



# 地域を育てよう! スポーツの力で!

10月～11月は「ひょうごdeスポーツ推進月間」

皆さんは運動をされていますか? コロナ禍のなか子育て、仕事、家事と日々のルーティンをこなすことで精一杯になり、しばらく運動をしていない。加齢や運動不足で「今のままではダメだな」「身体が重いなあー」と思っていないですか?

運動をすることで健やかでいられたり、自分に自信を持つことに繋がったりします。

朝来市ではたくさんのスポーツイベントがあり、秋は運動を始めるのにとっても気持ちいい季節です。5年先・10年先のあなた自身や周りの家族のため、そして地域のためにスポーツを通して、みんなで成長していきましょう。



## Information - この秋開催! 市内スポーツイベント -

### あさごギネスへ挑戦しよう! 「2023あさご市スポレク大会」

朝来市独自のルールで行うニュースポーツの祭典「2023あさご市スポレク大会」が今年も開催されます。誰でも気軽に参加できます! 次の記録保持者はあなたかもしれませんよ。

【日時】令和5年11月23日(木・祝) 【場所】和田山体育センター

家庭婦人バレーボール大会(秋季)	10月15日(日)
市民軟式野球大会・卓球大会クラブカップ	10月22日(日)
朝来市民バドミントン大会	10月29日(日)
地域交流グラウンドゴルフ大会	11月1日(水)
朝来市駅伝競走大会	11月12日(日)
朝来市混合バレーボール大会	12月3日(日)
朝来市マラソン大会	12月10日(日)

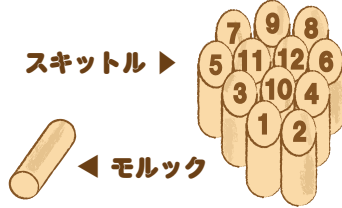
# 発見！ニュースポーツの世界！ モルックの魅力を教えます！

モルックを投げて倒れたスキttlにより得点！

チームで協力して先に50点ピッタリにすると勝ち！

## ルール説明

- 1 モルックを指定の場所から投げて1本だけ倒したら書いてある数字が得点に。複数本の場合は数字は関係なく、倒した本数が得点になります。
- 2 スキttlは倒れた位置で立て直します。ゲームが進むと徐々に広がり倒すのが難しく！
- 3 得点をピッタリ50点にしたチームが勝ち。50点を超えた場合は25点から再スタートをします。



## 初めてのモルック体験！

最初にルールを聞いてもよくわかりませんでした。体験してみるとすぐにプレイできる簡単なスポーツであると同時に、非常に奥深いスポーツだと思いました。

モルックは、相手の投げ方やねらっている得点を分析しつつ、自分が次にどこを狙うか頭で考える必要がありました。また、チームスポーツということで、チームメンバーと協力して戦略を考えながらプレイすることが楽しく、ピッタリ50点になったときの達成感はとてもすばしかったです。

モルックは、年齢に関係なく、スポーツが苦手な方でも楽しくプレイできるおすすめの新スポーツです。ぜひ一度体験してみてください。  
(朝来市スポーツ推進委員 稲田 耕作)

## 10年半 変わらずモルックに夢中！

投げる度に戦略を考えるゲーム性と狙った数字のスキttlを倒したときの興奮にハマり、マイモルックまで購入して十年半になります。今は、横に並んだスキttlの中から1本だけを倒すべく、縦投げや、後ろのスキttlを倒さない様に、バックspinをかける裏投げの習得に励んでいます。

初モルックも楽しいですが「自分の得意な距離」をつかみ、狙ったスキttlを倒せるようになってからは、楽しみが倍増します。思い通りの投げ球ができれば、嬉しいですが、上手くできなくても、結果オーライにつながることもあります。

ゲーム後半になると50点までの組み合わせを考えたり、相手をあがらせないように妨害を考えたりチーム内の作戦会議も重要です。大事な局面で、狙いのスキttlを倒して思わずでしてしまうガッツポーズやチーム戦ならではのエールが病みつきになること間違いなし。モルックの楽しさが多くの人に広まってほしいと思います。  
(朝来市スポーツ推進委員 垣尾 大輔)

## Information - ニュースポーツ用品貸出 -

生涯学習課では、さまざまなニュースポーツ用品の貸出を行っています。使い方やルールがわからない方には、簡単なルールブックや説明書のお渡しもできます。お気軽にご連絡ください。

貸出用具 [ 無料 ] ● 要予約 ●

アジャタ	カローリング	ノルディックポール
ボッチャ	ディスクゲッター	ラダーゲッター
キンボール	フライングディスク	モルック
ユニカール	ソフトバレーボール	卓球バレー