

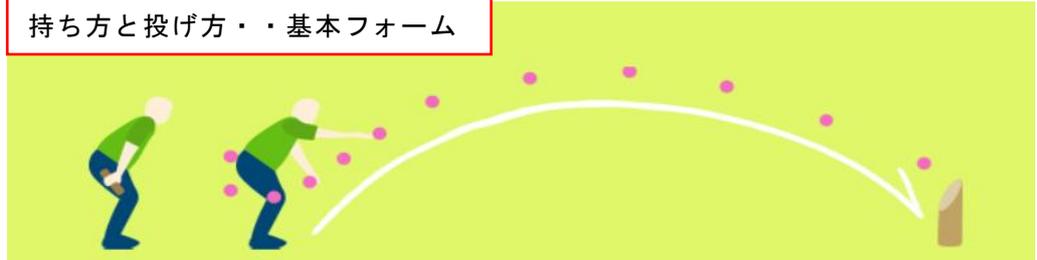
A:モルックの持ち方と投げ方

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

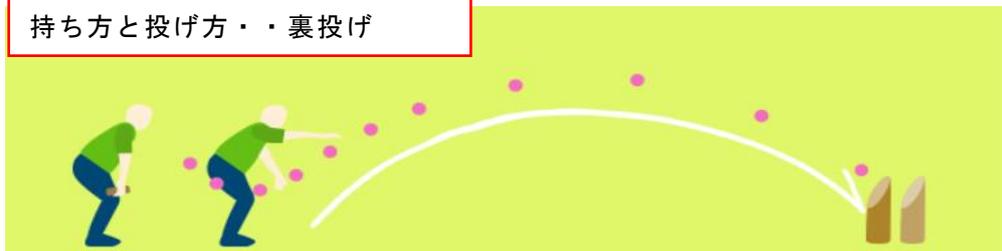


3) 裏投げ

- 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

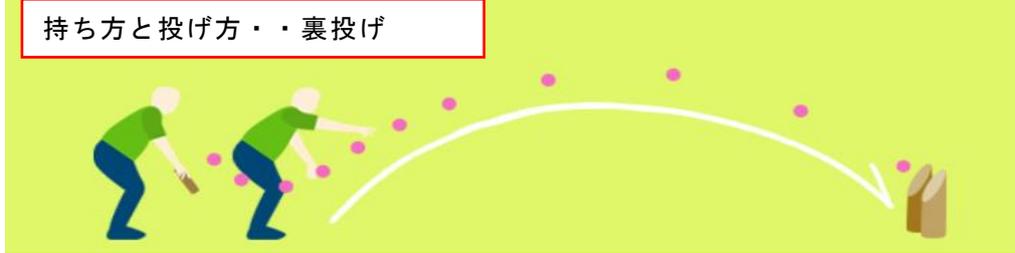


4) 縦投げ

- 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。



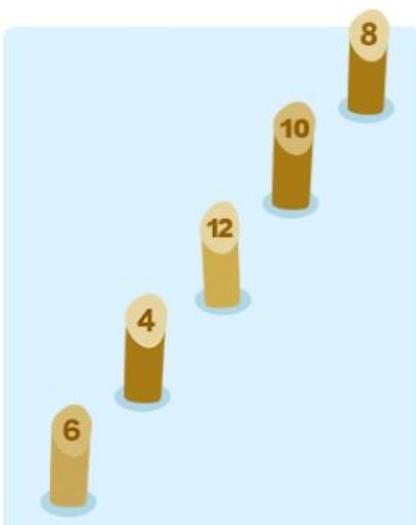
持ち方と投げ方・・・裏投げ



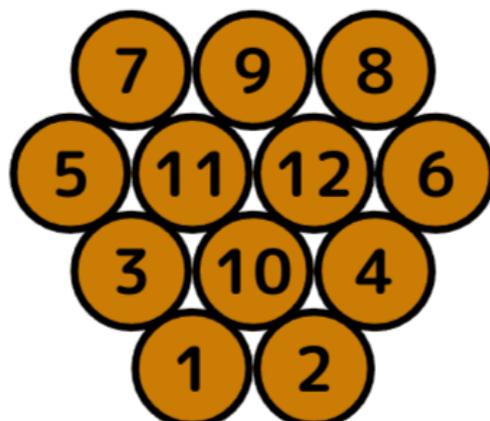
B:モルックアウトとは

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ttl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ttl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ttl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ttl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										
			計			計			計			計			計				
1	5	▶①		5	11	▶②	11	6	▶③		6								
2		8			13		23		2										
3			12		25		32			—			8						
4	7			32	2		34	—			8								
5		7			39		45		—		0								
6			5		44		47												
7	6				50														
8	2ゲーム目スタート																		
9	7	▶③		7	12	▶①	12	9	▶②		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