



おうちでエンジョイ！へこまん生活

ペットボトルでなんちゃってモルック

モルックとは、フィンランド発祥の老若男女問わず楽しめるゲームです。ゲームの名前にもなっている「モルック」を「スキttl」というピンに向けて投げ、倒した得点を競います。本来なら木製のピンを使いますが、室内では床等に傷がつきやすいため、軽い空のペットボトルで「なんちゃってモルック」を楽しんでみましょう！

準備物

500ml 前後の空ペットボトル 13 本（サイズは揃える）
カラーテープ等

作り方

★スキttl作成（倒すピン）

ペットボトル 12 本に、1～12 の番号を見えやすいように書きます。



キャップにも書く



★モルック作成（投げるピン）

投げるためのペットボトル1本は、スキttlと分けるため、分かりやすいようにカラーテープでデコレーションする。



※スキttlやモルックに重さが必要でしたら、ペットボトルに水や砂を入れて調節してください。

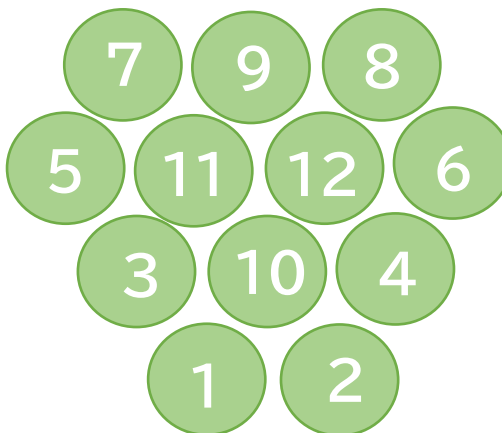
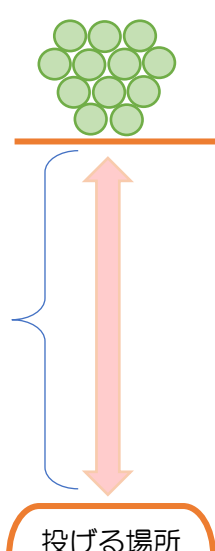
やってみよう！

遊び方：2チーム以上で対戦します。

1

モルックを投げる場所から3～4m離れたところに、スキttlを図の順番で並べます。

3～4m
あける



ならべ方（上から見た図）



2

モルックをスキttlに向けて投げる。

● 1本だけ倒れた場合「倒れたスキttlに書かれている数字＝点数」

● 複数本倒れた場合「倒れた本数＝点数」

※重なって倒れて完全に倒れていない場合はノーカウントとなります。

1本だけ倒れた場合

この場合は6点



複数本倒れた場合

この場合は3点



重なっている場合

カウント



ノーカウント

3

スキttlは倒された地点（場所）で再び立て、次のチームから②③を繰り返す。

（ゲームが進むにつれて、スキttlの範囲が広がっていきます。）

いずれかのチームが50点ピッタリになった時点でゲーム終了。

ただし50点を超えた場合は、25点に減点されます。



その場で数字が見えるように立てる



※本来の木製のピンで行うモルックも、とても迫力があり盛り上がります。機会があればぜひ体験してみてください。

得点ボードが別途あります。ぜひご活用下さい。



使用例



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2023