

軽スポーツ体験会開催

《インドアモルック》



《ボッチャ》



《卓球バレー》

写真提供：インドアモルック（島根県レクリエーション協会）、ボッチャ（島根県障害者スポーツ協会）
卓球バレー（卓球バレー用品販売 西陣工房）

★開催日時：令和8年2月22日（日）午後1時～午後3時30分

※体験会参加希望者は午後1時45分までに会場へお越しください。

★会 場：奥出雲町民体育館

《当日の予定》

午後1時～：スポーツ推進員によるボッチャ、インドアモルック、卓球バレーの説明

～～～ 休憩 ～～～

午後2時～：実際にボッチャ、インドアモルック、卓球バレーの試合をしてみよう！

午後3時30分終了予定

【主 催】 奥出雲町体育協会

【主 管】 奥出雲町体育協会レクリエーション部

【協 力】 奥出雲町スポーツ推進委員会

【持参物】 上履き、飲み物

※参加者は厚手の衣類を着用するなど防寒対策をお願いいたします。

誰でも参加可能！
事前申込不要
当日会場へお越しください！

【軽スポーツ体験会に関する問合先】

・奥出雲町体育協会レクリエーション部 部長 大坂 功 (TEL090-7376-7712)

・奥出雲町体育協会事務局 高橋 (TEL0854-52-2114)

<インドアモルック>

フィンランド生まれのスポーツです。モルック(スポンジ)をスキットル(番号を付けた棒)に向けて投げて倒れたスキットルの内容により得点を加点し、ちょうど50点になったチームが勝利となります。

02

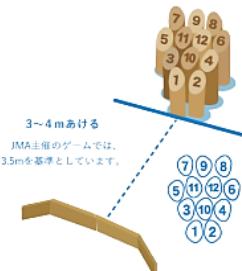
モルックとは?



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

How to Play!

2

倒した本数によって
点数が決まります。

- ◆複数本の場合一倒れた本数が点数
- ◆1本の場合一書かれた数字が点数

11点

スキットルは、
倒された地点で再び立てます。

How to Play!

3

- 完全にスキットルが倒れない
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。

2 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！

<ボッチャ>

パラリンピックの正式競技の1つでもあります。柔らかいボールを投げて、目標(ジャックボール)へ近づける競技です。東京2020オリンピックで日本チームは金・銀・銅メダルを獲得する大活躍をみせてくれました。



ボッチャ [Boccia]

どれだけ多くの球を目標の的(ジャックボール)に近づけられるかを競う。チーム戦(1チーム3人)は1エンド1人2球で6球。計6エンドで勝敗を決める

先攻(赤)

1 ジャックボールを投げる

2 持ち玉1個を投げる

後攻(青)

3 持ち玉1個を投げる

以後、ジャックボールに
近い方が球を投げていく



- ・ボールは275g
(前後12%までは可)
- ・革製で、中にはプラスチックビーズが入っている
- ・市販品はデンマーク製が多く、13個セット(白1、赤6、青6)で約8万円

ジャックボール(白)
ラウンドごとに敵と
味方が交互に投げる

負けチームの一
ボール

ジャックボール

勝ちチームの一
ボール

勝敗のルール

ジャックボールを中心に
負けたチームのボールの内側に、
いくつ勝ちチームのボールがあるかで点数が決まる

このエンドの得点は 3-0



<卓球バレー>

卓球台と専用ラケットを使い1チーム6~10名編成で台の周りを椅子に座ったまままでプレーします。1セット15点3セットマッチ(ラリーポイント制)で行いサービスは各チーム1本ずつ交代で行います。特徴は球の中に金属球が入っており弾みにくい「サウンドボール」。簡単にプレーできるスポーツです。