

# 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12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ttl(番号を付けた棒)に向けて投げて倒れたスキttlの内容により得点を加算し、ちょうど50点になったチームが勝利となります。



02

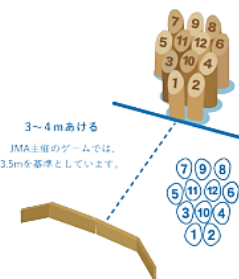
モルックとは？



How to Play!

1

ゲームスタート時の配置です。



How to Play! How to Play!

2

3

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！

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



How to Play!

3

スキttlは、  
倒された地点で再び立てます。



- 完全にスキttl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。

## <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12g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



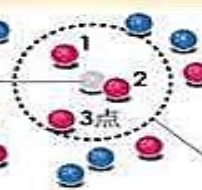
負けチームの

ボール

ジャックボール

勝ちチームの

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。

