

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）