

# みんなで遊ぼう！

## モルック & ボッチャ & ペタンク

モルック



ペタンク



気軽にできる、軽スポーツです

ボッチャ

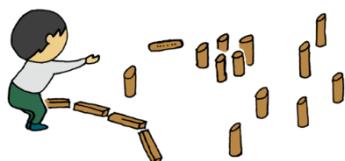


体験してみたい方は、ご連絡ください。

090-6685-6850 布施(平日は14時以降お願いします。)

メールは、 [fuse0323@gmail.com](mailto:fuse0323@gmail.com)

# 体験スケジュール 1時間 30分～2時間程度



## モルック (フィンランド)



20分～30分程度 (p-2-12-)

モルックを投げて倒れたスキttlの内容によつて、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-13-19-)

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つて、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。



## ボッチャ(イタリア)



10分～20分程度 (p-20-27-)

赤または青の皮製ボールを投げ、「ジャックボール」と呼ばれる白い目標球にどれだけ近づけられるかを競う競技です。パラリンピックの公式種目となっており、全世界で40カ国以上に普及している。ルールはペタンクと類似しています。

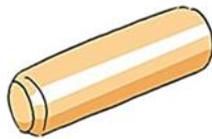
# ＊モルック＊フィンランド



# 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

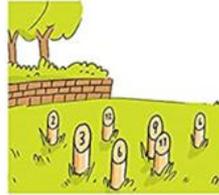
スキttlは12本あり  
1から12まで  
番号が付いています

### 2 プレイ場所



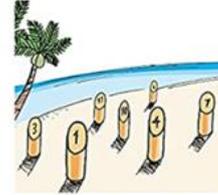
グランド

土と砂利の  
グランドはベスト



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

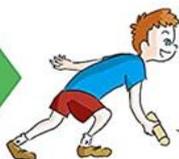
ゲームスタート時の  
スキttl配置



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

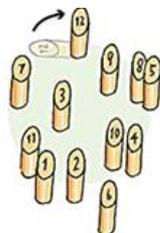
10点

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



VS

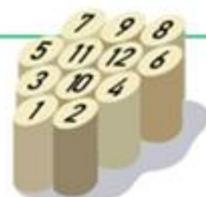


2チーム以上で試合  
(1チームは複数名可)

## 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)



3-4m

並べ方



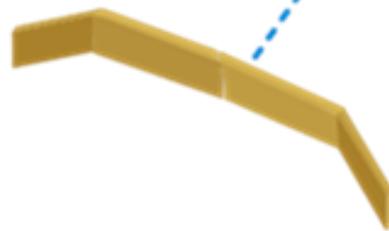
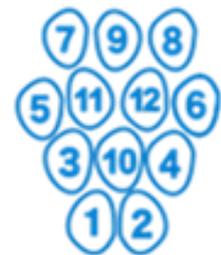
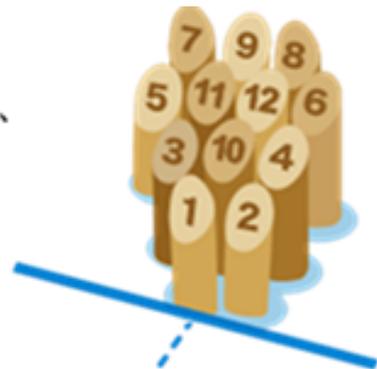
# BASIC RULE

## モルックのルール

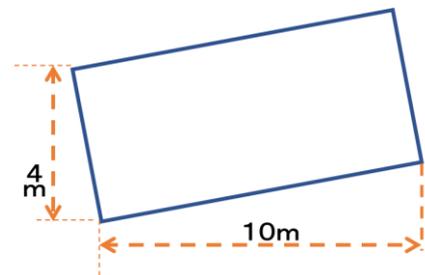
モルックを投げる地点にモルッカーリを置き、そこから3～4m離れたところにスキットルを右の図の順番に並べます。これがゲームスタート時の配置です。

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 (Molkk)  
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 (Molkkari)  
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。
- ・ 目標スキットル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。



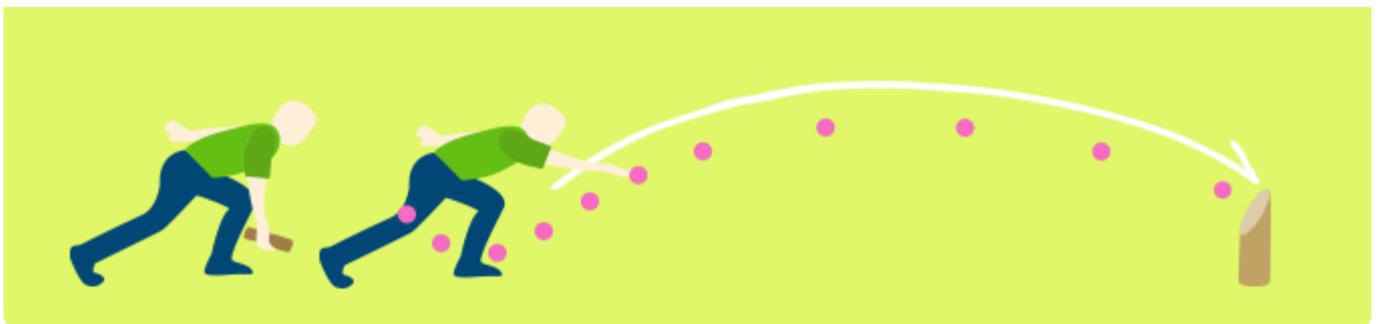


## (2) ラハティ投げ

- 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。



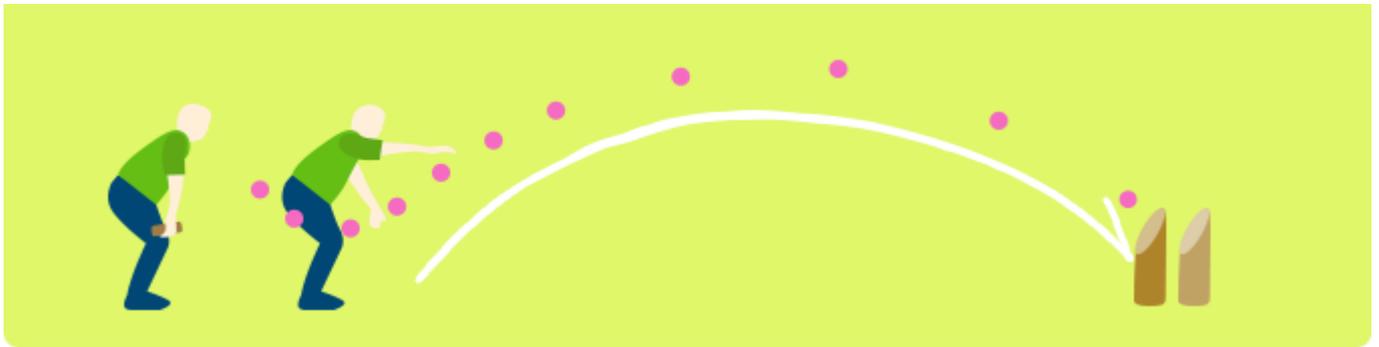
## (3) 裏投げ

- 普通の投げ方のフォームに逆手でモルックを握り、軽くバックスピンをかけ投擲。
- 軌道は放物線状となる。



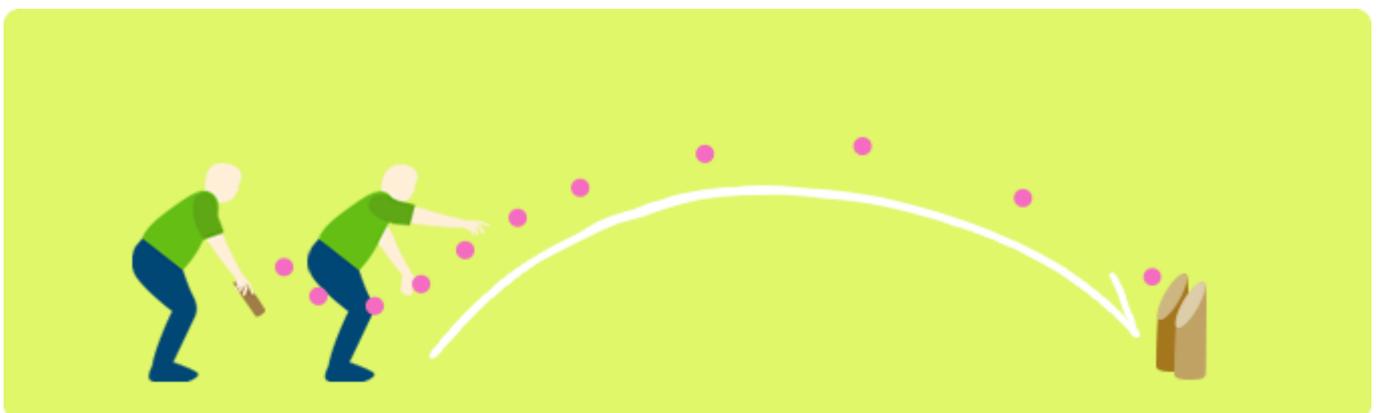
縦に並んだスキttlのうち1本だけ倒したいときに有効。また着地後の動きが少ないのでスキttlをあまり動かしたくないときにも有効。

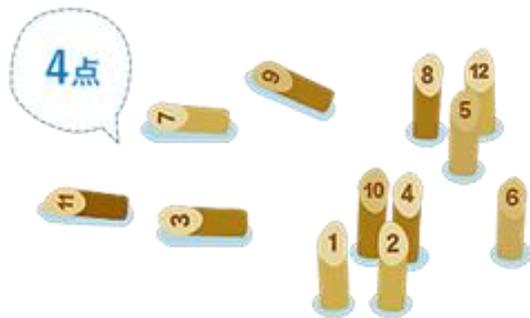
- ただし相当な精度を要求される。ショートレンジ3-4m~ミドルレンジ5-7mまで。



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

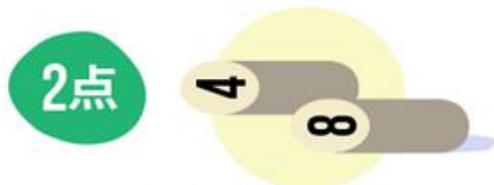




2チーム以上で対戦しますので投擲  
 順を決め、順番にモルックを投げて  
 スキットルを倒します。  
 このとき複数本のスキットルが倒れ  
 た場合は、「倒れた本数=点数」と  
 なります。

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



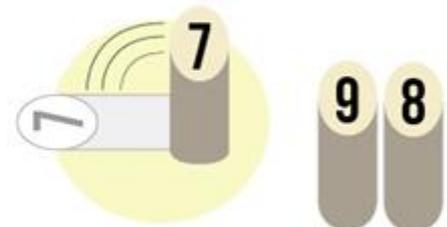
書かれている  
 数字が得点となります。

### 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。

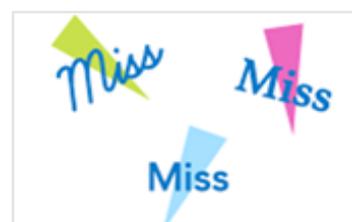
スキットルはゲームが進むにつれて広がり、倒すのが難しくなってきます。いずれかのチームが50点を先取した時点でゲーム終了となります。



**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、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

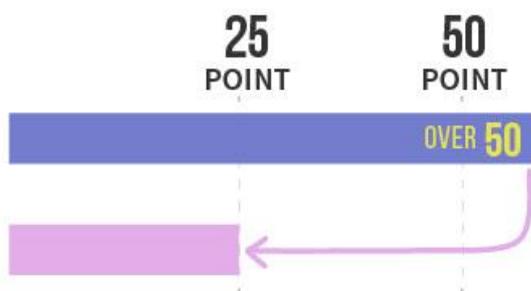
Winner



**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

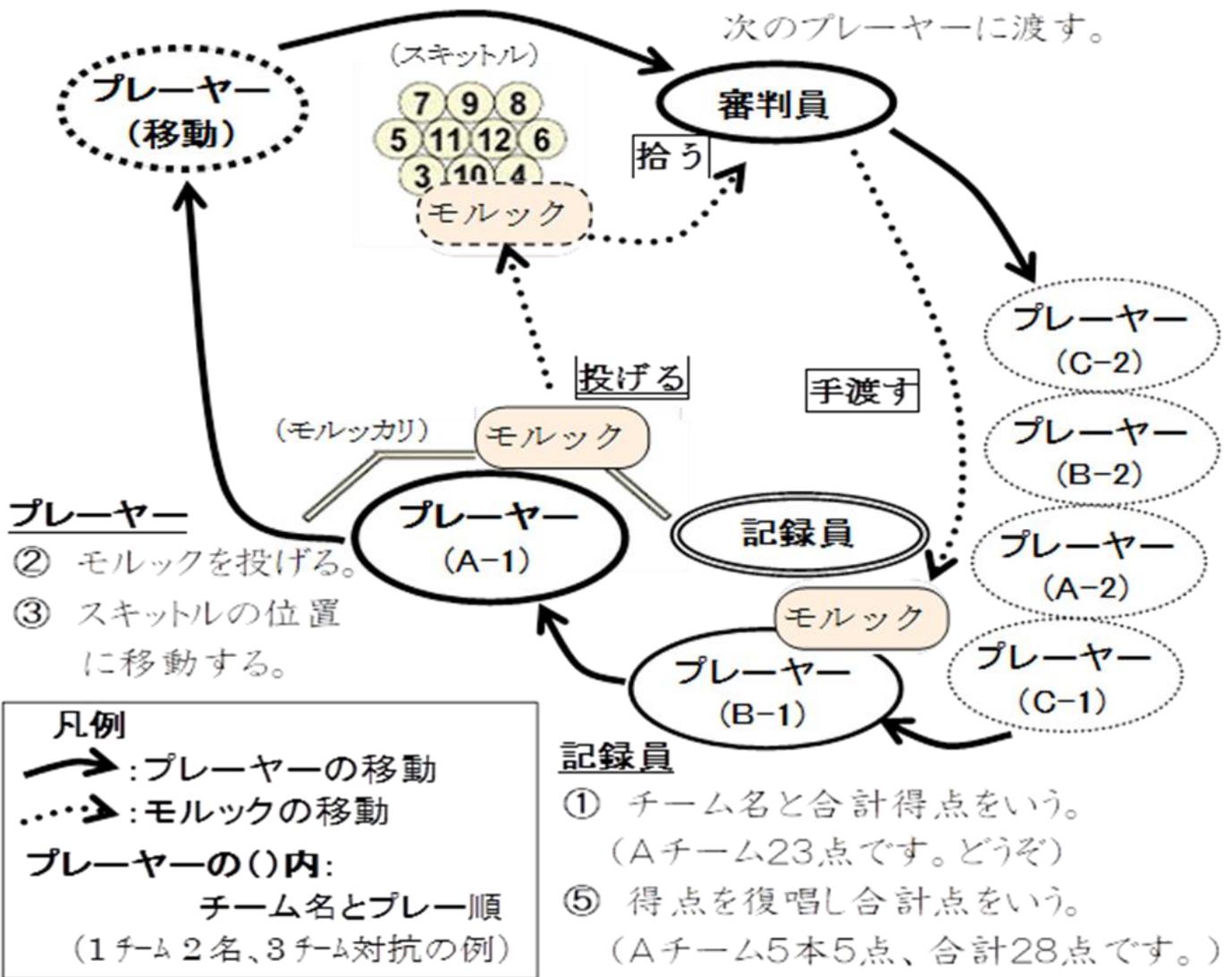
チームが3回連続  
スキットルを1本も  
倒せないと失格

### プレイヤー(移動)

- ⑥ スキttlを起こす。
- ⑧ 移動して審判員をする。

### 審判員

- ④ 得点本数と得点をいう。  
(5本5点です。)
- ⑦ モルックを拾って、  
次のプレイヤーに渡す。



### 【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)

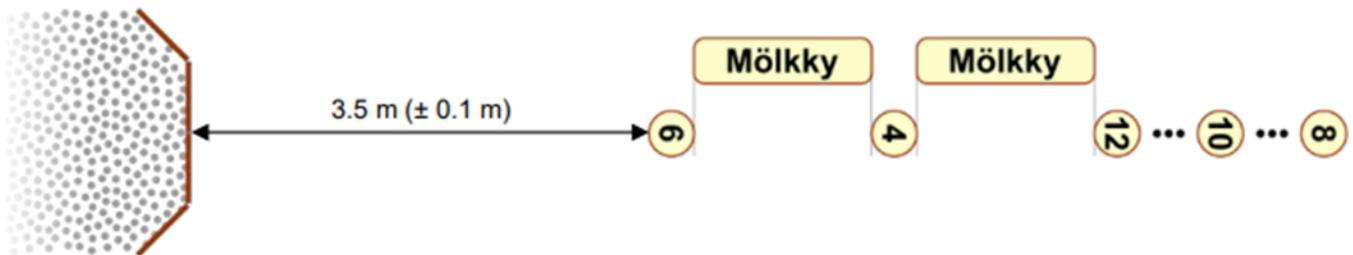
\* 倒れたスキットルは元の位置に戻される。

\* 得点は通常通り合算される。

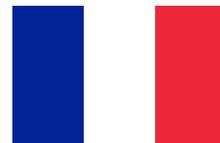
より高い点数のチームが勝者となる。引き分けの場合、いずれかのチームがより高い点数を得るまで、それぞれのプレイヤーは投擲し続ける。

[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:



# \* ペタンク \* フランス

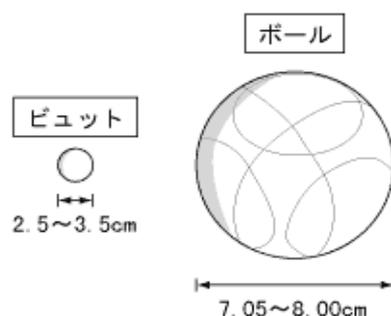


\* 人数 2～6名

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。

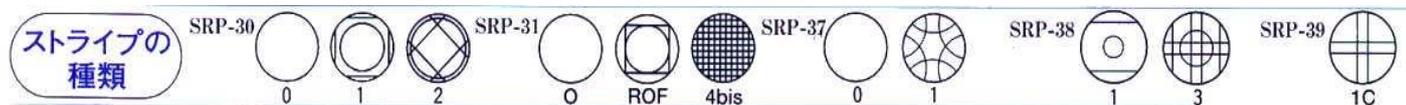
\* 用具

①ビュット 目標球のことで、直径30mm(±1mm)、重さ10g～18g



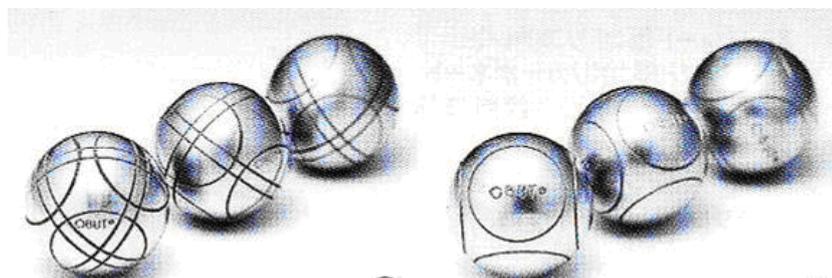
②ボール 金属製で、鉄製やステンレスを使用したものが主流。

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。

④得点板又は得点掲示



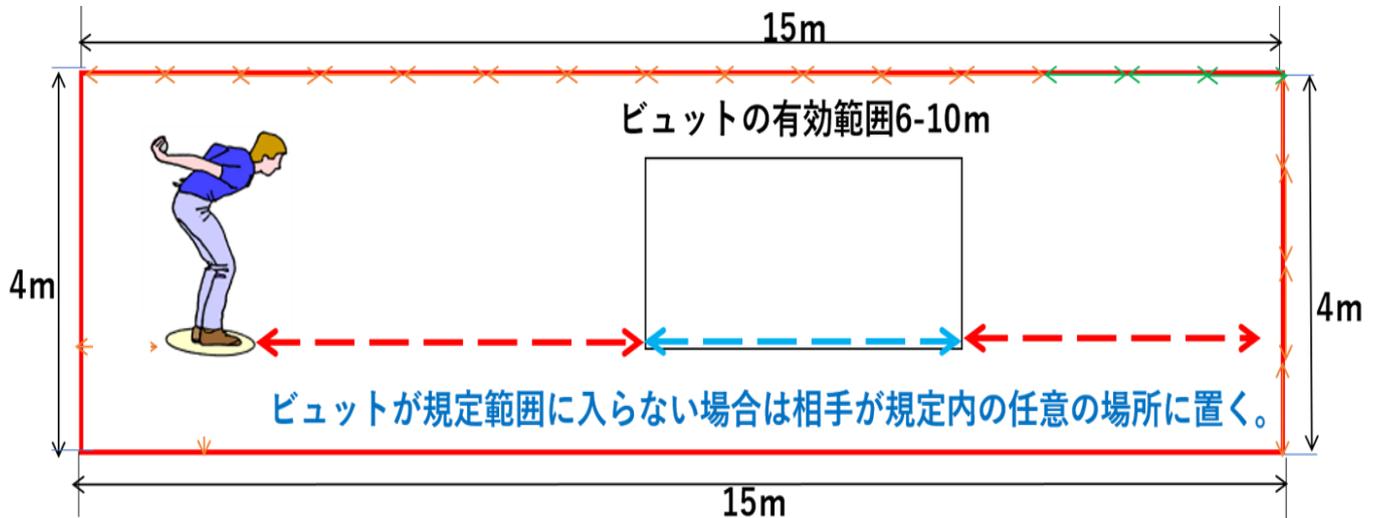
## 【コート】

幅 4 m x 長さ 1 5 m であればよい。

最小値は幅 3 m x 長さ 1 2 m

投球サークルは、描く場合は直径 3 5 cm ~ 5 0 cm

既成のサークルは内径 5 0 c m ± 2 m m

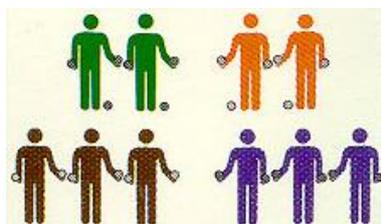


## 【人数】

トリプルス (3 人対 3 人) が基本。持ちボール一人 2 個

ダブルス (2 人対 2 人) 持ちボールは一人 3 個

シングル (1 人対 1 人) 持ちボールは一人 3 個



## 【ゲームの進め方】

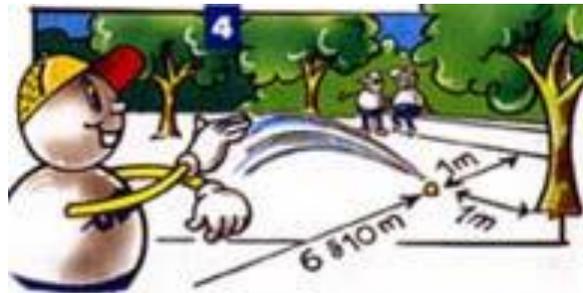
(1) じゃんけんで先行、後攻を決める。



(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。

35-50cm の円を描くか置く。

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。

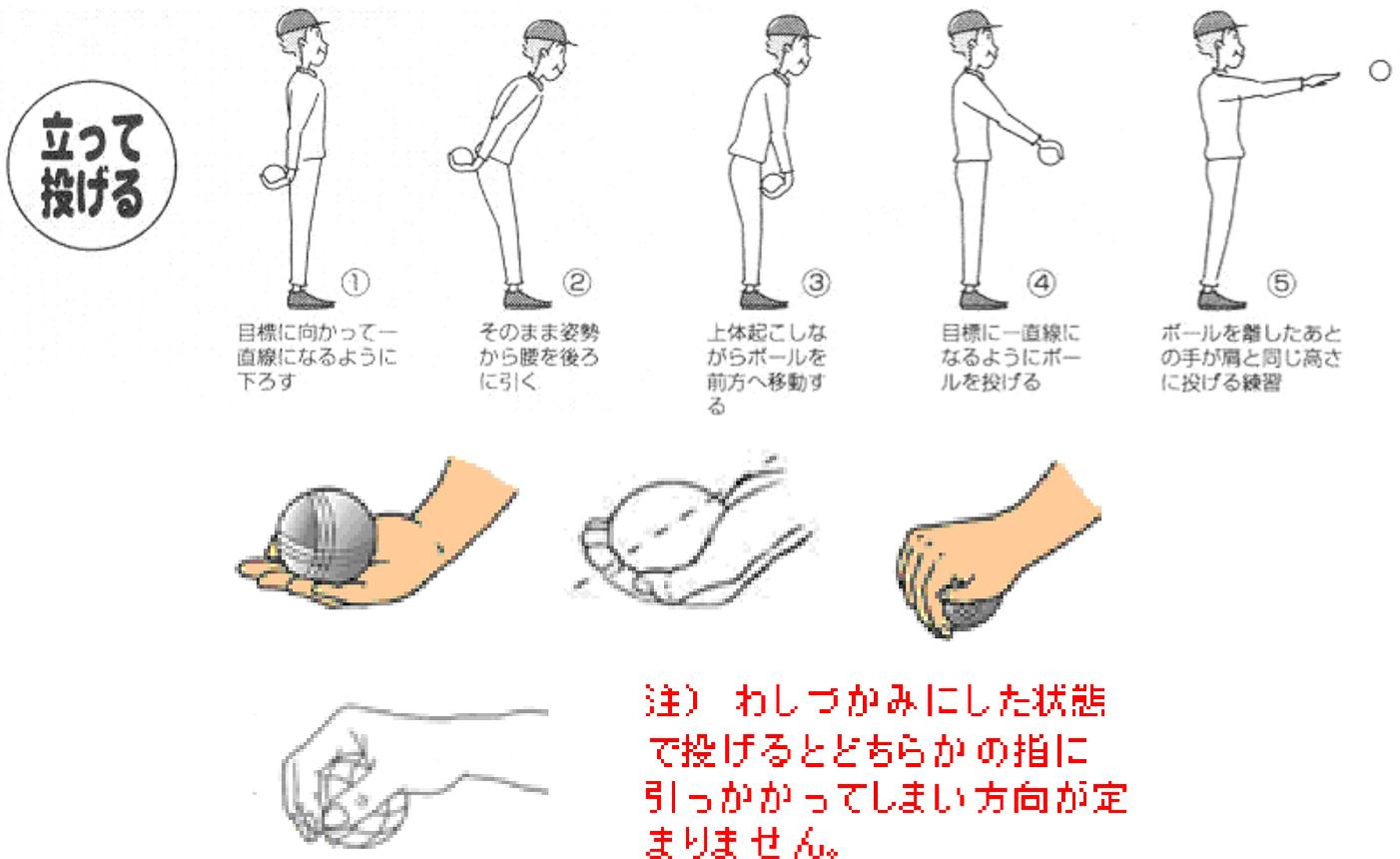
(8) このようにポイントを取り合いながらゲームを続け、両チームとも投げ終わったときに1メーヌ（セット）が終了し、得点を数える。

(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。

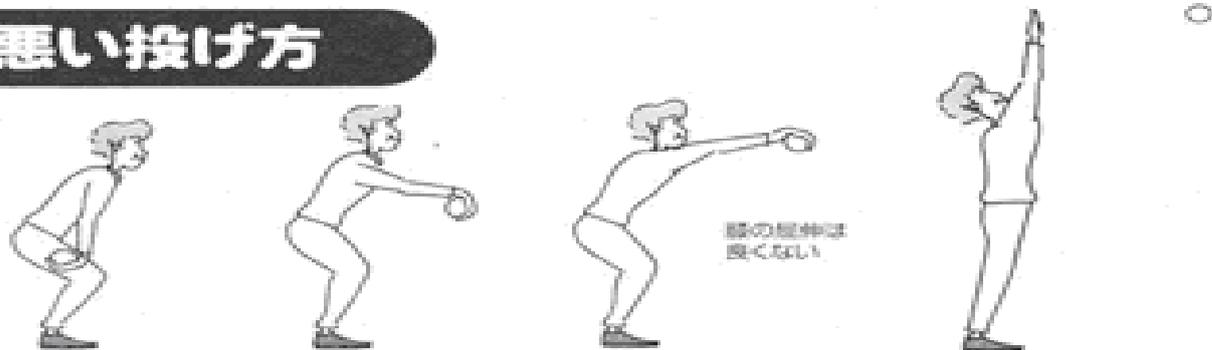
**注意:試合で予選などは11点とすることもある。**



**座って投げる**



**悪い投げ方**

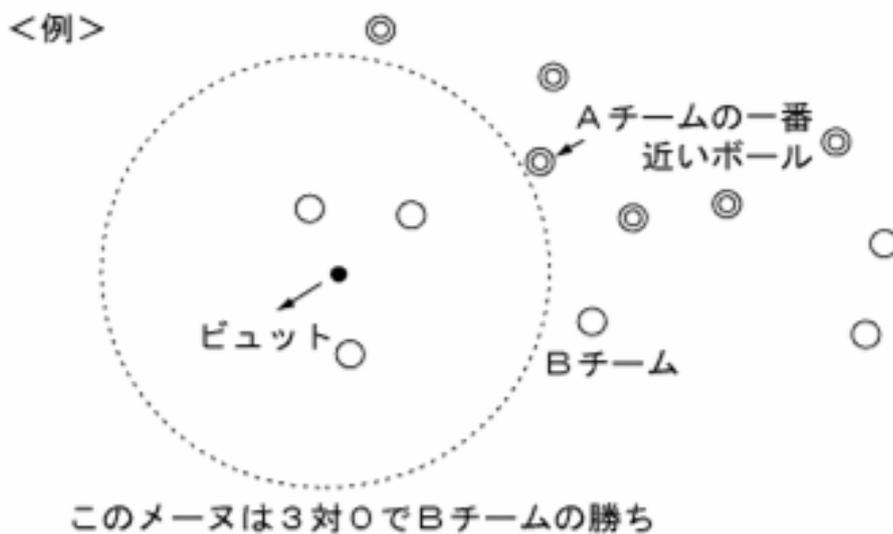


但し、ポルテの投げ方の場合はこの投球でよい。

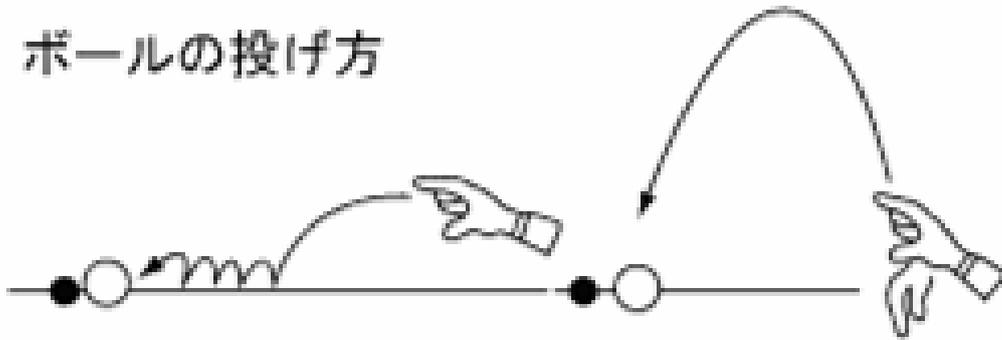
理想的な投げ方



得点について



## ボールの投げ方



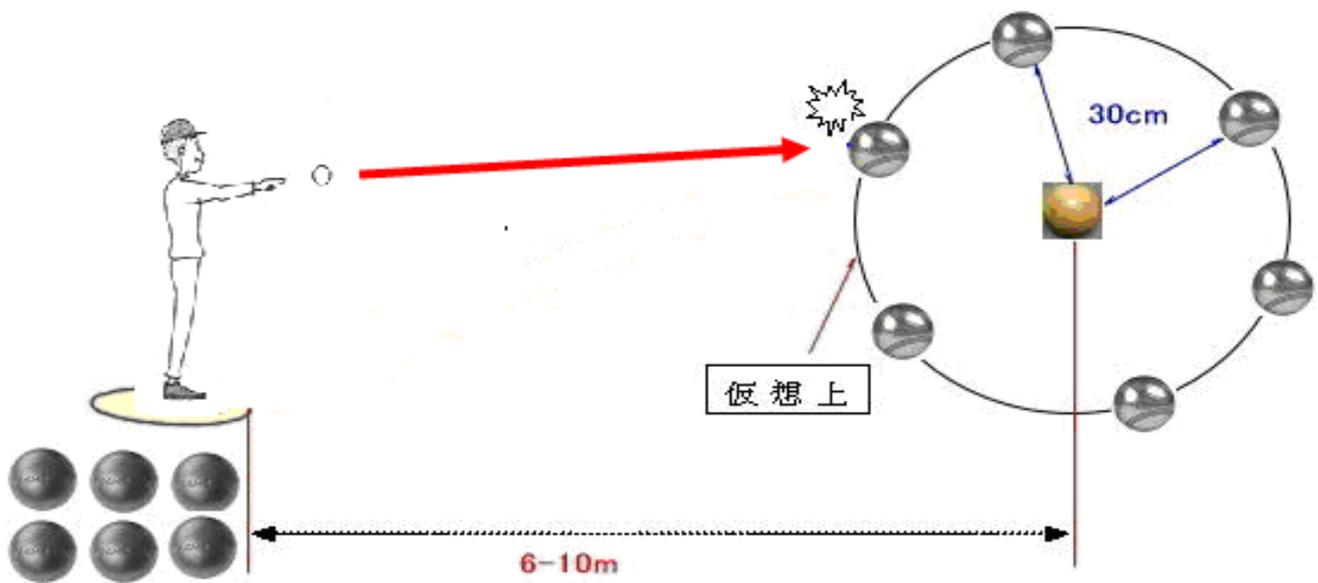
[ドウミ・ポルテ] ボールを [ポルテ]  
投げ、その勢いで転がす      ボールを高く投げ上げる



[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。

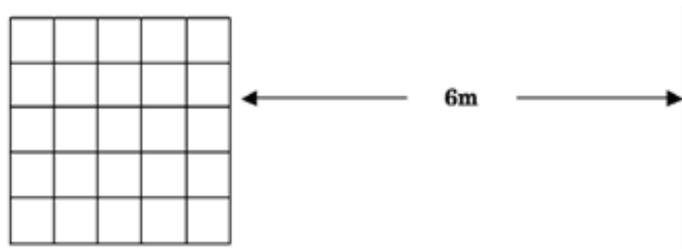
用具

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 25

個作ります。



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 |
|------|---|---|---|---|---|----|
|      |   |   |   |   |   |    |
|      |   |   |   |   |   |    |



## ※ ボッチャ ※ イタリア



正式な競技では、ボッチャの選手は4クラスに分類されます。どのクラスに分類されるかで使える用具などのルールも少しずつ異なっているのが、ボッチャの2つめの特徴です。

たとえば、ボールは選手自身の手で投げるのが基本ですが、自分で投げるのが難しい選手の場合は、

＊足でボールを蹴る

＊競技アシスタントに投球をサポートしてもらう

＊定められた用具を使ってボールを転がす

などの方法が、障害の程度に応じて認められています。

個人戦・ペア戦・チーム戦のクラス分けと参加できる人数

ボッチャの正式な大会の種目は全部で7種目あります。まず、試合は大きく分けて個人戦・ペア戦・チーム戦（団体戦）の3種類。チーム戦は、1チーム3人で戦います。

これらの種目に出場するには、出場可能な「クラス」でなければなりません。正式種目でのクラス分けは4種類で、それぞれ「BC1」「BC2」「BC3」「BC4」と呼ばれます。

<ボッチャにおける選手のクラス分け>

※各クラスの条件をすべて満たす

＊BC1：

- ①車いすの操作不可、②四肢・体幹に重度の麻痺がある
- ③自分で投球可能、④脳原性疾患である

\*BC2 :

①上肢での車いす操作がある程度可能、②自分で投球可能

③脳原性疾患である

\*BC3 : (最も障害が重いクラス)

自己投球ができず、用具を使って投球する

\*BC4 :

①BC1・BC2 と同等の重度四肢機能障害がある

②自分で投球可能

③非脳原性疾患 (筋ジストロフィーなど)

車いすの操作や用具の位置などの調整、ボールを丸めたりするのを手伝う競技アシスタントをつけられるのは、BC1 と BC3、BC4 です (BC4 はボールを足蹴りする選手のみ可)。

また、これら 4 クラスに加え、日本では独自に「オープンクラス」を定めています。オープンクラスは、障害の程度が上記 4 クラスに当てはまらない選手のためのクラスです。

<日本独自の「オープンクラス」>

\*オープン座位 :

①BC1～BC4 に該当しない、②座って投球する

③車いすの使用の有無は問わない

\*オープン立位 :

①BC1～BC4 に該当しない、②立って投球が可能

(片麻痺や下肢の股関節疾患など)

ゲーム全体の流れ -コイントスから得点計算まで

ボッチャの試合では、各チームが合計 6 個ずつボールを投げ、すべて投げ終わると「1 エンド」が終了して得点

計算が行われます。1試合でいくつのエンドを行うかは種目によって異なります。どのように試合が進むのか、順番に見ていきましょう。

まず、試合開始にあたり審判がコイントスを行います。コイントスで勝ったチームが、赤ボールを使うか青ボールを使うかを選択。使うボールの色が決まったら、スローイングボックスに選手が入って試合開始です。

各エンドでは、最初にジャックボール（白いボール）を投げます。第1エンドでジャックボールを投げるのは赤チーム。続いて、ジャックボールを投げた選手が、最初のカラーボールを投げます。

その後は、全てのボールを投げきるまで、ジャックボールから遠いカラーボールを投げた方のチームが投げます。ジャックボールに一番近いボールが赤なら、青チームが投げるといった具合です。

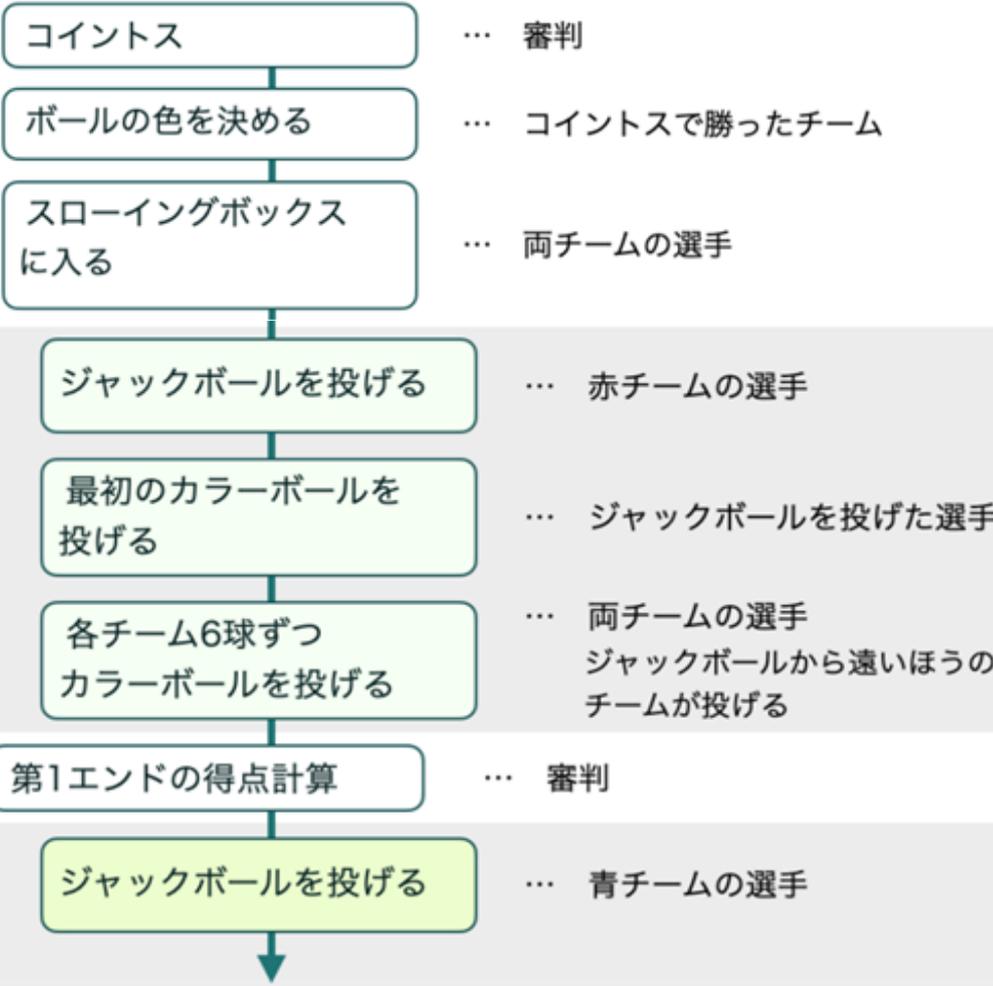
各チームが6個ずつ投げ終わったら、1エンド終了。審判が加点となるボールを数え、得点計算を行います。

第2エンド以降は、前のエンドの先攻が赤であれば青のチームが、青であれば赤のチームがジャックボールを投げます。

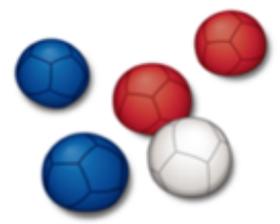
エンド数は一般的には、個人・ペア戦で4エンド、チーム戦で6エンドです。

以上の流れで競技を進め、最終エンドが終了したときの総得点で勝敗が決定します。

# ポッチャのゲーム展開



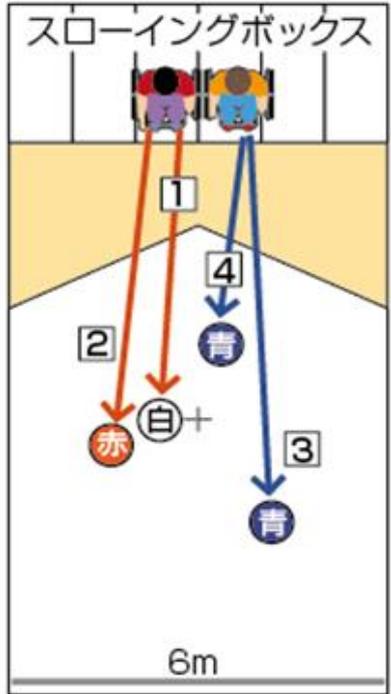
## 第1エンド



## 第2エンド

# ポッチャの主なルール

**主なルール** ジャックボール(目標球・白色)に球をより近づけるかを競う



## ゲームの進め方の例(チーム戦の場合)

- 先攻 **赤** 球を手で投げられない選手は
- 後攻 **青** 補助具などを用いて投入

---

- ① 先攻の選手が **白** 投球
- ② **赤** 第1投 ③ **青** 第1投
- ④ 白球から遠い方の **青** が第2投
- ⑤ 各6球投げ終わるか、選手が投げる必要がないと判断したら1エンド終了。6エンドを行い、合計点で勝敗が決まる

**ボールの基準**  
 重さ 約275g  
 直径 約86mm



## ボッチャのコートとスローイングボックス

ボッチャのコートは、バドミントンのコートと同じ大きさ。手前側に6つのスローイングボックスがあり、選手はこのボックスの中からボールを投げなければなりません。ボックスには番号が振られており、種目によってどこを使うかが異なります。

### <種目別、使用するスローイングボックス>

\*個人戦：3（赤）、4（青）

\*ペア戦：2・4（赤）、3・5（青）

\*チーム戦：1・3・5（赤）、2・4・6（青）

また、スローイングボックスの近くにはジャックボール無効ゾーンがあります。エンド開始時にジャックボールが無効ゾーンに入ったりコート外に出たりした場合、そのジャックボールは無効です。無効になった場合、相手チームがジャックボールを投げます。

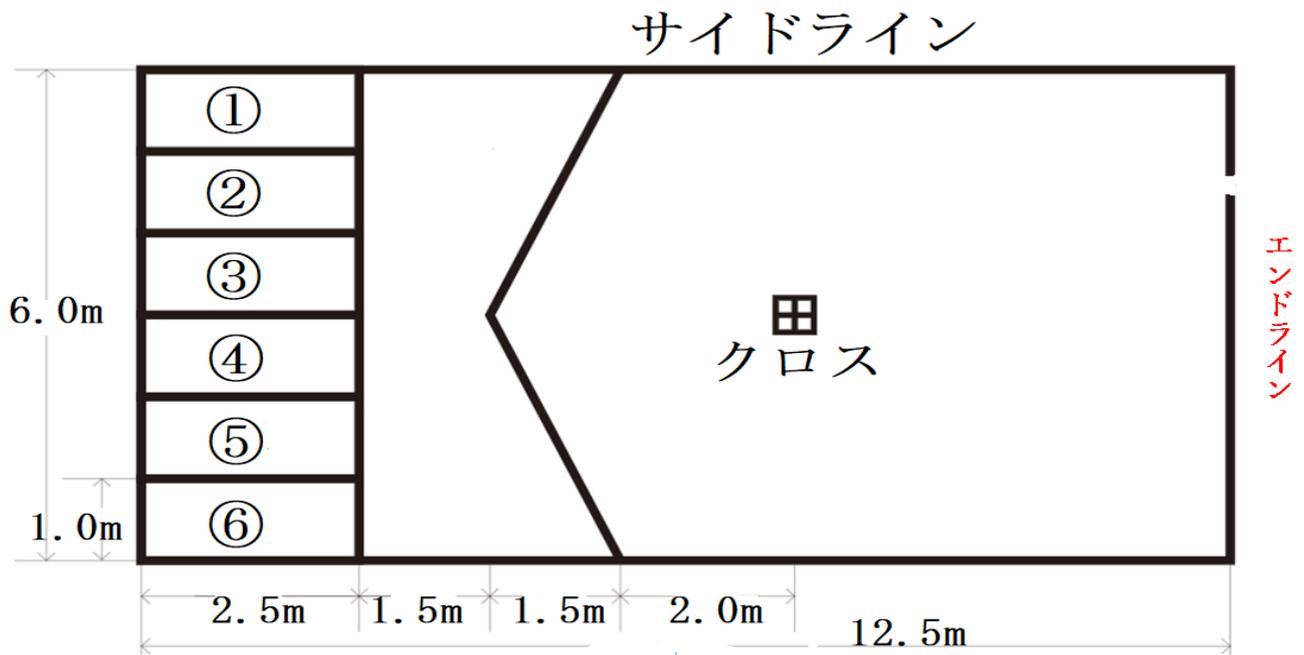
### \*ボッチャの公式競技用のコート

競技は、12.5m×6mのコートで行われる。

選手は2.5m×1mのスローイングボックス内でプレーする。

個人戦ではボックス③（赤）④青、ペア戦ではボックス②・④（赤）、③・⑤（青）を使用する。

チーム戦ではボックス①・③・⑤（赤）、②・④・⑥（青）を使用する。



## \* ボールの投げ方と点数の数え方

ボールは上から投げてても下から投げてても、手で投げられない場合は足で蹴っても大丈夫。足蹴りも難しい場合 (BC3) は、投球のための用具を使用できます。基本の球種は3つあり、それぞれ「アプローチ」「ヒット」「プッシュ」と呼ばれます。

### < ボッチャの基本の球種 >

アプローチ：目標となる位置にボールを近づける投げ方

ヒット：他のボールに当てて飛ばす投げ方

プッシュ：他のボールを押して近づける投げ方

これらの球種を駆使して、なるべく自分のチームのボールをジャックボールに近づけましょう。

各エンドが終了すると、得点計算開始。得点は、原則としてジャックボールから一番近いカラーボールを投げたチーム (各エンドの勝者) にのみ入ります。

たとえば、ジャックボールから最も近いカラーボールが赤の場合は、赤ボールのチームに得点が入り、青チームは0点。 ジャックボールから最も近いのが青ボール

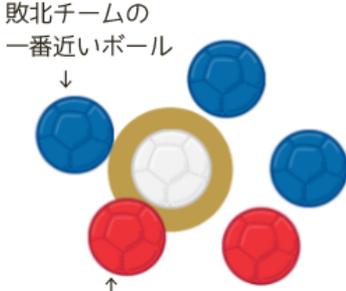
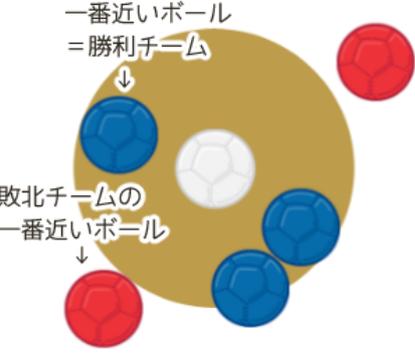
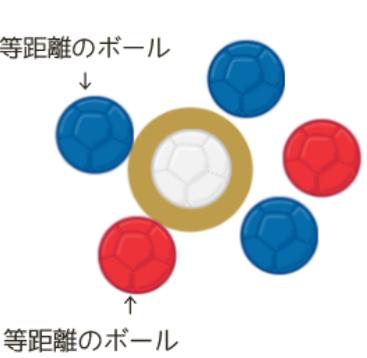
の場合は、青ボールのチームに得点が入って、赤ボールのチームへの加点はありません。

得点できるチームの点数は、「ジャックボールから最も近い敵のボール」よりもジャックボールに近い自分のチームのボール1つにつき1点です。

もし、ジャックボールに最も近い赤ボールと青ボールがジャックボールから全く同じ距離にある場合は、それぞれのボール1つにつき1点が入ります。

全てのエンドが終わったら、各エンドの得点をチームごとに合計。総得点がより高いチームが、試合の勝者です。

**ポッチャ エンド後の得点の数え方** ※白いボールがジャックボール 

|   |  |  |
|---|--|--|
|  <p>敗北チームの一番近いボール ↓</p> <p>↑ 一番近いボール = 勝利チーム</p> <p>一番近いボールは赤 = 赤チーム勝利<br/>ジャックボールと一番近い青ボールとの距離を半径として円を描く<br/>円の内側にある赤ボールが加点対象</p> <p>赤チーム 1点、青チーム 0点</p> |  <p>一番近いボール = 勝利チーム ↓</p> <p>敗北チームの一番近いボール ↓</p> <p>一番近いボールは青 = 青チーム勝利<br/>ジャックボールと一番近い赤ボールとの距離を半径として円を描く<br/>円の内側にある青ボールが加点対象</p> <p>赤チーム 0点、青チーム 3点</p> |  <p>等距離のボール ↓</p> <p>↑ 等距離のボール</p> <p>一番近いボールは赤と青<br/>最も近いボールが等距離にある場合は、両方のボールに1点加点</p> <p>赤チーム 1点、青チーム 1点</p> |
|---|--|--|

**ポッチャボールの種類**

ジャックボール(白)

カラーボール(赤と青)



各エンドの最初に投げる  
最低1個が必要

ジャックボールの後に投げる  
赤6個、青6個が必要

全ての選手が使うボッチャに不可欠な用具は「ボッチャボール」。これまで紹介してきたジャックボールやカラーボールのことです。表面はつまめるくらい柔らかく、投げてもほとんど弾まないのが特徴。いくつかの硬さのカラーボールを使い分けて戦略性を高めることができます。

ボッチャボールは色ごとに個数が決まっており、最低でも以下の個数のボールが必要です。

#### <ボッチャボールの色と個数>

- \* 白 (ジャックボール) 1 個
- \* 赤 (カラーボール) 6 個
- \* 青 (カラーボール) 6 個



ボッチャボールは市販のものでも、自分で手作りしたものでも構いません（公式大会の場合はボールの検査を受けます）。

スポーツ用品店等でレンタルすることも可能です。

「マイボール」を使う選手も多いので、長く楽しむなら自分のお気に入りのボールを探してみるとよいでしょう。

#### <公式競技でのボールの重さ・大きさ等の規定>

※皮革製や合皮製が一般的

\* 重さ：275g±12g

\* 周りの長さ：270mm±8mm

\* 転がり具合：テストによって合否を判定

レクリエーションでは、扱いやすいミニボールを使うこともあります。