

間違いない
みんな笑顔だった
自然と笑顔になった
北欧フィンランド生まれ
ニュースポーツ、モルック
不思議な力を持っている



モルックって、たのしい

～講座「モルックで楽しく健康づくり」から



ゆるい陽射しが少し蒸し暑

さを感じさせる6月の午後、
大学内のグラウンドでモルツクを楽しむ講座が開かれた。

モルツクは、木の棒（モルツク）を投げ、1〜12の数字が書かれた木製ピン（スキットル）を倒して加点し、決められた得点ピツタリにする競技。

少し練習したあと、20人ほどが6チームに分かれて、さっそくゲームを楽しんだ。

「ピンまでの距離感がつかめない」「（スキットルに）当

たらない」。どうも要領を得ないひとが多い。そのはず、参加者の多くは「きょう初めて」や、「2、3回目」のほぼ初心者の老若男女。それでもみんな楽しそう。

ゲームを重ねるうち、狙い通りの「一本」を倒してガッツポーズ。やみくもにスキットルを倒すだけでは満足できず、相手とのかけ引きを意識する「色気」もでてきて、一投ごとに「しまった」「うまいっ」。グラウンドのあちらこちらに、一喜一憂する姿があった。

「人生百年時代」。世界的

にも長寿国の日本では、世界保健機関（WHO）が2000年に提唱した、「生活の質」を考慮する指標「健康寿命」への関心が高い。では、健康とスポーツ（運動）に対する意識はどうか。

まず、8割近くが運動不足を「感じる」と答えている。なかでも30〜50歳代の割合が高い傾向にある（注1）。素人の推測だが、この年齢は「働き盛り」

「子育て期」にも当たる。仕事や家庭に割く時間が増えるためだろうか。

健康のために気をつけていること（複数回答）は、「運動やスポーツをする」が約5割で3位。1位、2位はそれぞれ「食事・栄養」（約7割）、「過労・睡眠・休養」（約6割）だった（注2）。

健康にすぎすため、スポーツ（運動）は大切な要因と考えているものの、現実はなかなか、といったようすがうかがえる。



1年ほど前、帰宅途中に通りがかった公園でのこと。

「ちゃんと狙えよ」。大学生だろうか、4、5人の男子が公園の片隅でモルックをやっていた。モルックは専用の施設や大がかりな道具がなくても、ちょっとしたスペースがあれば手軽に楽しめる。マナーを守れば近所の公園でも大丈夫だろう。これも、生涯スポーツとして人気が高まる理由かもしれない。今年8月、アジアでは初となる世界大会が「Smile with You.（一緒に笑顔になろう）」をスローガンに函館で開かれる。

勝ち負けや記録を競うのはスポーツの醍醐味。対照的に、好プレーに喜び、ミスを仲間に冷やかさ

れながら、も悪くない気がする。スポーツの楽しみ方は各人各様。唯一の「正解」はないはず。

約2時間の講座のなかで気づ

いたことがもうひとつ。とにかく笑い声、会話が絶えない。うまくいっても、いかなくても、みんな明るい。初対面のひととも会話が弾む。からだだけでなく、気持ちも健康になりそうだ。そんな講座のあと、アンケートに協力してもらった。そこに「笑顔」と「弾む会話」のわけをみつけた。

「モルックって、たのしい」

（地域連携センター）



<メモ>

・北翔大学の市民向け講座「モルックで楽しく健康づくり」は、10月18日（金）に2回目が開かれる。申し込みは10月11日（金）まで。

・2024モルック世界大会は、8月23（金）～25（日）函館市で開かれる。日本モルック協会（さいたま市）のHPによると、日本を含む16カ国・地域から過去最多となる650チーム以上が参加登録。北海道からは約160チームが参加を予定している。（6月14日掲載「エントリー情報」より）

（注1）「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁、令和5年11月）

（注2）「健康意識に関する調査」（厚生労働省、平成26年2月）