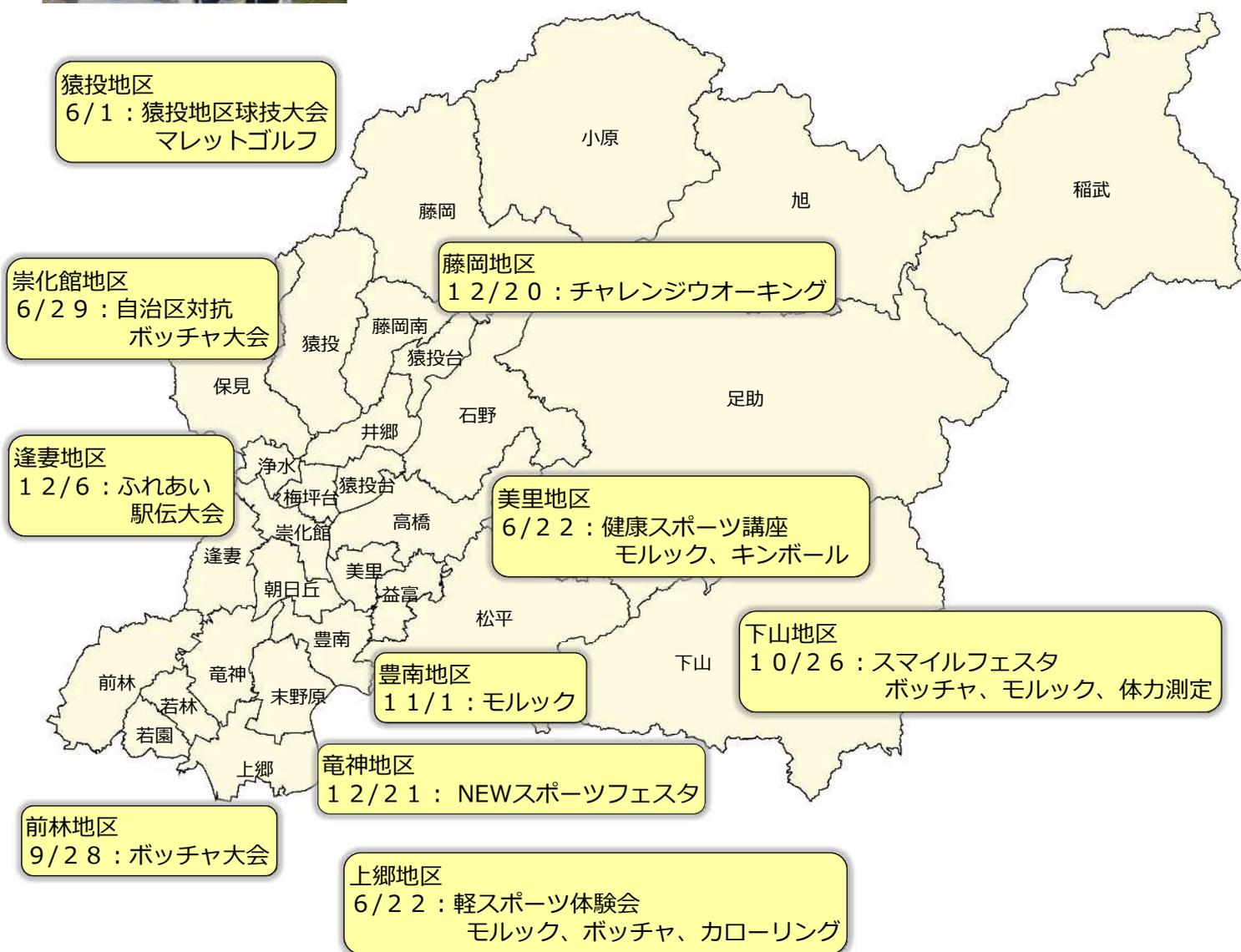


スポ推だより

第2号（令和8年3月）
発行：豊田市スポーツ推進委員協議会

☆各コミュニティ活動への参画・協力紹介 活動の一部を紹介します



モルック 紹介

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキッカというゲームを元に1996年に開発されたスポーツです。

簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。

◆用具の説明◆

モルック 投げる棒 … ①

スキットル 木製のピン … ②



モルッカーリ モルックを投げる位置を示す。
地面に置いて使用します。



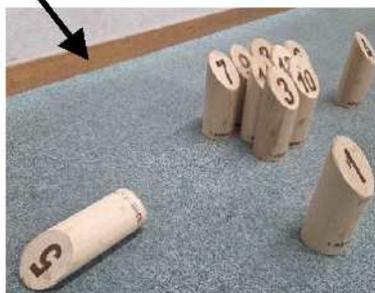
◆ルール◆

モルックを投げて倒れたスキットルの内容によって得点を加算していき、先に50点ピッタリになるまで得点した方が勝ちとなります！



①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左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。基本フォームは下手投げです。投擲時^{とうてき}にモルッカーリに触れたり、踏み越えるとフォルト（反則）となり0点となります。

②2チーム以上で対戦しますので、投擲^{とうてき}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。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」となります。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。



写真は5点になります



写真は4点になります

スキttlが完全に倒れていない場合

スキttlが完全に倒れていない（重なって地面についでいない）場合はカウントしません。



③スキttlは、倒された地点で再び立てられます。

そのため、ゲームが進むにつれてスキttlが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点ピッタリに得点した時点でゲーム終了となります。



50点を超えた場合（オーバースコア）

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回連続で0点になった場合

1本もスキttlを倒せなかった場合や「モルッカーリの踏み越え」などの違反をした場合は0点になります。

3回連続で0点になった場合、そのセットは失格になります。

豊田市スポーツ推進委員協議会 部会合同研修会

令和8年1月24日（土）豊田地域文化広場

豊田地域文化広場において4部会合同研修会を実施しました。

地域スポーツ推進部会はスポーツに取り組むための効果的なストレッチ方法の指導、COT部会はリズム・ステップトレーニングによりリズム感を高め、運動パフォーマンス向上のためのトレーニングの指導、研修部会は床に設置した得点盤に円盤とスティックを使った陣取りゲームである「シャッフルボード」のルール説明と実技指導をしました。また、広報部会は年間を通じた活動等を掲示してみなさんに周知しました。

参加したスポーツ推進委員は、知識を習得するために熱心に耳を傾けるとともに、実技指導では汗をかきながら熱心に取り組んでいました。



ストレッチ紹介

豊田市スポーツ推進委員オリジナル(8分間)ウォーミングアップ

発案：石野地区スポーツ推進委員 清水賢明

★ウォーミングアップ(ダイナミックストレッチ・パリスティックストレッチ)をすることで

- ① 心拍数を上げる
- ② 筋温が上がる
- ③ 温まった筋肉は柔軟性が向上
- ④ 関節の可動域が拡大
- ⑤ 刺激を受けた筋肉は反応速度が向上
- ⑥ 交感神経が優位になり、やる気が起こる⇒①～⑥によって運動能力が向上

※与えられた時間に併せ調整します。年齢層、競技内容にもよりますが、出来れば8分程度が理想です!!

1. 1分間その場ジョギング (時間の都合で基本1分間を基準。高齢者はその場ウォーキングでも良い。寒い日は2分もあり)
2. 首⇒左右向き、左右交互返し(各10回) (時間が無ければ左右交互返しのみ。時間があれば左右倒しもOK)
3. 肩の上げ下げ(10回) (耳が肩に付くくらいゆっくり大きく上げ下げします。決して速くやりません)
4. 両手の手先を肩に付けて前返し、後ろ返し(各10回) (ゆっくり大きく返します。特に後ろ返しが効果的です)
5. 両手肘引き(10回) (直角に曲げた肘を後ろに大きく引く動作をします)
6. 両手肘交互引き(20回) (NO5を左右交互に大きく振る動作をします)
7. 胸・背中広げ(10回) (両手を頭上でクロスロック⇒手のひらを外に向け肩の左右に降ろします⇒胸の前で手の甲を合わせます)
8. 両手上クロス左右倒し(10回) (両手を頭上でクロスロックし、ゆっくり身体の左右に倒し外腹斜筋を伸ばします)
9. 両手左右ひねり(20回) (大きな動作で腕を左右に振り、腰をひねります)
10. 両手上クロス上体前倒し(10回) (両手を頭上でクロスロックし、そのまま前方へ倒し、背筋・大殿筋・ハムストリングスを伸ばします)
11. 腿上げ手叩き(20回) (片方の腿を高く上げ、その腿の下で手を叩きます、左右交互に行います)
12. 片足上げ足先タッチ(10回) (右足を前方に蹴り上げ、その足先を左手でタッチ。左右交互に行います)
13. ランジ(フロント&バック)(10回~20回) (運動をするのに一番重要な股関節・腸腰筋のストレッチ。片足を一歩出し、腰を落とします)
14. しゃがんで両足首持ち、腰上げ(10回) (しゃがんだ状態で、両足首を持ち、腰を上げ、ハムストリングス、大殿筋を伸ばします)
15. 四股踏みからの肩入れ(10回) (四股を踏み、左右交互に肩入れをしつつ内転筋を伸ばします)
16. 膝屈伸(10回) (両手を膝につけ、屈伸をします。膝に不安のある方は反動を付けずに行います)
17. 膝返し(10回) (両手を膝につけ、左右交互に返します)
18. 下腿三頭筋伸ばし(左右10回) (片足を一歩だし、後ろの足の踵を上げた状態から床につけたりする動作を繰り返します)
19. 足首、手首返し(各10回) (脱力して手首・足首をブラブラするのではなく、ゆっくり、大きな動作を意識して行います)
20. 跳躍(20回) (軽くジャンプします。若い年代はしゃがんでからの高いジャンプもOK)
21. 深呼吸(4回) (大きく深呼吸し、息を整えます)

スポーツ推進委員はさまざまな研修会や市イベントに参加することによりスキルアップを図り地域の皆様に貢献しています

- ・ 9/19 体力・運動能力調査
- ・ 12/14 豊田マラソン大会
- ・ 10/12 カローリング審判講習
- ・ 12/21 リズムトレーニング研修会
- ・ 10/26 応急手当講習(豊田市消防本部)
- ・ 1/24 4部合同研修会

スポーツ推進委員協議会ホームページについて

豊田市ホームページ内の

『豊田市スポーツ推進委員協議会からのお知らせ』をご覧ください

「スポ推だより」のバックナンバーやお薦めの

ニュースポーツなどがご覧いただけます

豊田市スポーツ推進委員協議会

