

# 令和7年度 NASPO(ナスポ)交流会 ～モルックを体験してみよう!～

最近話題となっているニュースポーツ「モルック」を体験してみませんか?老若男女誰もが気軽に楽しめるスポーツです!ぜひこの機会にモルックに挑戦し、会員同士の交流を深めましょう!

- 日時 令和8年3月20日(金/祝)  
受付 9:00 開始 9:30 終了 12:00(予定)
- 場所 七尾市みなとふれあいスポーツセンター アリーナ  
(七尾市矢田新町二部1番地2)
- 主催 NASPO(ナスポ)
- 運営協力 七尾市スポーツ推進委員協議会
- 対象者 NASPO会員および会員家族
- 参加料 **1人100円** ※申込時にお支払いください。 **※参加賞あります**
- 内容 9:30 開会式 準備運動  
9:45 ルール説明  
10:00 ゲームスタート  
11:45 閉会式 参加賞贈呈  
12:00 終了
- 申込方法 チームでのお申し込みになります。申込書に参加料を添えて、教室指導者またはナスポ事務局に提出してください。 **申込締切: 3月6日(金)**  
※申込書はナスポ事務局に置いてあるほか、ナスポのホームページからダウンロード可。  
※申込後の変更・キャンセルは速やかにご連絡ください。
- 定員 1チーム3~5人 先着16チーム  
(各教室からできるだけ1チーム以上の参加を願います)
- 持ち物 屋内用シューズ
- お問合せ NASPO(ナスポ)事務局  
七尾市矢田新町二部1番地2(七尾市みなとふれあいスポーツセンター内)  
火~金/9:00~16:00  
TEL: 0767-54-0004 FAX: 0767-57-5180  
Mail: [nanao-sports@po6.nsk.ne.jp](mailto:nanao-sports@po6.nsk.ne.jp)  
HP: <https://naspoclub.com/>



# モルックのルール

How to play Molkky



## 1 モルックを投げる

道具のなまえ

モルック



投げる棒のこと。  
下手投げが基本。

スキットル



木製のピン。  
モルックを投げて倒す。

モルッカーリ



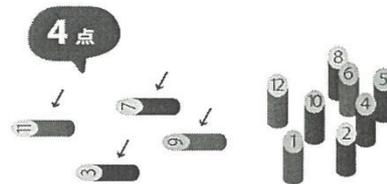
投げる場所の目印。  
なくてもオーケー。



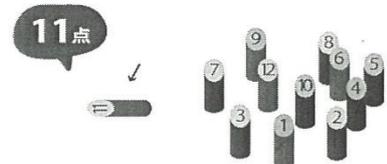
チームごとに投げる順番を決め、並べたスキットルに向かってモルックを投げます。

## 2 点数を計算する

複数本倒れたときは「倒れた本数=点数」



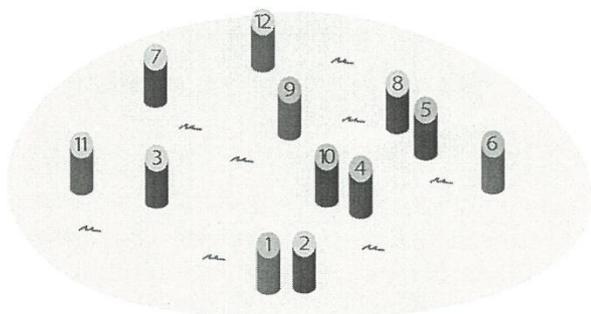
1本しか倒れなかったときは、「倒れたスキットルに書かれている数字=点数」



△ 完全に倒れていないスキットルは  
点数になりません。



## 3 スキットルを立てる



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。

## 4 50点ピッタリで勝ち！

獲得した点数が50点ピッタリになった  
チームの勝ちです。

△ 50点を超えてしまった場合は、  
25点に逆戻りします。

over  
50  
25

△ 3回連続ミス(1本も倒れない)したチームは、  
0点になり、ゲームオーバーになります。

／ さあ、モルックしようぜ！ ／

※参加数によっては、ルールや得点方法を変更する場合がございます。

### <注意事項>

- ・駐車場に限りがあります。自家用車でお越しの際は、できるだけ乗り合わせにご協力ください。
- ・この交流会では、参加者のレクリエーション保険に加入します。ケガのリスクは低いスポーツですが、ルールに従い、危険な行動はしないようお願いいたします。
- ・参加者同士による撮影、インターネットなどへの露出、盗難などに関するトラブルは当事者で解決していただくこととし、主催者及び会場は一切責任を負いません。
- ・当日の様子を撮影しナスポHP、SNS等に掲載する場合があります。ご了承の上、お申し込みください。