

# 特集 モルックしようぜ！

モルック日本ランキング1位（JMAポイントランキング2023年度（2023年8月～2024年6月））  
2024 函館モルック世界大会国別対抗戦日本代表

## 落合 剛

T s u y o s h i O c h i a i

モルックを知っていますか？

モルックとは、フィンランド発祥のスポーツで「モルック」（木の棒）を投げて、「スキttl」（数字が書かれた木の棒）を倒して点を取っていくゲームです。とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめ、昨今は競技人口が急増しています。

日本モルック協会の調査によれば、約165万人の競技人口があると推定され、今注目のスポーツの1つです。

今月号では、そんなモルックの日本ランキング1位となった当市出身の落合さんにモルックをはじめたきっかけやモルックの魅力を伺いました。

※Mölkky®はTactic社の登録商標です。

### きっかけは友人の誘い

「最初は断ったんですよね。どうせ面白くないだろうし、興味なかったんで。その後もモルックをやらうよと何回も粘り強く誘ってくれたので、そこまで言うなら1回やってみるかなって流れで、モルックをやることになりました」そう話してくれたのは、モルックを始めて4年で日本ランキング1位にまで上り詰めた、落合剛さん。

「つくば市の洞峰公園で初めてモルックをやりました。ルールも教えてもらって、実際にやってみたら率直に楽しかったですし、シンプルにゲームとして面白かったです」

そこからルールを覚えてプレーする中でモルックの魅力に惹かれ、毎日モルックをプレイするまで没頭するようになりました。

### シンプルだけど奥深い

モルックは一投毎に状況が変化していきます。最初はボウリングのピンのように綺麗に並んだスキttl（数字が書かれた木の棒）ですが、モルック（木の棒）を投げることで、配置が難しくなったり、どんどん距離が離れていきます。

「距離やスキttlの配置により難易度が変わり、頭脳と体力を使う戦略性がモルックの醍醐味だと感じています。得点が50点ピッタリになった方が勝ちなので、相手が後何点で上がるとかも考えて邪魔したりしなきゃいけないとか、いろいろ考えることが本当に実は多いんです。シンプルそうに見えるゲームでも、結構頭を使って戦略を練り、体を使ってやるところが魅力ですかね」とモルックの魅力を教えてくれました。



## PROFILE

1988年生まれ、石下中学校出身。

### 【主な戦績】

- ・2024 函館モルック世界大会  
国別対抗戦 5位  
本戦 ベスト32
- ・第10回記念大会 モルック日本  
大会in鹿児島 優勝
- ・ハチノス2023大会 優勝
- ・X10 Tournament (ばってんトーナメント)  
準優勝
- ・第1回宮城モルックダービー ベスト4



## 本気で取り組むことを決意

落合さんがモルックを競技として本気で取り組み始めたのは、今から約4年前のことです。

当時、モルックの競技人口はまだ少なく、モルックの動画もインターネット上にほとんど掲載されていない状態でした。人気が出始めたばかりで、熱心にやっている選手はわずか数百人程度だといいます。そんな状況で、落合さんは「競技人口が少ない今ならトップを目指せるかもしれない」と考え、競技に本格的に挑戦することを決意しました。

## 日本ランキング1位への道のり

一般社団法人日本モルック協会では数年前から、公式大会や公認大会の上位者にポイントが付与される「ポイント制度」を導入しています。このシステムにより、年間を通じて獲得したポイントでランキングが決定されます。

ランキング1位を目指すため、落合さんは様々な大会に積極的に参加し、経験を積んでいきました。

初年度は緊張やプレッシャーから、思うような結果が出せないこともありましたが、しかし、何度も試合に出場する中で、精神面や技術面の向上を実感し、次第に大会でも安定した成績を残せるようになっていきました。

努力の結果、落合さんは2023年8月～2024年6月年間のポイントランキングで1位に輝きました。安定した成績が評価され、日本モルック界のトップに立つことができたのです。

## 1位達成の瞬間

「1位になれた時は、本当に感無量でした。それまでの苦勞が報われた瞬間でしたが、同時に、これからは追われる立場になるという新たなプレッシャーも感じました」と落合さんは振り返ります。

1位になったことで、注目を浴びるようになり「常に勝って当然」と見られるプレッシャーが増えました。落合さんはそのプレッシャーを「モチベーションに変えていきたい」と語り、さらなる技術の向上とメンタルの強化を続けています。

## 世界大会での経験

今年の8月に北海道で開催された世界大会に日本代表として出場した落合さん。国別代表戦では、もの凄いプレッシャーを感じただけでなく、強風の中での試合に苦戦し、5位という結果で終わりました。

「国内のランキングで1位になったけど、まだ世界レベルの器じゃないんだなってちょっと感じました。こういう大きな舞台で精神が良好な状態でプレーするのは、多分もう少し成長が必要だなと、未熟さを感じたような大会でしたね」と振り返ります。

本戦では、自身が所属する「ビスタ」というチームで出場しました。ビスタでの世界大会出場は3度目となり、チームメンバーとの連携もスムーズに取れていたといいます。「これまでの大会と比べても、今回は一体感があって、いい雰囲気でした」と落合さんは振り返ります。

しかし、強豪チームが集う中での試合は一発勝負の



緊張感が高く、実力に加えて運も大きな要素となりました。「毎回ベスト32で止まってしまうのは悔しいですが、モルックは実力8、運2だと思っています。次の大会は上位を目指したいですね」と語り、さらなる挑戦への意欲を見せています。

## 世界の舞台で得た教訓

世界大会に出場した際に落合さんが世界のトッププレイヤーから感じた事について、教えてくださいました。

「海外の選手は、試合で『楽しむこと』を一番に考えているように感じます。試合中もリラックスして、笑顔でプレーしている姿が印象的でした。彼らは、勝つことよりもまず楽しむことを重視していて、その結果として勝利がついてくると考えているようです。

一方、日本の選手は『勝たなきゃ』という意識が強く、試合中も真剣な雰囲気前面に出ています。勝つことを優先するがあまり、どうしても緊張感が高まってしまうことが多いんです。それなので自分も楽しむこと。今季は楽しんでプレーすることを実践してみようかなっていう風に思っています」と語ります。



## 未来のビジョン

「私の目標は、モルックのプロリーグを作ることです」と落合さんは語ります。

スポンサーを募って、全国にチームを作り、年間を通じて戦うリーグ戦を開催する。まるで野球やサッカーのリーグのように、全国の選手が集まり、熱い戦いを繰り広げる場を作りたいと考えています。

「プロリーグができれば、競技人口も増え、モルックがより多くの人に知られると思います。多くの人と協力しながら、少しずつ形にしていきたいです」と語ります。

さらに、落合さんには指導者としての目標もあります。「モルックに興味を持ってくれる子どもたちに、楽しむことと大会で勝つこと、その両方の魅力を伝えたいと思っています。ただ遊ぶだけでなく、競技の楽しさや目標を持つことの大切さも教えたい」と話します。

教え子がクラブチームとして大会に出場し、自身は監督として成長を見守るのが夢だそうです。「教え子の中から未来のチャンピオンが生まれたら本当に嬉しいです」と語るその姿には、競技の未来を託す情熱があふれています。

「これからも挑戦を続け、モルックを日本に広めていきたい」と語る落合さん。その熱意が、競技を愛する心を物語っています。

※市公式Instagramにインタビューの動画を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



# モルックをやってみよう

初めてでもすぐに楽しめるシンプルなルールと、奥深い戦略性が魅力のモルック。

年齢や体力に関係なく、誰でも気軽に挑戦できるスポーツです。

友人や家族と一緒に公園で楽しんだり、大会で腕を試したりと、遊び方は自由自在！

このページでは、ルールや基本の投げ方をご紹介します。

さあ、あなたもモルックの世界に飛び込んで、一緒に楽しんでみませんか？

## 道具

### モルック



投げる棒のことをモルックといいます。下手投げで行うのが基本です。

### 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します。

### モルツカーリ



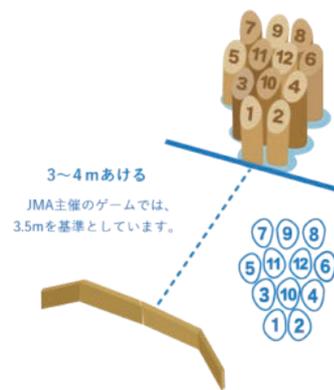
モルックを投げる位置を示す。地面において使用します。

## ルール

How to Play!

1

モルックを投げる地点にモルツカーリを置き、そこから3～4m離れたところにスキットルを右の図の順番に並べます。これがゲームスタート時の配置です。投げる時にモルツカーリに触れたり、踏み越えると0点となります。



How to Play!

2

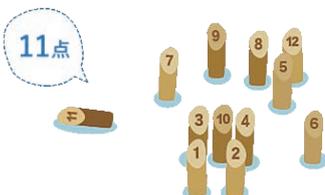
モルックを投げてスキットルを倒します。1本しか倒れなかった場合は「倒れたスキットルに書かれている数字＝点数」となり、複数本のスキットルが倒れた場合は、「倒れた本数＝点数」となります。スキットルが完全に倒れていない場合はカウントしません。

How to Play!

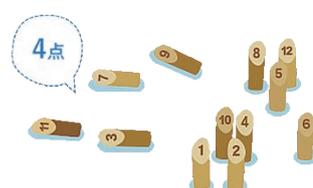
3

スキットルは、倒された地点で再び立てられます。いずれかのチームが50点を先取した時点でゲーム終了となります。50点を超えて得点した場合、25点へ減点され、ゲームは継続されます。3回連続スキットルを倒せなかった場合は失格となります。

#### 1本しか倒れなかった場合



#### 複数倒れた場合



※イラスト提供：日本モルック協会

## 実際にやってみよう

市の職員が落合さんのレクチャーを受けて、人生で初めてモルックを体験しました。初めてでも本当に楽しめるのか、感想をお伝えします。

最初はモルックの持ち方を教えられました



モルックの重さは約300g  
意外と重い



投げる時は力を入れすぎないように



狙った場所に  
投げられると快感です



モルックは、年齢や体力に関係なく誰でも楽しめるスポーツですので、ぜひ実際にモルックをやって見てください。

シンプルながらも奥深い戦略性が魅力のスポーツです。日本モルック協会のホームページには体験会などの情報が載っているので、参考になると思います。

モルックを始めるか、迷っていたらやった方がいいです。面白いので、皆さんも絶対にはまると思います。



初めてモルックを体験しましたが、とても楽しかったです！

シンプルなルールで気軽に始められる一方、狙った場所にモルックを投げるのが意外と難しく、何度も挑戦したくなりました。最初は思うように投げられなかったのですが、狙い通りにスキttlを倒せた瞬間は、本当に快感で忘れられない感覚です！頭を使いながら体を動かせるので、また挑戦したいと思います。

