

活動名		モルック			
概要	○レクリエーションの一環として気軽に楽しむ。 ○国際理解の一環としてフィンランドのゲームについて体験する。				
ねらい	○チームの一人一人がそれぞれ大事な役割があり、熱中して活動する中で、仲間との協調性を育む。 ○ルールや、マナーを守ることを学ぶ。				
関連教科等	体育・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、 ③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	いつでも	対象	中学年～
場所	体育館、第1・2研修室、 第5研修室、第2ホール	人数	最大72人 (6セット使用時)	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	モルック最大6セット、1セットごとに、やり方説明書、ホームポジションカード、得点板、ロープ、三角コーン、バインダー、記録用紙、筆記用具、養生テープ		動きやすい服装、体育館シューズ（体育館使用の場合）		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し（準備物参照）		○自主活動で実施する場合は、説明書をもとに道具の取り扱いやルール、マナーについて確認する。 ○1チーム何人でもよいが、多いほど投げる回数は少ない。		
活動の説明	○ゲームのルールや進め方を、実際に活動しながら説明する。 ○注意事項を説明する。		○活動に慣れるまでは、自然の家スタッフが審判として、支援することもできる。 ○練習の状況や、ゲームの進行状況によって、ゲームの難易度を調整してもよい。		
展開	<p>○コートの広さを確認し、4隅に三角コーンなどの印を置く。 スキットルと投げる場所を決め、養生テープで印をつける。 投げる場所にロープを養生テープで固定する。</p> <p>① 「やり方説明書」を参考に2つのグループがゲームを試行する。 他の参加者は、それを見ながらルールを確認する。 ※ルールを知っている場合は、この過程は省く。 ※少年自然の家のローカルルールが含まれるので、協会ルールと異なる点あり。</p> <p>② 2グループごとにゲームを行う。時間が許す限り何ゲーム行ってもよい。</p>				
まとめ	○活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う。 ○みんなで片付けや使った会場の掃除をする。貼付けた養生テープは、はがしておく。				
評価	○自分の活動に責任をもち、仲間への思いやりを持つことができたか。 ○決められたルールや、相手チームへのマナーを守ることができたか。				
発展	○利用者で臨機応変にルールを変更するなどして、難易度を調整するのもよい。				

少年自然の家 モルックのやり方説明書

1. 何人、何チームでもできます。ただし、多いほど1人が投げる回数は減ります。
2. 使う道具
 - ① スキットル：1～12の番号のある棒。
 - ② モルック：番号のない棒、投げて使います。ただし、室内では、室内用の棒(黒)を使います。
 - ③ ロープ：投げる場所からスキットルまでの長さと同じ長さです。それぞれの場所を決めるのに使います。また、投げる場所に線を引くように置きます。
 - ④ ホームポジションの図カード：これを見てスキットルを並べます。
 - ⑤ 記録用紙とバインダー、筆記用具
 - ⑥ 得点表示板(2チーム分)。3チーム以上の場合は、記録用紙をもとに行います。
 - ⑦ やり方説明書(このシートです)
 - ⑧ テープ：ホームポジションに印を付けます。投げる場所を示すロープを固定します。
 - ⑨ フラットマーカー：4～6枚。ゲームエリアの広さを決めます。
 - ⑩ 収納用木製ケース
3. 記録係と得点表示係を決めます。その人が投げる時は、誰かが交替してください。
4. 投げる場所を決め、そこからロープの長さ分、離れたところにテープで印を付け、スキットルを決められた順(ホームポジション)で立てます。投げる場所に、ロープを置きテープでとめます。
5. ゲームエリアを決め、その隅にフラットマーカーを置きます。
6. ジャンケンなどで、どのチームから投げるか順番を決めます。
7. チーム内で投げる順を決め、最初の人からスキットルをねらってモルックを投げます。
8. **必ずソフトボールのピッチャーのように下から投げ**、野球のように投げてはいけません。持ち方は自由です。転がしてスキットルにぶつけてもいいです。線を完全に踏み越えて投げたら、ファールとなり、記録は0です。線を踏んでいるだけなら、ファールにはなりません。
9. **2本以上倒れたらその本数を得点に、1本だけ倒れたら書いてある数字を得点**にします。
10. スキットルが重なったりして、少しでも浮いている場合は、本数として数えません。投げた棒に重なっても同じです。
11. 得点の記録が終わるまでは、誰もスキットルにさわってはいけません。
12. 得点を記録したら、倒れたスキットルをその場所に立てます。数字の面を投げる人の方に向けるのがよいでしょう。

13. ゲームエリアから出たスキットルは、ホームポジションに戻して立てます。
14. 次のチームの人が投げます。入った得点をチームごとに合計していきます。**ぴったり 50 点になったチームが勝ちです。**ただし、その回で投げていないチームがあれば、続けて投げます。
15. **得点が 50 点を超えた場合は、合計得点を 25 点にもどして**ゲームを続けます。
16. もし同じ回に 50 点になったチームがほかにもあった場合は、スキットルをホームポジションに立て、代表者が 1 回投げます。倒した本数が多い方が勝ちです。同数の場合は、もう一度行います。代表者は、交替してもいいです。
17. 時間があれば、順番を変えてゲームを続けます。

※ これは、少年自然の家でのローカルルールです。日本モルック協会のルールにある「3 回無得点が続いたら負け」などのルールは適用していません。