26 民厚事業協第 20 号
2026 年 11 月 11 日

民医連厚生事業協 支部長各位
民医連厚生事業協 組合員各位

全日本民医連厚生事業協同組合
専務理事　江浦　貴洋
（公　印　省　略）

第２回民医連モルック全国大会要綱（第三報）のご案内

日頃より民医連厚生事業協の運営にご協力いただきましてありがとうございます。

２０２７年２月 13 日（土）～２月 14 日（日）に東京都・フットサルスタジオライズ豊洲において第２回民医連モルック全国大会を開催することになりました。

つきましては、大会要綱（第三報）をお送りいたします。

関係者の方々にご案内いただきますようよろしくお願いします。

以上

全日本民医連厚生事業協同組合

第２回　民医連モルック全国大会要綱　（第３報）

日時）2027 年 2 月 13 日（土）13 時～18 時　2 月 14 日（日）9 時～14 時まで
場所）東京都江東区東雲 2 丁目 11-2　フットサルスタジオライズ豊洲（東雲駅）
屋内フットサル場　3 面使用。1 面で 4 試合を行います。

1. **参加資格**
   チーム登録時と、大会当日に全日本民医連厚生事業協同組合の指定職員であること。
   共済だより等に利用する写真撮影を行います。撮影 NG の方はご自身でマスクやサングラス等の対策を行ってご参加ください。（それでも NG の方の参加はお控えください）
   開会式から交流会、閉会式まで参加することが参加条件です。
2. **参加チーム数**
   47 都道府県+開催地枠+1　の 48 チームエントリー　選手 144 人　を最大とします
   48 チーム揃わない場合は予選会に参加したチームが多い県支部を優先し、各予選会の次点のチームの参加を検討します。
3. **チーム編成と予選**
   各都道府県支部で予選大会を行って代表を選抜ください。
   1 チーム 3 人で編成します。チームの選定でも個人選抜でも構いません。
   予選大会の実施方法およびチーム選出については都道府県支部ごとに協議していただきます。予選大会の参加チーム数、参加人数は 2027 年 1 月 8 日(金)までに必ず事務局へ報告してください。
4. **競技方法とルール**
   一般的なモルックのルールを採用します。（別紙参照、前回と同様です）

モルックは、「**モルック**」という木の棒を投げて、「スキットル」と呼ばれる 12 本のピンを倒し、点数を競うゲーム。チームで対戦して、先に 50 点ちょうどを取ったチームが勝ちになります。

基本ルールは参照（日本モルック協会　モルックの基本ルール）
1 チーム 3 人で編成する。
各チームは 3 人のローテーションで投擲を行う。ゲーム毎にリセット。
3～4 チームで 1 ブロック（リーグ）を形成する
2～3 チームの対抗戦で 50 点ゲームの 2 ゲームを行い勝利数により順位を決めます。
1 ゲームの試合時間は 20 分の時間制限を設けます。
時間になったあとは、投擲回数が各チーム同数になった時点の得点が 50 点に近いチームの勝ち。50 点をオーバーしたら 25 点となります。50 点になればそのチームの勝利。
更に、同点の場合は同点のチーム同士で最後の 1 投で 50 点に近い方が勝ち。1 投で決着がつかない場合はじゃんけんにより決着。

5. タイムスケジュール（目安）

2 月 13 日　　12 時 30 分～　受付開始
13 時 20 分～　開会式
13 時 40 分～　ルール説明
14 時 00 分～　リーグ戦開始　1 試合 2 ゲームの総当たり戦
各チーム 3 試合の 6 ゲーム（1 ゲーム制限 20 分）
各リーグの順位確定
18 時　　完全撤収時間
19 時　　交流会

2 月 14 日　　8 時 30 分より　　受付
9 時 00 分よりリーグ戦開始　1 試合 2 ゲームの総当たり戦
各チーム 3 試合の 6 ゲーム（1 ゲーム制限 20 分）
12 時 25 分より　決勝戦　　1 試合 3 ゲーム　で順位決定
13 時 30 分より　表彰と閉会式
13 時 45 分終了
14 時　撤収完了

※ 初日のリーグ決めは、前日までに終了します。
※ 2 日目のリーグ決めは初日の順位により決定します。
※ 3～ 4 チームのリーグ戦で 2～3 チームでの対戦です。
1 ゲーム制限時間 20 分で同じチームと 2 回対戦する
※ 更衣室はありますが 1 か所です。女性専用で使用しますが可能な限りは動きやすい服装でお越しください。
※ スーツケース置き場は設置しますが、貴重品はそれぞれ個人で管理してください。

6. ゲーム・大会の流れ

1）1 日目

・1 ブロック 3～4 チームで 12 ブロックを構成します。
・各ブロックで総当たりのリーグ戦を行います。
・1 試合 2 ゲームを 2～3 チームの対戦で行います。(1 ゲームの試合時間は 20 分制限)
・20 分経ってゲームが終了していなかった場合は、投擲回数が各チーム同数になった時点で終了します。その時点で、得点が 50 点に近いチームの勝利となります。
・投擲は 3 人の順番を決め行います。
投擲順番はゲーム毎に変更可能。(ゲーム中には変更不可)
・順位決定は、勝利ゲーム数。勝利ゲーム数が同じな場合、総得点で順位を決めます。
(それでも同じ場合はじゃんけんにより順位を決定します)

2）2 日目

・初日のブロックでの順位によって、1 位から 4 位のリーグで対戦。
・初日と同様にリーグ戦を行います。

3）決勝

１位リーグ３つの１位３チームによる優勝決定戦。（順位決定戦）

３チームによる１試合３ゲームの試合を行います　（１ゲーム１５分）

※他のチームは決勝戦を観戦します。

1 日目　4 チーム　×　12 ブロック　＝48 チーム

2 日目　1 位チーム　12 チーム　／　3 ブロック

2 位チーム　12 チーム　／　3 ブロック

3 位チーム　12 チーム　／　3 ブロック

4 位チーム　12 チーム　／　3 ブロック

決勝

1 位チームの 3 ブロックから 1 位チームの 3 チームによる

決勝戦 1 本勝負　　1 位、2 位、3 位決定

4）審判について

セルフジャッジを行う。（対戦チーム同士でファールは指摘する）

日本モルック協会のモルックの基本ルールを適用する。

10 ページ　4.7　37 点ルール

14 ページ　7　　モルックアウト　　は適用しない

故意のファールにより自チームが有利になる場合のファールは取らない。

点数の記録も対戦チーム同士で行いそれぞれ確認すること

点数間違いがあれば双方話し合いで解決する。

セルフジャッジ方式なので相手チームからの指摘が無い場合、ファールは取らない。

ゲーム終了後には、気になった点があれば実行委員より指摘を行います。

5）対戦チーム以外の方について

同じフィールド内で邪魔にならない場所で休憩する

トイレは対戦時以外ですませる。

6）禁止事項

フィールド内での飲食は禁止します。

7. 費用

1)大会の運営費等

本大会の運営費、宿泊費（当日分）、交通費、交流会費は、閉会式まで参加した選手は全日本民医連厚生事業協同組合が負担を行い無料としますが、閉会式まで参加しなかった方、また交流会に不参加の方は参加費として 1 万円を負担していただきます。

2)上記記述の選手については都道府県支部は、閉会式まで参加しなかった方、交流会に不参加の方について 1 人 1 万円の「分担金」を大会後に請求しますので納入してください。

3）選手以外の応援者などの費用はすべて各チームで負担してください。
また、車で参加される場合は、予め実行委員会までその旨ご連絡ください。チームで選手が相乗りされる場合（1台の車に2人以上乗車の場合）のみ、ガソリン代・高速代をお支払します。
事故についての責任は負いかねますので、予めご了解ください。

8. 表　彰

1. 1日目の各リーグ1位のチーム（12チーム予定）
2. 2日目の1位ブロック、2位ブロック、3位ブロック、4位ブロック
（各順位毎4チーム×3ブロック＝12チームリーグ戦を行う）の1位チーム
（12チーム予定）
3. 全員に参加賞を予定

9. 交流会

1日目の夜に交流会を予定します。（全員参加してください）

10. 参加申込・宿泊

大会参加にあたっての選手登録は次の URL より(株)京王観光を通じて登録してください。参加申込と宿泊予約が同時にできます。全員宿泊を基本とします。
用意している宿泊はすべてシングル朝食付きです。
選手登録の締め切りは12月31日（木）です。
URL　https://kitos-001.jp/miniren-molkky2026/Entry/RegTop.aspx
指定職員コード検索（ID 2026、PASS 1192）（氏名「漢字」と生年月日が必要です）

11. 大会運営

全日本民医連厚生事業協同組合と実行委員会で運営します。
更衣室はありますが、狭いので着替えは出来るだけ行わない服装でお越しください。
飲料水は各チームでご準備ください。（自動販売機は会場にあります）
救急用品は各チームでご用意ください。

12. 代表が3人揃わない場合、代表チームが48チーム揃わない場合

各県代表が3人揃わない場合の申込も受け付けます。他の代表と合同チームで参加してもらいます。代表が1人でもいるチームは表彰対象とします。
選手が足りない場合は運営等の指定職員の中で人数を補填します。チームが足りない場合は4チームによるリーグ戦出来るように応援者や運営・事務局等で臨時チームを作り参戦します。代表が不在のチームは順位や表彰は対象外とします。

13. 旅費・交通費の精算について

・精算はチームごとに行います。チーム代表者が参加選手分をまとめて、添付の「旅費請求書」に必要事項を記入し領収書とあわせて大会当日に受付へ提出してください。ただし、領収書など揃わない場合は後日事務局へ郵送してください。
・昼食代については2日分（1,000円／回）を支給します。ただし、出発地点から1時間以内に到着する方については､2月14日(日)の1回分のみとさせていただきます。
・支払いはすべて銀行振込とさせていただきます。振込先口座は必ずご記入ください。

第2回民医連モルック全国大会 旅費精算書

全日本民医連厚生事業協同組合　御中

下記のとおり旅費を請求します。

年　　月　　日

県支部名	チーム名
代表者または個人名	

交通機関（種別を〇で囲む）	区　間	金　額
空・JR・私鉄・バス・特急・他		
空・JR・私鉄・バス・特急・他		
空・JR・私鉄・バス・特急・他		
空・JR・私鉄・バス・特急・他		
空・JR・私鉄・バス・特急・他		
	合　計	

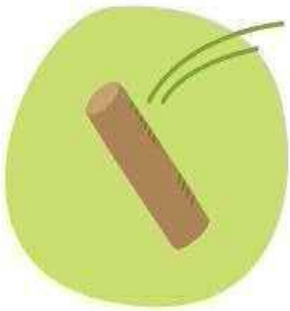
【振込先口座】

金融機関名		種　別	普通 ・ 当座
支 店 名		口座番号	
		口座名義（カナ）	

※領収書を添付してください。

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

モルックの基本ルール







- Ver. 1 -

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

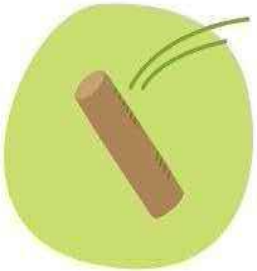
モルックの由来

about mölkky

フィンランドはカレリア地方の
伝統的なkyykkä という
ゲームを元に開発されたスポーツ
それがモルックです。



使う道具



モルック

投げる棒のことをモルックという。
下手投げを行うのが基本。



スキットル

木製のピン。
モルックを投げてスキットルを倒す。



モルッカーリ

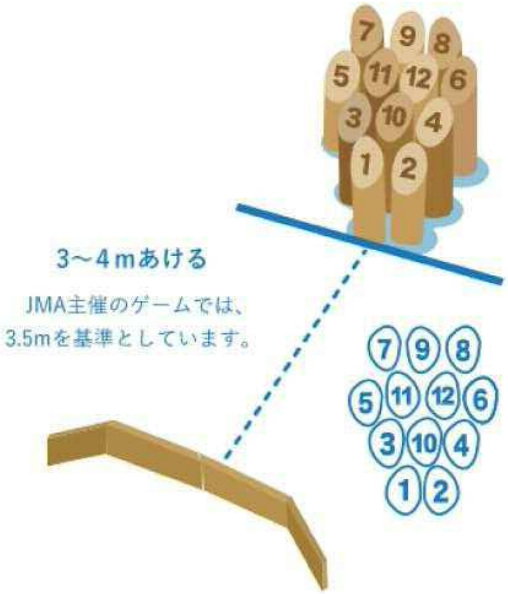
モルックを投げる位置を示す。
地面において使用します。
※なくても OK。

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

How to Play! 1

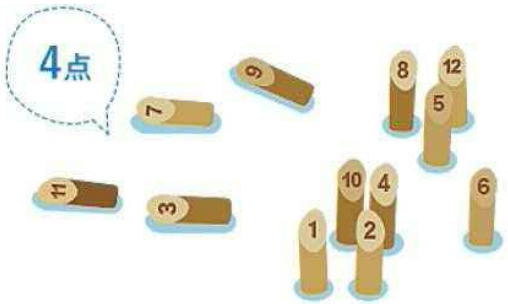
ゲームスタート時の配置です。



２チーム以上で対戦します。
投擲順を決め、順番にモルックを
投げてスキットルを倒します。

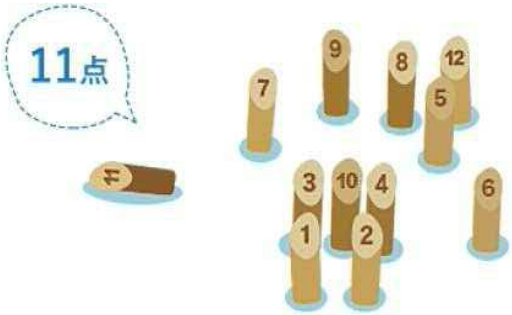
How to Play! 2

倒した本数によって
点数が決まります。



◆ 複数本の場合→倒れた本数が点数

◆ １本の場合→書かれた数字が点数



How to Play! 3

スキットルは、
倒された地点で再び立てます。



- 完全にスキットルが倒れないと
  点数はカウントされません。
- ５０点を超えた場合は、
  ２５点に戻ります。
- ３回連続ミスすると０点になり、
  失格となります。

How to Play! 2 How to Play! 3 を繰り返し、先に 50 点ぴったりになるまで得点した方が勝ち！

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

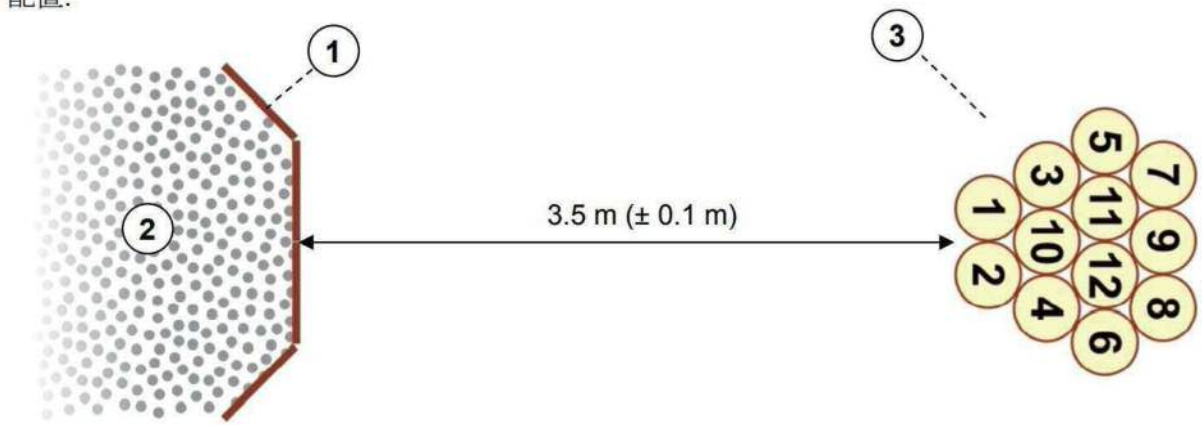
日本モルック協会
Japan Mölkky Association

1.1 基本ルール ＜以下、IMO（国際モルック連盟）のルールに基づき JMA が作成＞

試合は以下の構成でなされる。

- スキットル：1 ～ 12 までの数字が記載されている 12 本のスキットル。
  おおよそ高さ 15cm、直径 5.9cm であり、45° に面取りされている。
- モルック：投げる棒をモルックと呼ぶ。おおよそ長さ 22.5cm、直径 5.9cm。
- モルッカーリ（図①を参照）：おおよそ 96cm。両脚は投擲線から 45° の角度で配置する。
  プレイヤーが車いす（もしくは類似した装具）の場合、モルッカーリは直線に配置してもよい。
  その際、投擲範囲に入る／出る時に支援者がいても良い。
- 配置（図③を参照）：スキットルはモルッカーリから 3.5m（±0.1m）に配置する。スキットルの初期配置は図の通りとする。
- 投擲エリア（図②を参照）：投擲は投擲エリア内においてのみ認められる。
  モルッカーリの後方および左右に補助線が引かれる場合もある。
  モルックを投擲した後は、後方から投擲エリアを退場しなければならない。

配置:



Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

1.2 「投擲（とうてき）」の定義

投擲とは、プレイヤーが投擲エリア内に立った後、モルックが手を離れ、地面に着地し止まったことを指す。
どの位置に着地しても投擲とみなす。

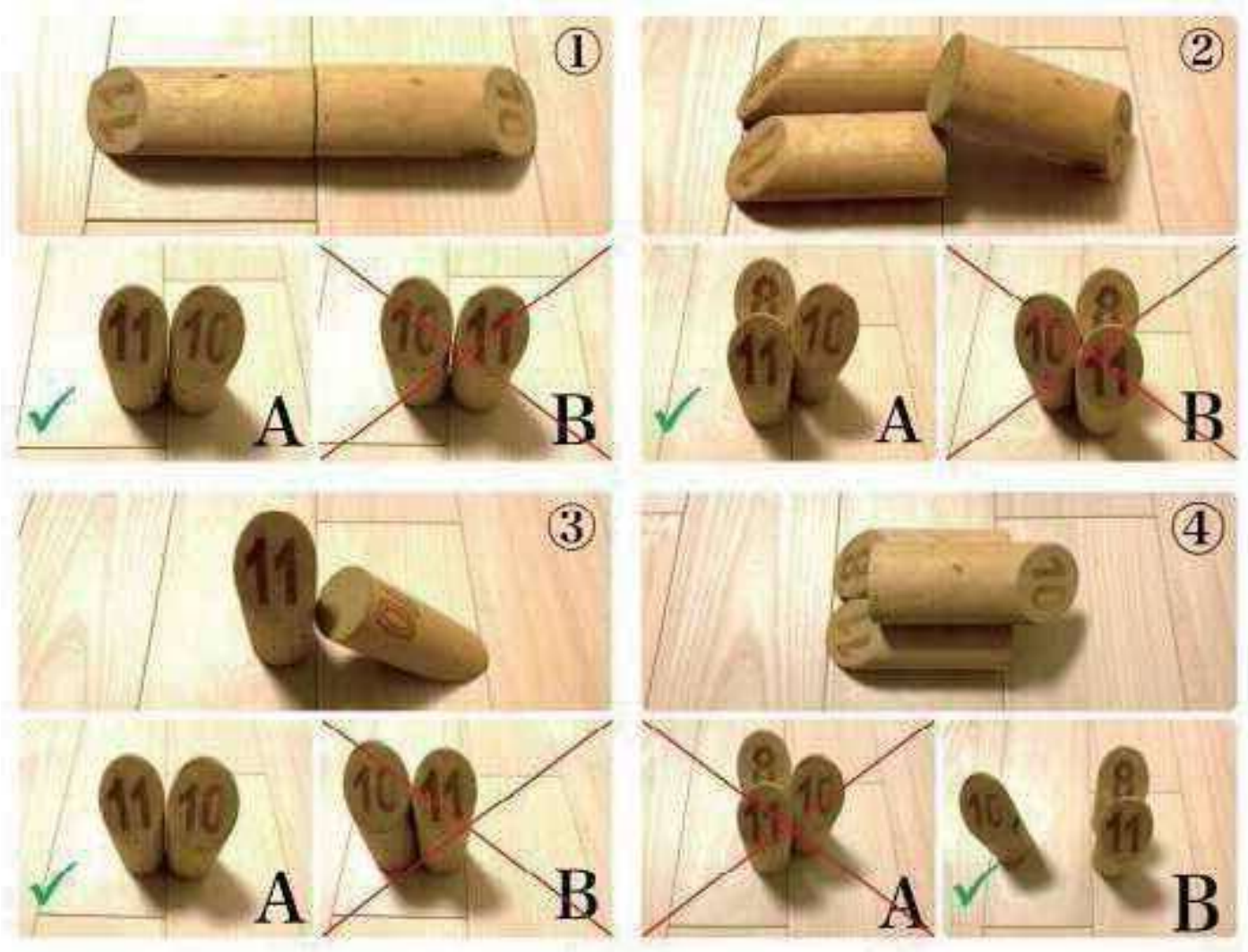
1.3 試合の流れ

- 各チームはターン毎に 1 回の投擲チャンスがある。
- スキットルが完全に地面についていなければ倒れたとはみなされない。
  スキットルが 1 本倒れたら、スキットルに記載してある数字が点数となる。
  複数本のスキットルが倒れたら、倒れた本数が点数となる。
- 投擲後、倒れたスキットルは倒れたところに立てる。
  底部を地面につけて立て、数字の面をプレイヤー側に向ける。
- スキットルがプレイヤーの投擲したモルック以外の理由で間接／直接的に動いた場合、
  元の位置に戻され、「倒れていない」とみなされる。
- チームが 3 回連続でミスをした場合、そのセットではチームの得点は 0 点となり、直ちに失格となる。
- スキットルの先端（上部）がプレイヤー側に倒れた場合、
  ×：数字がプレイヤー側に向くように回転させながら立てる。
  ○：地面とスキットルの接地点を起点として、スキットルを立たせた後、数字がプレイヤー側に向くように回転させる。

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

スキットルの立て方（レアケース）

日本モルック協会
Japan Mölkky Association



Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

1.4 セットの終了

- いずれかのチームが 50 点ちょうどに至った時点で、そのセットは終了となる。
- 他の全てのチームが 0 点となった場合（例：3 回連続で 0 点、ファウルなど）、残ったチームの得点は 50 点となり、セット終了となる。

1.4 「試合」と「セット」の定義

試合 ---------- 決められたセット数で構成される。

└ セット ---------- 対戦するいずれかのチームが 50 点になるか
予め決められたターン数、又は試合時間で終了となる。

└ ターン ---------- 対戦する各チームは 1 ターンに 1 回の投擲チャンスがある。
ただし、いずれかのチームの得点が 50 点になった時点でターンは終了する。
予め決められたターン数、又は試合時間で終了となる。

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

2.1 試合コート

試合のコートはコートライン内に限定される。コート外に出たスキットルは、止まった位置から平行に、コートラインからモルック棒１本分、内側に戻す。

2.2 投擲エリア

「踏み越え」の正確な判断をするために、審判員もしくはプレイヤーとの協議の上、投擲エリアを示す補助線を引いてもよい。

3.1 プレイヤー

- 試合開始前に、その試合におけるプレイヤーと投擲順を、チーム代表者が全対戦チームに報告する。
- セットの途中でのプレイヤーおよび投擲順の変更は認められない。
  ※プレイヤーが負傷および体調不良により競技を継続できない等の事象が発生した場合は、主審判または大会本部スタッフの判断に委ねられる。
- 各セット毎での、プレイヤーおよび投擲順の変更は可能。

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

4.1 フォルト

- ルール違反が発生した場合は、次の投擲までに審判員によりコールされる。
- セルフジャッジの場合は、対戦チームより指摘をすることができる。
  ただし、次の投擲後に指摘をしても無効となる。
- セルフジャッジの場合において、双方の合意が得られない場合は、大会本部スタッフの判断に委ねられる。
- フォルト成立時、その投擲は投擲ミス（0 点）となる。
  ※倒れたスキットルは倒れた位置に立てる。

4.2 オーバースコア

- あるチームの得点が 50 点を超えた場合、25 点に戻り、試合は継続される。

4.3 投擲ミス

- 投擲後、スキットルが 1 本も倒れない場合、投擲ミス（0 点）となる。
- 連続して 3 回の投擲ミスをした場合、そのチームはそのセットでは失格となり、得点は 0 点となる。

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

4.4 モルックの落下

投擲をするプレイヤーが、投擲エリア内でモルックを落とした場合、「投擲ミス」と判断される。

＜例外＞

・地面からモルックを拾い上げた際に落とした場合。

・プレイヤー同士、又は審判員から投擲するプレイヤーにモルックを手渡し時に落とした場合。

・審判員または対戦チーム合意の基、モルックが一時的に地面に置かれた場合。

4.5 時間超過

プレイヤーが投擲時間を超えても投擲を行わない場合、時間の警告が行われる。
そのプレイヤーが、同じ試合内で再度投擲時間を越えた場合、投擲資格は失効となる。
つまり、そのプレイヤーはそのターンの投擲はできなくなり、投擲ミス（0 点）と記録される。

4.6 プレイヤーの不在

試合中、プレイヤーが何らかの理由で不在もしくは投擲できない場合、
その投擲は投擲ミスと見なされる (0 点)。

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

4.7 37 点ルール

37 点以上のチームが、以下の違反（ 4.8 ～ 4.10 ）をした場合、
投擲ミスかつ 50 点オーバーと見なされ、25 点に戻る。

4.8 モルッカーリの踏み越え

投擲するプレイヤーが投擲エリアに入場してから退場するまでの間に起こる、
以下の事例は、「モルッカーリの踏み越え」と判断される。

・モルッカーリを動かす又は触る（車椅子等に乗ったプレイヤーがモルッカーリを直線にして投擲した後に
角度を戻す場合など、特別な場合は例外とする）。
※審判がいない場合、角度の修正は事前に告知しなければならない。
※審判がいる場合、モルッカーリの角度修正は審判のみが可能である。
・モルッカーリの先の地面又はサイドラインを、体のいずれかの部分又は靴で触る。
・このルール違反を免れるために、投擲するプレイヤーには投擲後にそのまま一歩後ろに下がることが推奨される。
プレイヤーは後ろを向いて投擲エリアを退場してもよい。
・モルッカーリの踏み越えは、投擲ミス（0 点）と判断される。

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

4.9 プレーヤーによる投擲順の誤り

プレイヤーが自らの順番ではないときに投げてしまった場合、投擲ミス（0 点）とみなされる。
その後の投擲順は、正しいプレイヤーが投擲したかのように継続される。
ゆえに同じプレイヤーが 2 回続けて投げることもある。

4.10 チームによる投擲順の誤り

チームが自分たちの順番ではないときに投げてしまった場合、得られた点数は無効とされ、
ペナルティとして、そのチームの次の投擲は見送られ、投擲ミス（0 点）とみなされる。
投擲順は、誰も投げなかったものとして再開される（本来投げるべきだったチームから再開される）。

※誤った順番での投擲でスキットルが倒れた場合、そのスキットルは元の位置には戻さず、
その場で立てる。（ 4.1 フォルト と同様）

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

5.1 ファウル

● ファウルは以下のように定義される。
・フェアプレー精神に反する行為　・審判員の指示を無視　・審判員もしくはプレイヤーへの攻撃（口撃）

● ファウルが行われた場合、審判がファウルをコールし、
その理由と警告又はペナルティ、そしてファウルが続いた場合に最小限どのような結果になるかを述べる。

● ファウルの重度によりペナルティが与えられる。
明確な違反だけでなく、事前の警告やファウ ルが連続したことに対してもペナルティが与えられることがある。

● 激しい侮辱・試合操作・激しい攻撃のようなひどい不品行は、
事前の警告なくその試合（大会）からの退場につながる場合もある。
さらなる調査及び大会除名のようなペナルティが課される可能性もあるため、大会主催者に報告される。

5.2 警告

● 「次のファウルはペナルティになる」という予告。
● 各チーム、１試合において１回のみの発令。　※行為によっては、試合外でもあり得る。

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

5.3 ペナルティ

ファウルにより起こりうるペナルティは以下のようなものがある。

＜投擲資格の喪失＞

・投擲するプレイヤーが投擲エリア内にいる時、又は投擲を終えるまでにファウルが発生した場合、そのときに得た投擲点数を失う。

・投擲順以外のプレイヤーによりファウルが発生した場合、チームは次の投擲資格を失う。

・上記はいずれも投擲ミス（0 点）と判断される。

＜セット参加資格の喪失＞

チームはそのセットを失う。　※対戦チームの得点は 50 点となる。

＜試合参加資格の喪失＞

チームはその試合を失う。　※以降の対戦予定チームの得点は全て 50 点となる。

＜出場資格の喪失＞

チームは大会から完全に退場とする。

6 審判員

「審判員が必ず正しい」という精神で競技は行われる 。

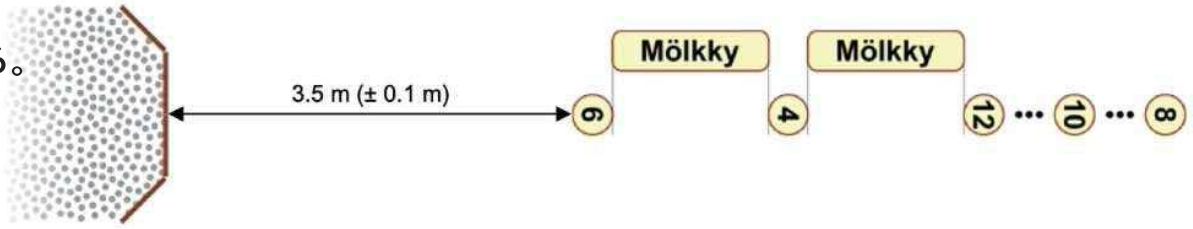
Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

7 モルックアウト

- モルックアウトは、勝利ポイントや合計得点が同じ場合にどのチームを勝利とするか、又は次のセットをどのチームから開始するかを決定する場合などに、大会で使うことができる試合の一種である。セットの一部ではないので、プレイヤーの投擲順は異なってもよい。
- スキットル 6、4、12、10、8 が一列に、それぞれモルック縦一本分の距離を開けて置かれる。一番手前の 6 は、通常の距離に置かれる（約 3.5m）。
- モルックアウト開始前に、プレイヤーの投擲順を審判に知らせる。
- どのチームが最初に投げるかを、コイントスで決めてもよい。
- 3-4 人制の試合では、それぞれのプレイヤーが 1 回ずつ投げることができる。
- 1-2 人制の試合では、それぞれのプレイヤーが 2 回ずつ投げることができる。
- チームの投擲順は以下のようになる：
  - 4 人制 : A BB AA BB A（初投 A チーム、B チームが 2 投、A チーム 2 投、B チーム 2 投、最後の投擲 A チーム）
  - 3 人制 : A BB AA B
  - 2 人制 : A BB AA BB A
  - 1 人制 : A BB A
- 倒れたスキットルは元の位置に戻される。
- 得点は通常通り合算される。

↓モルックアウトの時の配置



Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved

日本モルック協会
Japan Mölkky Association

8 その他

- フェアプレーの精神は試合に必須である。
  大会では良い雰囲気づくりとフェアプレーが求められる。
  プレイヤー同士、お互いを尊重しなければならない。
  不適切な言動、行動が見受けられた場合、審判員又は大会本部スタッフが警告し、
  重度によってはプレイヤー又はチームは退場となることもある。
- 投擲中は、参加しているチームが試合に集中できるよう静観しなければならない。

Copyright © Japan Mölkky Association Co.,Ltd. All Rights Reserved