求される。
ショートレンジ3-4m。

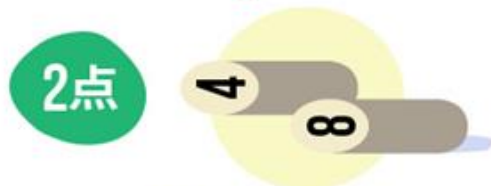




2チーム以上で対戦しますので投擲
 順を決め、順番にモルックを投げて
 スキットルを倒します。
 このとき複数本のスキットルが倒れ
 た場合は、「倒れた本数=点数」と
 なります。

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。

複数本倒した場合



倒した本数が
 得点となります。

1本だけ倒した場合



書かれている
 数字が得点となります。

重なった場合



完全に倒れた本数が
 得点となります。

立て直す場合



倒れたスキットルは
 その場で立て直します。

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。



注： 審判員が置かれているときは、スキットルを起こすのは審判員が行います。

審判員が置かれていないときは明確には定められていませんが、投擲をした選手以外(チーム戦の場合は投擲をした選手以外のチーム)が一般的にはスキットルを起こします。

投擲をした選手がスキットルを前から出るとフォルトになりますので、投擲をした選手(及びチームメイト)はコート内に入らないのが、基本になるためです。



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
50点を超えて得点した場合は、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回連続スキットルを倒せず、失投した場合0点と記録され、失格となります。

HOW TO WIN

ゲームの終わり

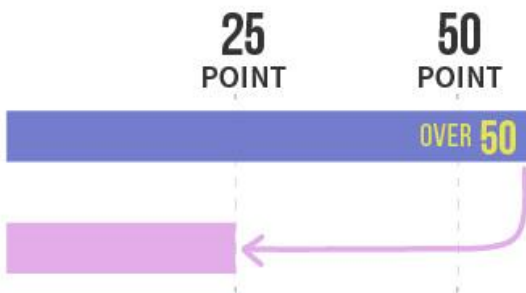
Winner



ピッタリ50点で勝ち

先に50点ピッタリになったチームが勝ち。

50点を超えたら



50点を超えた場合は
25点からやり直し。

3連続ミスで失格



チームが3回連続スキットルを
倒せないと失格。

ゲームの
終わり

50 = Winner
50点ピッタリで勝ち

勝ち

得点を加算していき
一番早く50点ピッタリに
したチームが勝ち

Return to 25
25点に戻る

戻る

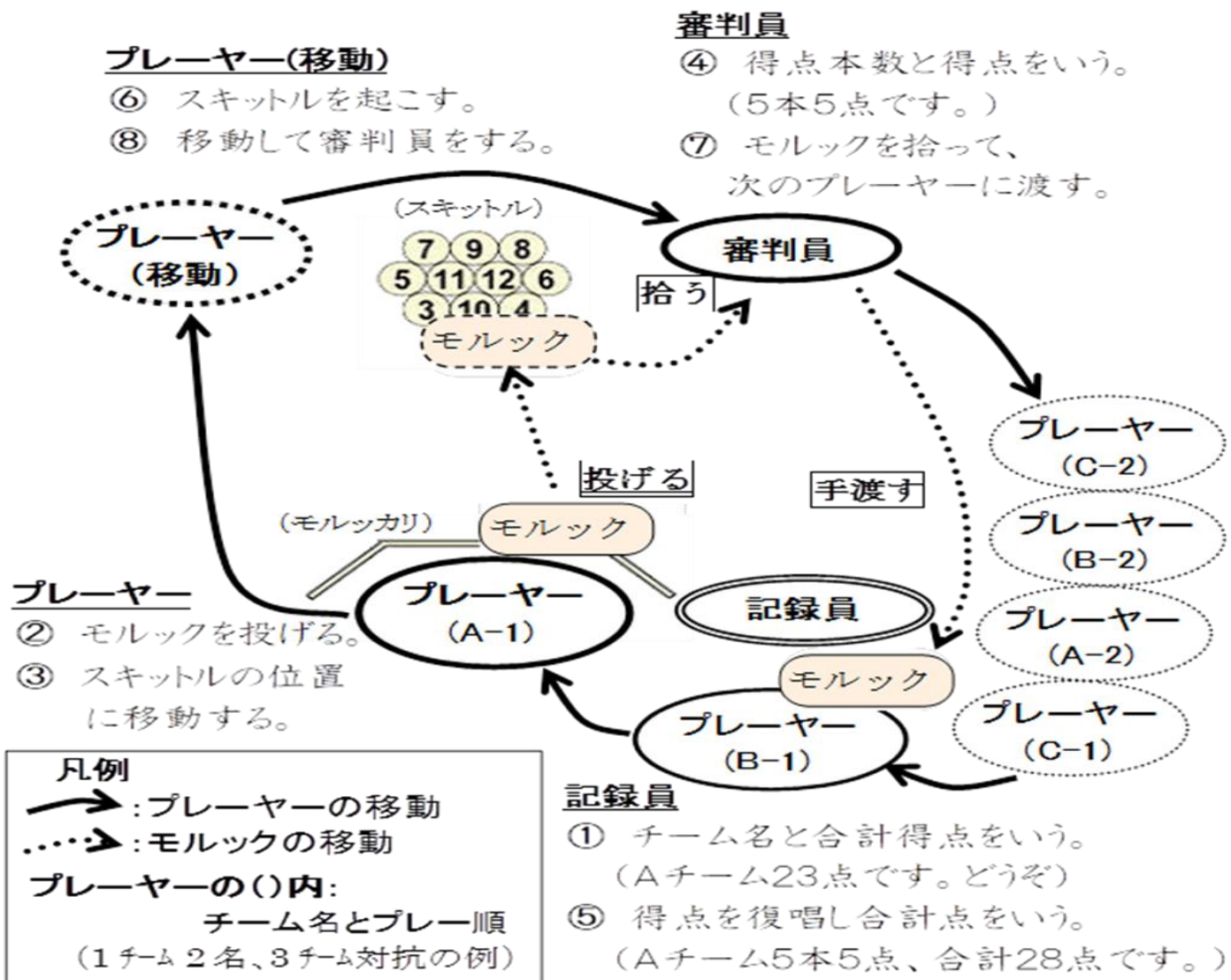
50点を超えて
しまったら
25点からやりなおし

3miss = NG
3回連続ミスで失格



失格

チームが3回連続
スキットルを1本も
倒せないと失格



注意:

- ②、プレイヤーは投擲を40秒以内に完了しなければならない。
- ②、今投擲したプレイヤーは、スキttlをたててはだめです。

【モルックアウトのやり方】

3試合の累計などで勝敗を決める際に、同点になった場合に行われます。図のように、手前から[6]、[4]、[12]、[10]、[8]の順にスキttlを並べる。その際モルック(投げ棒)の長さの間隔にする。

* チームの投擲順は以下のようになる。

- ◎4人制: ABBAABBA ◎3人制: ABBAAB
- ◎2人制: ABBAABBA ◎1人制: ABBA



(例:4人制の場合)

①Aチームa選手、②Bチームe選手、③Bチームf選手、④Aチームb選手、⑤Aチームc選手、⑥Bチームg選手、⑦Bチームh選手、⑧Aチームd選手)

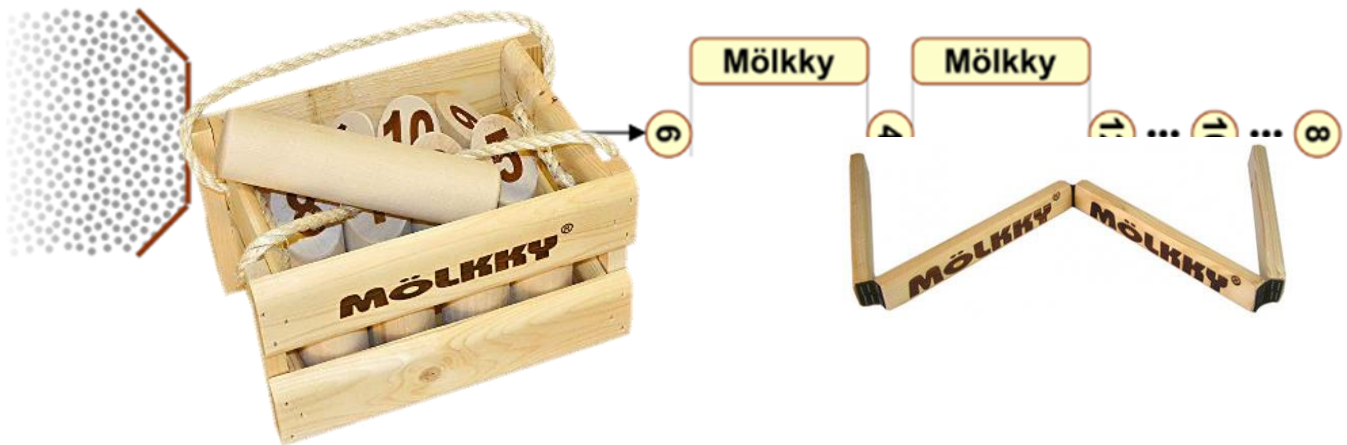
* 倒れたスキットルは元の位置に戻される。

* 得点は通常通り合算される。

より高い点数のチームが勝者となる。引き分けの場合、いずれかのチームがより高い点数を得るまで、それぞれのプレイヤーは投擲し続ける。

[12]だけなど、高得点1本を狙うのが難しいので、コントロールとスキルが必要です。

* モルックアウトの配置:



手作りペットボトル・モルック！



ペットボトル・モルックにかかった時間と必要な材料です。

制作時間 1時間

材料や使うもの

* ペットボトル13本 * ボール1個 * 紙、ペン(スキttl番号用)
ペットボトルは円型のもののほうが本物と同じように転がってバラけるのでいいと思います。

作り方



- ① 空ペットボトルを13本集める
- ② ペットボトルに番号をつける
1から12まで。
- ③ ペットボトルに水を入れる
- ④ 完成

ペットボトルに番号をつける

ペットボトルにスキttlと同じように番号をつけていきます。

写真のようにプリント用のシール紙に数字を印刷して貼り付けました。



紙に手書きしてテープで貼り付けるのが一番簡単ですね。

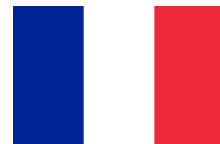
またペットボトルキャップに数字を書いておくと並べる時にわかりやすいです。

10番台は見やすいように黒色のキャップにしました。

ペットボトルに水を入れる

水を入れないとペットボトルが軽すぎて当たると吹き飛びます。
水の量は250ccぐらい(1/3)がちょうどよかったです。

* ペタンク * フランス

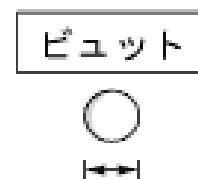


* 人数 1人対1人・2人対2人・3人対3人

ペタンクはビュットといわれる小さい球(目標球)を投げ、それに向かって金属製の球を投げ合い、より近づけることによって得点を競い合うボールゲームである。

* 用具

①ビュット 目標球のことで、直径 30mm(± 1mm)、重さ 10g~18g

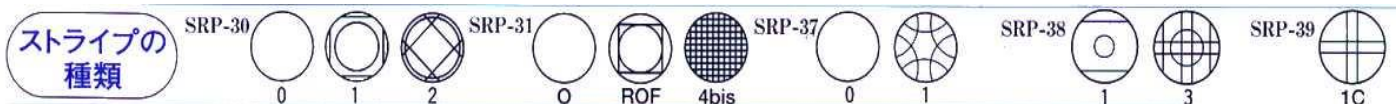
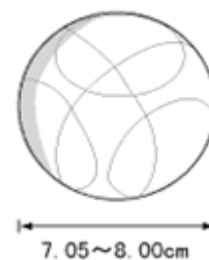


②ボール 金属製で、鉄製やステンレスを使用したものが主流。

ボールには溝が彫ってあるものもある。

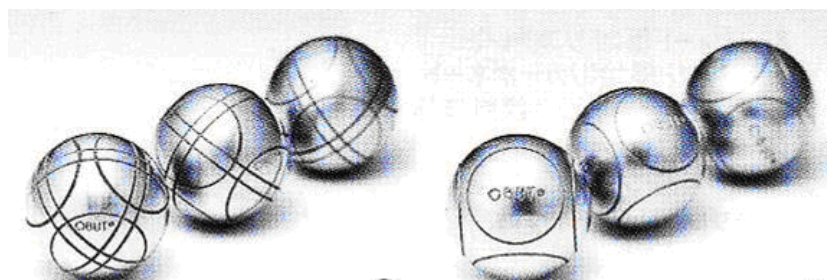
直径 7.05~8.00cm、重さ 650~800g。

11歳以下は 65mm、重さ 650g。



③メジャー 2m程度の普通のメジャーがよい。

⑤得点板又は得点揭示



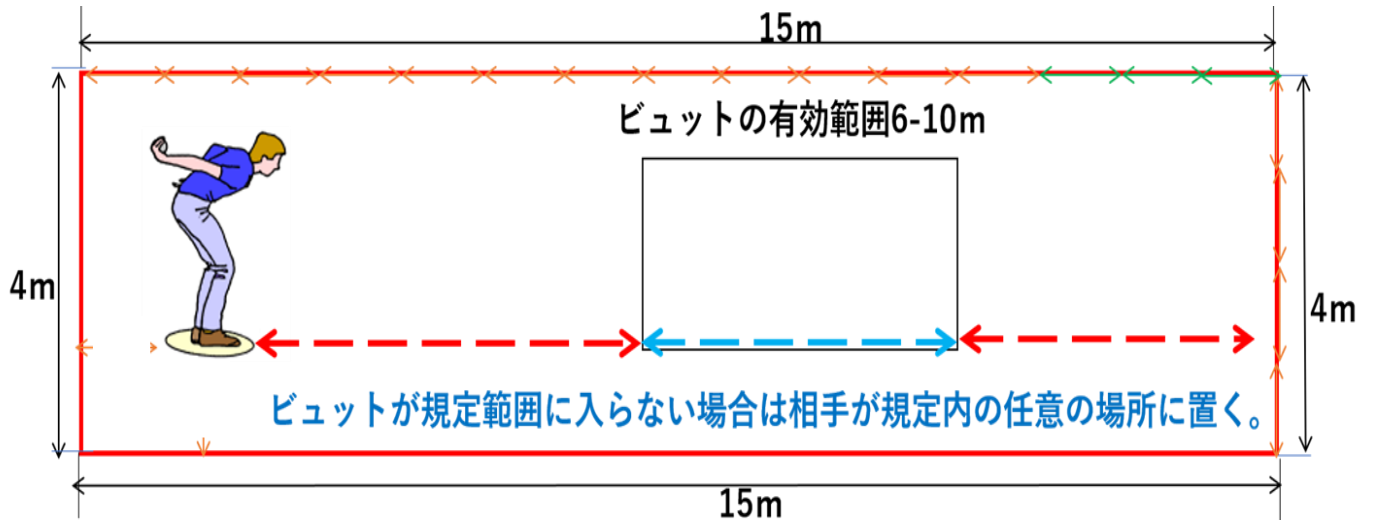
【コート】

幅4mx長さ15mであればよい。

最小値は幅3mx長さ12m

投球サークルは、描く場合は直径35cm～50cm

既成のサークルは内径50cm±2mm



【人数】

トリプルス(3人对3人)が基本。持ちボール一人2個

ダブルス(2人对2人)持ちボールは一人3個

シングル(1人对1人)持ちボールは一人3個



【ゲームの進め方】

(1) じゃんけんで先行、後攻を決める。

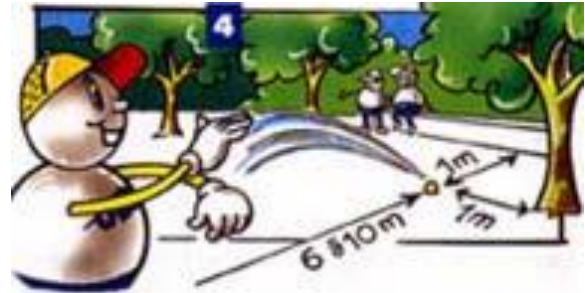


35-50cm の円を描くか置く。

(2) 先攻チームから一人がスタート地点となるサークルを描くか、既成のサークルを置く。

その中からビュットを6~10m以内に投げる。

ビュットの位置が6~10m以外の時は再度やり直し。



一般の場合、6-10m 以内にビュットを投げる。

(3) 続いて第1投目のボールをできるだけビュットの近くに止まるように投げる。

(4) 次に後攻チームが、第1球目を投げる。

(5) 両チームがそれぞれ1球ずつ投げた後で、どちらのボールがビュットに近いかを見る。この時、ビュットに近いほうがポイントを取っている。

(6) ポイントのとれていないチームは自分のチームのボールがビュットに一番近くなるまで投げなければならない。

(7) こうしてポイントを取っているチームは休み、ポイントのないチームがボールを投げる。

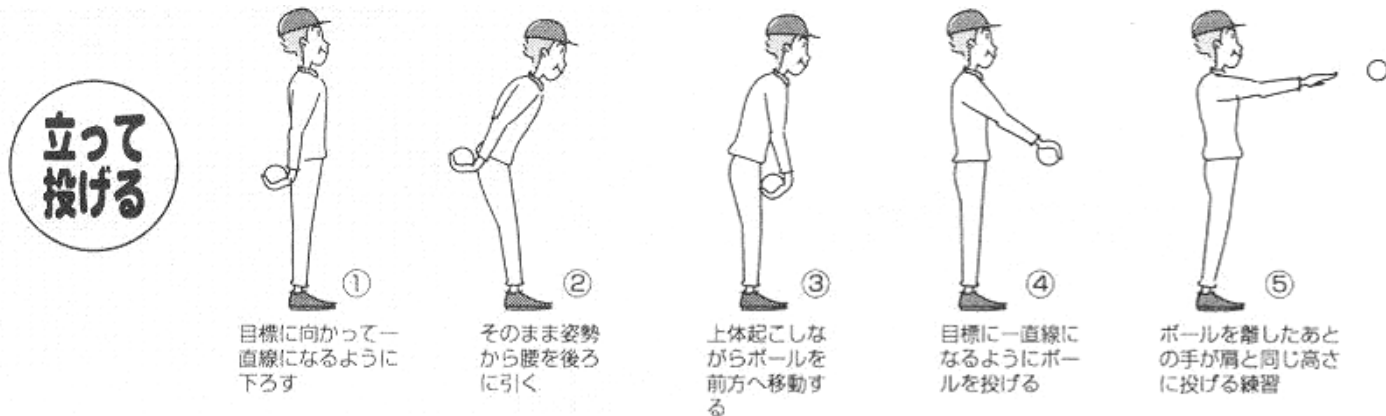
(8) このようにポイントを取り合いながらゲームを続け、両チームとも投げ終わったときに1メーヌ(セット)が終了し、得点を数える。

(9) 得点の数え方は、相手チームのどのボールよりもビュットに近い自分のチームのボールがあるとき、その近いボールの数の分だけ得点になる。

(10) 勝ったチームはビュットのある位置にサークルを描き、第2メーヌ(セット)を開始する。

(11) 何回かメーヌ(セット)を繰り返し、13 点を先取したチームが勝ちとなる。

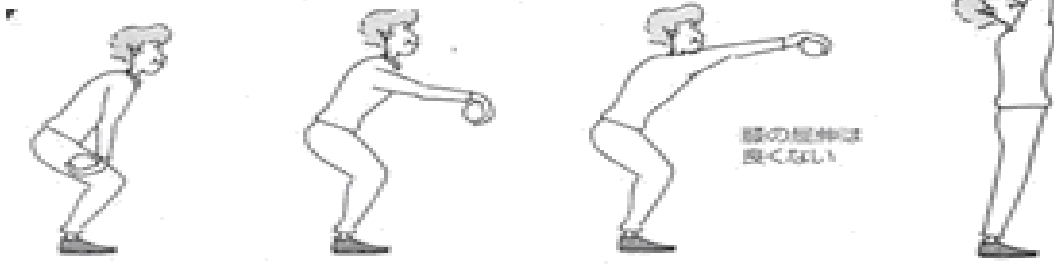
注意:試合で予選などは 11 点とすることもある。



注) わしつかみにした状態で投げるとどちらかの指に引っかかってしまい方向が定まりません。



悪い投げ方



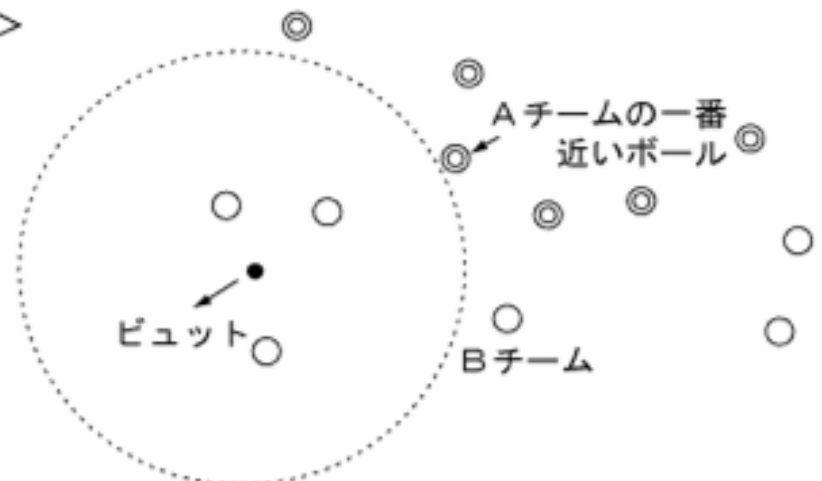
但し、ポルテの投げ方の場合はこの投球でよい。

理想的な投げ方



得点について

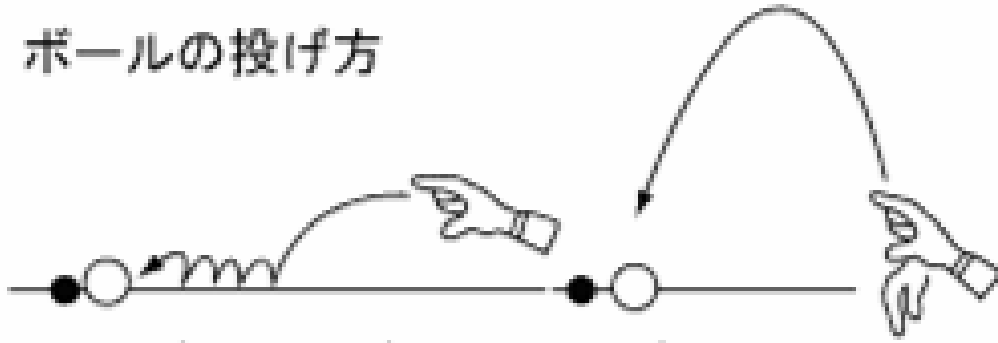
<例>



このメーヌは3対0でBチームの勝ち

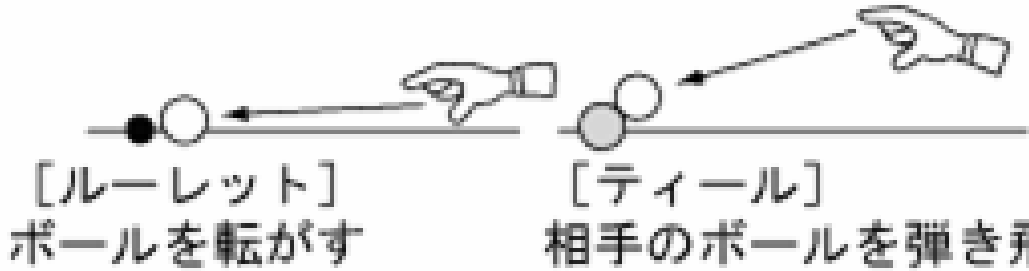


ボールの投げ方



〔ドゥミ・ポルテ〕 ボールを
投げ、その勢いで転がす

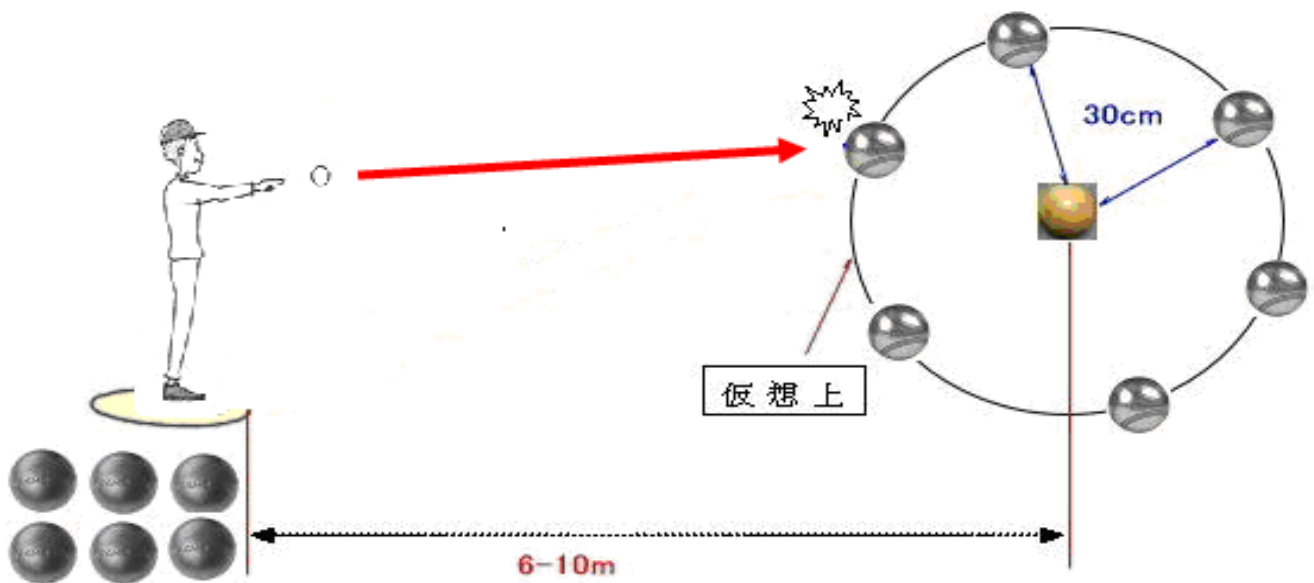
〔ポルテ〕
ボールを高く投げ上げる



〔ルーレット〕
ボールを転がす

〔ティール〕
相手のボールを弾き飛ばす

一人でペタンク



- ★ ボールは6個ずつ計 12 個必要
- ★ ●のボールをそれぞれビュットから 30cm くらい離してセットする。
- ★ 6個のボールの位置の中心にビュットがある。
- ★ 6mの距離からティールやポワンテで6個の●のボールの位置をくずして得点にする。

☆ ペタビンゴ ☆ (ペタンクの応用)

人数 1チーム1人～6人

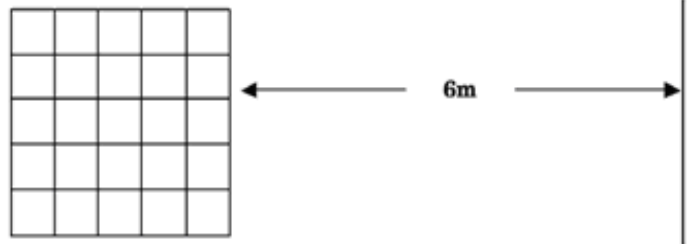
ペタビンゴは、ペタンクとビンゴを基本に考案されたニュースポーツです。

用具

ボール 各チーム12球ずつ計24個

シート 楕 2.5m・横 2.5m のシート

に50cmのマスを作ります。



ゲームの進め方

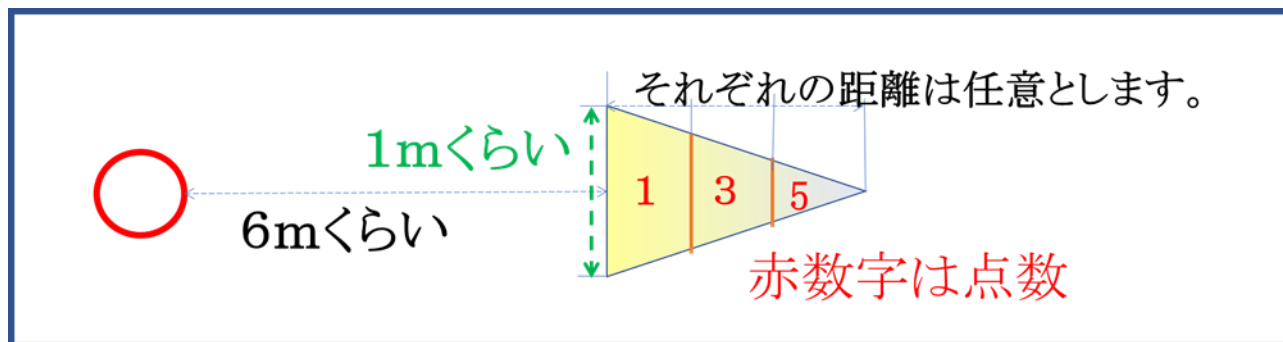
- (1) 1チーム1人～6人で対抗する。(各チーム6球ずつ計12個)
- (2) 楕・横・斜めのいずれかに、同じチームのボールが5個並べばそのチームのボーナス点。
- (3) 楕・横のビンゴは10点、斜めのビンゴは15点。
- (4) マス内の入ったボールは1点とする。ただし、同枠内に同じチームのボールが2個以上ある場合でも1点と数える。
- (5) 試合は、5ラウンドマッチで勝敗を決める。

得点表

チーム名	1	2	3	4	5	合計

ポワントの練習試合

三角形でのトレーニングゲーム



2チームに分かれて、三角エリアにボールを止めて、止まった場所の点数を加点して、合計点数で競います。

一人の人が投球し点数を確認後、ボールは取り除く。

投球の順番としては、ジャンケンで勝ったチームが先行する。

- ① 一人の人が、連続して投球する。
- ② チーム内で連続又は交互に投球し投げ切り、相手チームと交換します。相手チームも連続又は交互に投球し投げ切ります。

ボールは1投ごとに点数を確認後、取り除きます。

- ③ お互いのチームで1投ごとに交互に投球し、点数を確認後取り除き最後まで投げ切ります。

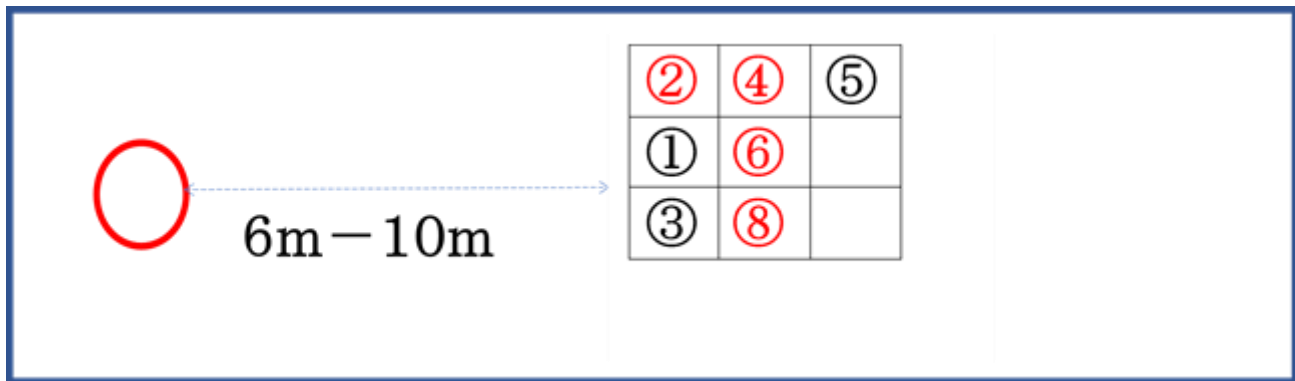
ボールは1投ごとに点数を確認後、取り除きます。

ボールの数は、

- ◎シングルスでは、1人3球です。
- ◎ダブルスでは、1人3球です。
- ◎トリプルスでは、1人2球です。

ポワンテとティールの練習試合

ビンゴでのトレーニングゲーム



2チームに分かれて対戦します。(1対1/2対2/3対3)

升目の大きさはレベルに合わせて大きさを決める

【トリプレット例】

・投球は交互に行います。ジャンケンで勝ったチームが先行する
(Aチームが勝ち)

1. Aチームが投球①(升目をきめて)停止した升目にボールは置く。

2. Bチームが投球(Aチームのボールが入った升目には入れられない)

3. Aチームが投球③

4. Bチームが投球④

5. Aチームが投球⑤(Bチームのビンゴを防御成功)

6. Bチームが投球⑥(Aチームの斜めビンゴ防御成功)

7. Aチーム投球⑦(升目に入らず失敗)

8. Bチームが投球⑧(ビンゴ成功)、結果、先にビンゴしたBチームの勝ち

・応用としてティールを取り入れる

上の場合、Aチームは①と③がおけた場合②を升からティールで出し升目を開けてから、次の投球で②のあった升目に投球しビンゴにする作戦をとることも考える。