

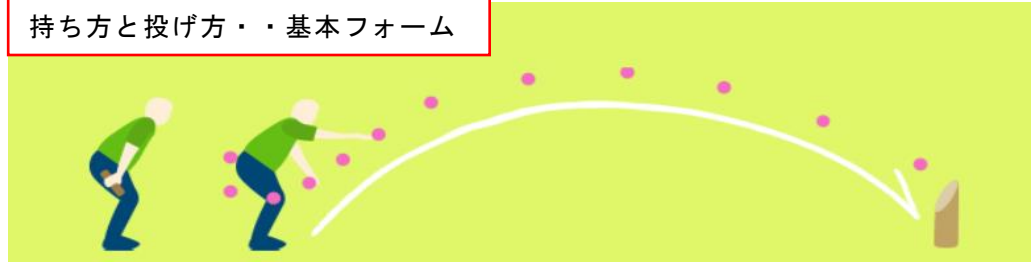
A:モルックの持ち方と投げ方

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。



持ち方と投げ方・・基本フォーム

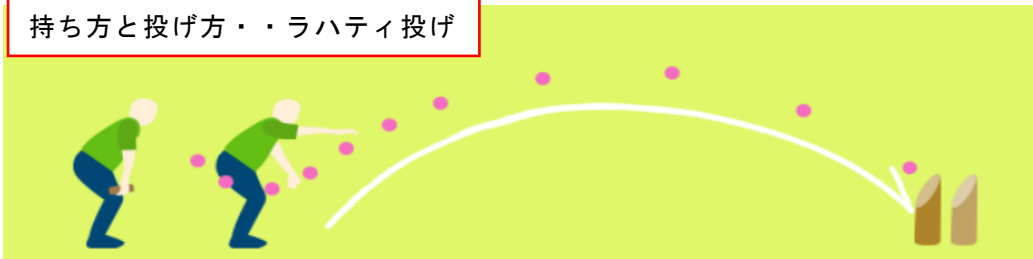


2) ラハティ投げ

- 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。



持ち方と投げ方・・ラハティ投げ



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本だけ倒したいときに有効。
- 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。



持ち方と投げ方・・裏投げ



4) 縦投げ

- モルックを縦に持って投げる。
- スキットル直前で着地し余力で目標スキットルを倒すくらいの軌道が理想。
- 横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
- ただし相当な精度を要求される。



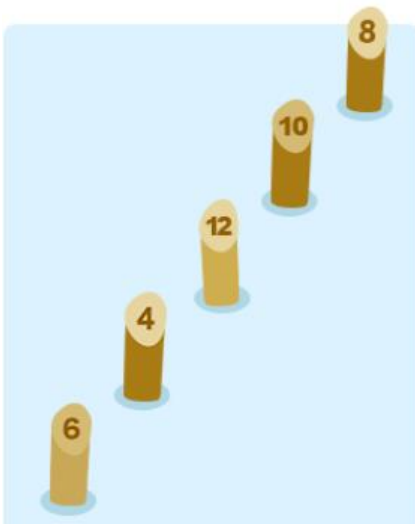
持ち方と投げ方・・・裏投げ



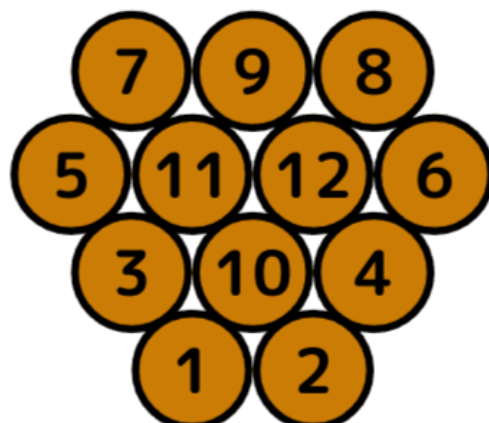
B:モルックアウトとは

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]の順にスキットルを並べる。
その際モルック（投げ棒）の長さの間隔にする。
- それぞれのチームメンバーが1回ずつモルックを投げる。
投げられる度にスキットルは元の位置に戻す。
- 点数は通常モルックと同じように計算します。
(1本倒れたらスキットルの数が点数、数本倒れたら倒れた本数が点数)
- チームの総得点で勝敗を決めます。
- チーム点数が同点になった場合は、1対1でサドンデス勝負をします。
[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



スキットル並べ方



C:公式スコアシート

スコアシートはチーム人数やチーム数で、スコア記入用紙が異なっている。記入の仕方を覚える必要がある。

- 内容**
- ・スコア記入例
 - ・3名1チーム×3チーム用
 - ・3名1チーム×4チーム用
 - ・4名1チーム×3チーム用
 - ・4名1チーム×4チーム用
 - ・6名1チーム×3チーム用

■スコア記入例■

| ＜モルック得点表＞ | | | | | | | | | | | | 団体 | W杯決勝(例) | | | 2015年 5月 5日 | | | No. 8 | | |
|-----------|--------------|-----|-------|----------------|-------|----|------------|----|------|----|----|----|------------------------|--|--|-------------|--|--|-------|--|--|
| チーム・名前 | A: TeamJapan | | | B: TeamFinland | | | C: TeamUSA | | | D: | | | 計 | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | |
| | のび太 | スネオ | ジャイアン | ムーミン | スナフキン | ミイ | ミッキー | ミニ | ドナルド | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 5 | ▶① | | 5 | 11 | ▶② | 11 | 6 | ▶③ | 6 | | | 6 | | | | | | | | |
| 2 | | 8 | | 13 | | 12 | 23 | | 2 | | | | △ミス(0点)は「-」印 | | | | | | | | |
| 3 | | | 12 | 25 | | 9 | 32 | | - | | | | 8 | | | | | | | | |
| 4 | 7 | | | 32 | 2 | | 34 | - | | | | | 8 | | | | | | | | |
| 5 | | 7 | | 39 | | 11 | 45 | - | | | | | 0 | | | | | | | | |
| 6 | | | 5 | 44 | | 2 | 47 | | | | | | △3回連続ミスで失格 ゲーム除外で0点 | | | | | | | | |
| 7 | 6 | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 2ゲーム目スタート | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 7 | ▶③ | | 7 | 12 | ▶① | 12 | 9 | ▶② | 9 | | | 9 | | | | | | | | |
| 10 | | - | | 7 | | 9 | 21 | | 9 | | | | 18 | | | | | | | | |
| 11 | | | 6 | 13 | | - | 21 | | | 6 | | | 24 | | | | | | | | |
| 12 | 4 | | | 17 | - | | 21 | 5 | | | | | 29 | | | | | | | | |
| 13 | | 11 | | 28 | | 3 | 24 | | 11 | | | | 40 | | | | | | | | |
| 14 | | | 2 | 30 | | 8 | 36 | | - | | | | 40 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | 2 | | 38 | 10 | | | | | 50 | | | | | | | | |
| 16 | | | | 小計 | 80 | | 小計 | 86 | | 小計 | 50 | | | | | | | | | | |
| 17 | 3ゲーム目スタート | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 10 | ▶② | | 10 | 8 | ▶③ | 8 | 12 | ▶① | | | | 12 | | | | | | | | |
| 19 | | 7 | | 17 | | 10 | 18 | | 7 | | | | 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | 11 | 28 | | 11 | 29 | | 2 | | | | 21 | | | | | | | | |
| 21 | 2 | | | 30 | 12 | | 41 | 4 | | | | | 25 | | | | | | | | |

D:公式ルールブック

全 24 ページあるルールブックは、ある程度理解しておく必要がある。(下記は一例)
ネットでダウンロード可能

2.1. 道具の配置

概 略

大会で使用するモルックセットを大会責任者が提供するか、私物の持ち寄りで行うかは、大会責任者が決める。試合は以下の構成でなされる。

- ・モルック棒 (『モルック』)

投擲用の棒。モルックと呼び、長さは約22.5cm、直径は約5.9cm。

[2]

- ・配置 (次ページ図の③を参照) :
スキttlはモルッカーリから3.5m (±0.1m) に配置される。最初のスキttlの配置は次ページの図の通りである。
- ・投擲エリア (次ページ図の②を参照) :
投擲は、モルッカーリが示す投擲エリア内においてのみ認められる。モルッカーリによって投擲エリアの前方、そしてサイドラインが示されており、サイドラインは地

[3]

面に引かれる場合もある (3.7章 [投擲エリア] を参照)。モルックを投擲した後は、後方から投擲エリアを退場しなければならない。投擲エリアに関する補足説明やルールは 5.8章 [モルッカーリの踏み越え] を参照。

配置 :



キttlは、たとえ立ち上がっていても、傾いていても、常に倒れたものとされる。

- ・スキttlが1本倒れたら、スキttlに記載された数字が点数である。
- ・複数本のスキttlが倒れたら、倒れた本数が点数となる。

投擲後、倒れたり傾いたりしたスキttlを倒れた場所に立たせる。スキttlの底面が地面に接する点を固定したまま、その点を中心に直立させ、その後、数字がモルッカーリに向くように回転する。モルッカーリに近いスキttlから順番に立てていく。

屋内大会においては、主催者はこの規則を制限してもよい (3.5章 [屋内の試合コート] を参照)。
スキttlが固定された物体 (例 : 壁など) に倒れかかって

2.2. 「投擲」の定義