

# ふあいと

編集：大府市スポーツ推進委員会 発行：大府市

## 「モルック」体験してみました♪

7月9日（土）、スポーツ推進委員の研修会において、密かなブームになりつつある「モルック」を体験しました。今回は、その「モルック」についてご紹介させていただきます。Mölkky（モルック）は、フィンランドのカレリア地方が発祥で古くから伝わるkyykkä（キヤッカ）が起源となっている棒倒しのゲームです。



フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイする気軽なスポーツで、とても簡単なルールなので老若男女問わず気軽に楽しめます。



### 【モルックの楽しみ方とルール】

2チーム以上の対戦形式の競技で、モルック（投げる棒）をあらかじめ並べたスキttl（的になる棒）に投げ、得られた点数が「50点」ピッタリにすることができたチームの勝利となります。

① あらかじめ投てき順を決め、モルックを投げる地点に線を引き、そこから3～4m離れたところにスキttl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。

的になる棒を「スキttl」と呼びます

② 最初のチームがスキttlに向けてモルックを投げます。このとき複数本のスキttl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ttlに書かれている数字＝点数」となります。

③ 次のチームが投てきする前に倒れている位置にスキttlを立て直します。スキttl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。

投げる棒を「モルック」と呼びます

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。※3回連続スキttlを倒せず、失投した場合、0点と記録され、失格となります。

※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。

④ 勝敗がつくまで①～③を繰り返します。

ご家族やお友達とバーベキューなどの際に楽しまれてはいかがでしょうか！



詳しいルールは「一般社団法人日本モルック協会」のホームページをご確認ください。

<https://molcky.jp>



問合せ先：健康未来部 健康都市スポーツ推進課 TEL:0562-45-6233

### ☆行事案内☆

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期になる場合があります。



【2022年度】

各種大会&イベント	日程	場所
ミニテニス体験会（第4回）	2022年10月 8日	大府体育センター
ノルディック・ウォーク体験会	2022年10月15日	大府みどり公園
ミニテニス体験会（第5回）	2022年11月 5日	大府体育センター
大府シティ健康マラソン大会	2022年11月13日	石ヶ瀬小学校
市民ミニテニス大会	2022年11月20日	メディアス体育館おおぶ
ニュースポーツフェスタ	2022年12月 4日	メディアス体育館おおぶ
知多北地区ビーチボールバレー大会	2023年 1月15日	東海市民体育館
知多北地区パタンク大会	2023年 3月 5日	東浦町営第一グラウンド
ミニテニス体験会（第6回）	2023年 3月18日	大府体育センター

### ☆スポーツ推進委員紹介☆

新しい仲間、2022年4月新任の委員、市職員を紹介します。

大府市健康未来部  
健康都市スポーツ推進課

濱嶋知子（神 田）

山本千晴（大 府）



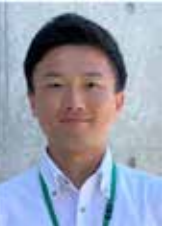
スポーツを通じて皆さまの体力・健康づくりを精一杯お手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。



幅広い世代の方々が楽しめるようなスポーツの場を作りたいと思います。よろしくお願いいたします。



藤本さん



伊藤さん

よろしくお願いいたします。

### ☆2021年度 東海四県スポーツ推進委員功労者 表彰☆

2022年4月、スポーツ推進委員が、東海四県スポーツ推進委員研究大会で表彰されました。

岩井幸子（北 山）

坂野常幸（東 山）

前田嘉信（吉 田）



素晴らしい仲間や事務局に恵まれ、私なりに積極的にニュースポーツ普及に取り組みました。



イベントを通して地域の皆さんと楽しんでできました。表彰を受賞し、嬉しく思います。



受賞を受け、大変感謝致します。これからも温かい生涯スポーツの普及に、取り組んでいきます。

### ☆スポーツ推進委員のつぶやき☆

至学館大学では、3年ぶりに大学祭が10月22、23日に開催される予定です。詳細は未定ですが、学生たちは、子どもたちが楽しめる「こども広場」「こども教室」の準備を進めています。市民の皆様のご来校をお待ちしております。

スポーツ推進委員 加藤 雅之（至学館大学）



10月

## 「ノルディック・ウォーク体験会」開催

ノルディック・ウォークは、スキーのストックに似たポールを使ったウォーキングです。誰でも簡単に覚えられ、5分～10分で運動効果を感じられます。効果的な有酸素運動として、下半身だけでなく、腕や上半身の筋肉も使う、全身のエクササイズです。ぜひ、体験会に参加して日頃の生活にほんの少し運動をプラスしませんか。

【対象】市内在住、在勤、在学の3km程度のコースを歩くことができる健康な方(中学生以上)  
定員 40名(予定)

【開催予定】2022年10月15日(土)  
9:45 受付 10:00～11:30 体験

【場所】大府市みどり公園

※申し込み方法は、「広報おおぶ」9月号

または、市ウェブサイトのページをご確認ください。→



11月

## 第10回「市民ミニテニス大会」開催

誰でも気軽に参加でき、仲間づくりにも適したミニテニスの普及を目的にした大会です。ペアを組んで日頃の練習の腕試し? 勝っても負けても楽しくプレーしてストレス発散! いい汗を流しましょう。



【対象】市内在住、在勤、在学者で構成された小学5年生以上のペア

【開催予定】2022年11月20日(日)

【場所】メディアス体育館おおぶ

※申し込み方法は、開催日近くの「広報おおぶ」

または、市ウェブサイトのページで案内します。

12月

## 第20回「ニュースポーツフェスタ」開催

レクリエーションスポーツ、ニュースポーツが体験できます。家族、友達を誘って体育館に遊び来てね!

【開催予定】2022年12月4日(日) 9:30～13:00

【場所】メディアス体育館おおぶ

※参加方法は、開催日近くの「広報おおぶ」

または、市ウェブサイトのページをご確認ください。



(昨年の様子)



## 大府市スポーツ推進委員研修会

普通救命講習会  
(心肺蘇生法&AED取り扱い)

7月9日(土)に「メディアス体育館おおぶ」にて、大府市消防本部の方を講師に招き、普通救命講習会を開催しました。スポーツに携わる者として、いつ何時遭遇するかも判らない緊急事態に備え、私たちスポーツ推進委員は研修会として2年に1回、繰り返し学んでいます。

### 【心肺蘇生法】CPR

- ①周囲の安全確認する(2次災害防止)
- ②反応を確認する  
※両肩をたたき声をかけ確認する
- ③大声で叫んで注意を喚起する  
※多くの人を集める
- ④119番通報とAEDの手配  
※AEDが届いたら優先する
- ⑤呼吸をみる(10秒以内)
- ⑥胸骨圧迫を行う(継続)  
※胸の真ん中を約5cm沈み込むように押す  
※テンポは1分間に100～120回
- ⑦人工呼吸を行う(2回)  
※成人に対して人工呼吸ができない場合は実施せず、胸骨圧迫を続ける
- ⑧その後は、救急隊が来るまで胸骨圧迫を継続する



### 【AED操作】

AEDは、いろいろなタイプがありますが、基本的な取り扱いは、蓋をあけて音声メッセージに従い操作します。



### 大府市のAED設置場所

公共施設に設置されているAEDに加えて、市ウェブサイトの「施設案内〔安心・安全〕」で市内のAED設置場所を確認することができます。



施設案内  
〔安心・安全〕

いざという時のために確認しておきましょう!

素早い胸骨圧迫が大事で、  
「強く・早く・絶え間なく」

## ミニテニス体験会報告

大府体育センターにて、「ミニテニス体験会」を開催しました。

①6月11日(土)、②7月23日(土)、③9月17日(土)

新型コロナウイルス感染拡大予防を徹底した上で、少人数での開催としました。初めて体験する方もいましたが、体験会の終わり頃には試合を楽しむこともでき、笑顔にあふれ、良い汗をかくことができました。



### 〈次回体験予定日〉

④10月8日(土)、⑤11月5日(土)、⑥3月18日(土)

ミニテニスは、テニスラケットを小さくしたものと直径13cm～14cmぐらいのビニール製ボールを使いバドミントンコートでプレーする室内テニス。お子様から年配の方まで、幅広い年齢層で楽しむことができるスポーツです。この機会に、一緒に体験してみませんか?

対象：市内在住・在勤・在学(中学生以上)の方

※市ウェブサイトの申し込みフォームから申し込みください。



ミニテニス  
体験会申込

# コロナになんか負けずがんばりましょう!

レクリエーションスポーツやニュースポーツは、出前講座などで各団体の方からの依頼により対応しています。お問い合わせは、健康未来部 健康都市スポーツ推進課まで