

モルック!!

モルック
とは

モルックはフィンランド発祥のアウトドアスポーツで、木製のピン（スキttl）をモルック（投げ棒）で倒して得点を競います。ルールがシンプルで、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。戦略性もあるので、何度もプレイしたくなる魅力があります!

1本だけ倒した場合は、そのスキttlに書かれた数字が得点。
複数本倒した場合は、倒れた本数が得点(数字は関係なし)になります!



木製のモルックを投げるので、公園やグラウンドなどで行います。
幅5m×奥行き10m以上あると、比較的安かっ快適にプレイできます。
投擲ラインからスキttlまでの距離は約3.5mが基準です。

競技する
場所

50点ピッタリにするため、チームで倒すスキttlを相談したり、相手チームの作戦を読んで妨害したり、やり始めると白熱します!

ルール



ゲームの流れ

- 1 スキttlを決められた配置で並べる
(投擲ラインのモルッカーリから3.5m)
- 2 個人またはチームで順番にモルックを投げる
- 3 倒れたスキttlの得点を計算
- 4 倒れたスキttlはその場で立て直す
(元の位置には戻さない)
- 5 先に50点ちょうどに達したチームが勝利!

注意点・ペナルティ

- 1 50点を超えると → 得点は25点にリセット
- 2 3回連続で0点 → そのチームは失格
- 3 モルッカーリを踏み越えると → その投擲は0点扱い

編集後記

- このたびは、スポーツ魂(SOUL)をご覧いただき、ありがとうございます。
- 地域の皆様に、スポーツ推進委員や取組を知っていただき、活動にご理解をいただきますと幸いです。
- イベントや行事に参加していただいた地域の皆様の笑顔が私たちの力になります。今後ともよろしく
- お願いします。



KANAZAWA Sports魂 SOUL

金沢区スポーツ推進委員通信

発行所: 金沢区スポーツ推進委員
連絡協議会
編集: 金沢区スポーツ推進委員
広報部会
事務局: 金沢区役所 地域振興課内
TEL: 045-788-7805
FAX: 045-788-1937



スポーツ推進委員ってなんだろう?

スポーツ推進委員は、スポーツで地域を盛り上げ、
様々な地域活動を支える、
みんなに身近なボランティアだよ。



どんなことをしているの??

横浜市や金沢区のスポーツイベントや、花火大会のお手伝いなど、
詳しくは、このチラシを開いてみてね!

「スポ推さん」に
聞いてみよう!



えー、ボランティアで手伝いって楽しいの?

たくさんの人を支えて、喜んでもらえるから、やりがいがあるよ。
なによりも、年齢や性別、職業などが違う人たちが、一つの目的のために
一緒に活動して、友達のように仲良くなるんだ。
大変だけど、学校でも会社でも家庭でもない、大切な居場所になっていくよ。

わたしたちも、スポーツ推進委員になれるの??くわしくおしえて!

ありがとう。一緒に活動してくれる仲間が増えるのは、嬉しいね!
地域の自治会・町内会から推薦された人が横浜市長から委嘱(任命)されて、
スポーツ推進委員になれます。
少しでも関心のある方がいれば、ぜひお問い合わせください!

あなたもスポーツ推進委員になってみませんか?
地区行事や市内のスポーツ大会などに参加して、
一緒に横浜をスポーツで盛り上げましょう!

任期 2年間にこれからスポーツ推進委員になっていただくと、任期は
令和9年3月までとなります。

対象 新任は原則65歳未満の人、再任は原則70歳未満の人

※詳しくは、お住まいの自治会・町内会にお問い合わせください。

皆さんと一緒に活動できるのを
楽しみにしています!



左から 副委員長、高島副委員長、樋口会長、
内藤副会長、森井副会長

1月 餅つき



年配の方が囃子を作り、もち米を蒸すところから始まります。子ども用の小さなうすもあり、子どもたちが楽しく餅をついていました。けんちん汁も販売しました。



9月 秋祭り

3年に一度、連合町内会全体で実施しています。中学生の演奏会やバンド演奏で、来た人たちに楽しんでもらいました。また、焼きそば、焼き鳥を販売しました。



10月 ウォークラリー



富岡総合公園で地区内の家族が300人ほど参加して、公園内とその周辺を2キロほど歩いた後、広場でゲームをしたり、お菓子を食ったり、皆さん笑顔で過ごしていました。

金沢中部 地区



夏休みの最初の日曜日に、毎年恒例となった「夏休み屋台村」を開催しました。この屋台村は、スポーツ推進委員・青少年指導員・子ども会・自治会町内会が協力して運営しています。

スイカ割り、ヨーヨー釣り、缶バッチ作り、クイズ大会、輪投げ、ポッチャ体験といういろいろなコーナーで約100人の子どもたちと保護者の方々に楽しんでもらいました。



金沢区スポーツ推進委員の活動年間スケジュール

スポーツ推進委員は各種スポーツイベントの運営に従事して、区民の皆様が健康で元気な生活を送ることができるお手伝いをしています。
皆様の各イベントへのご参加をお待ちしています。

月	行事名	場 所
4	金沢区成人ソフトボール大会	釜利谷ひろば公園、能見台中央公園
5	ワールドトライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会	横浜市山下公園周辺
6	金沢区成人女子バレーボール大会	金沢地区センター
7	金沢区夏季小学生ソフトボール大会	釜利谷ひろば公園
8	金沢まつり花火大会	海の公園
9	横浜八景島トライアスロンフェスティバル	横浜・八景島シーパラダイス ほか
10	金沢まつりいきいきフェスタ	海の公園
10	横浜マラソン 2025	横浜市みなとみらい地区
11	金沢区グラウンドゴルフ大会	長浜公園
2	金沢区ロードレース大会・小学生駅伝大会	海の公園、八景島
3	金沢区スポーツ協会「スポーツフェスティバル」	長浜公園、金沢スポーツセンター

