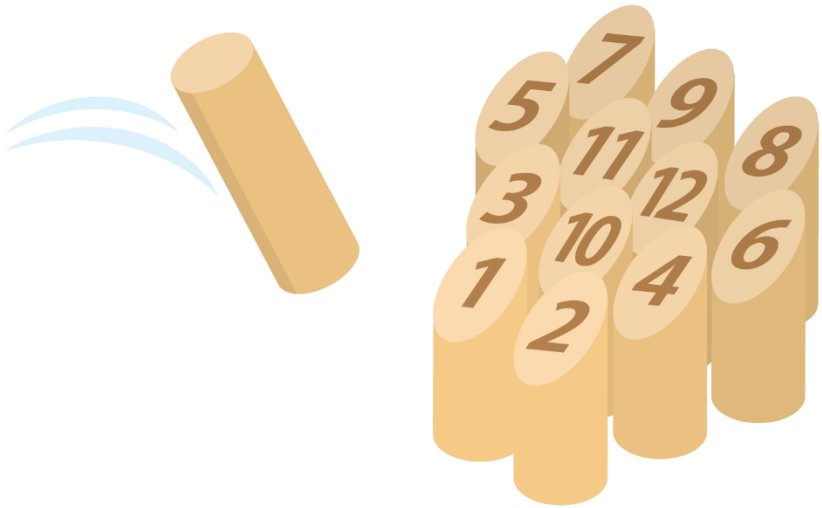
モルック競技規則



知多北地区スポーツ連絡協議会

令和７年 11 月 13 日　策定

目　　次

1. 解釈と範囲 1

2. 基本規則 1

2.1. 道具の配置 1

2.2. 「投てき」の定義 1

2.3. 試合の流れ 2

2.4. セットの終了 2

2.5. 「試合」と「セット」の定義 3

3. 試合コート 3

3.1. 試合コートの整備 3

3.2. 試合コートについて 3

3.3. 試合コートに入ること 4

3.4. 投てきエリア 4

4. プレイヤーの人数 4

4.1. 概略 4

5. 違反（フォルト） 5

5.1. 概略 5

5.2. オーバースコア 5

5.3. 投てきミス 5

5.4. モルックの落下 5

5.5. 時間超過 6

5.6. プレイヤーの不在 6
5.7. 37 点ルール 6
5.8. モルッカーリの踏み越え 6
5.9. チーム内での投てき順の誤り 7
5.10. チームによる投てき順の誤り 7
6. ファウル 7
6.1. 概略 7
6.2. 警告 8
6.3. ペナルティ 8
7. 審判 8
7.1. 概略 8
8. その他 8
8.1. モルックアウト 8
8.2. 投てき時間 9
8.3. タイムアウト 9
8.4. 道具の交換（例：モルック） 10
8.5. フェアプレー 10
8.6. 備考 10
9. 改訂リスト 10

1. 解釈と範囲

このルールブックは、知多北地区スポーツ連絡協議会が主催する全ての大会に適用され、適宜修正・訂正されるものである。

2. 基本規則

大会では大会主催者が用意したモルックセットを使用する。

2.1. 道具の配置

試合は以下の構成でなされる。

(1)モルック

(2)スキットル

(3)モルッカーリ

(4)配置（配置図の①を参照）：

スキットルはモルッカーリから３．５m（±０．１m）又は２．５m（±０．１m）に配置される。最初のスキットルの配置は下図の通りである。

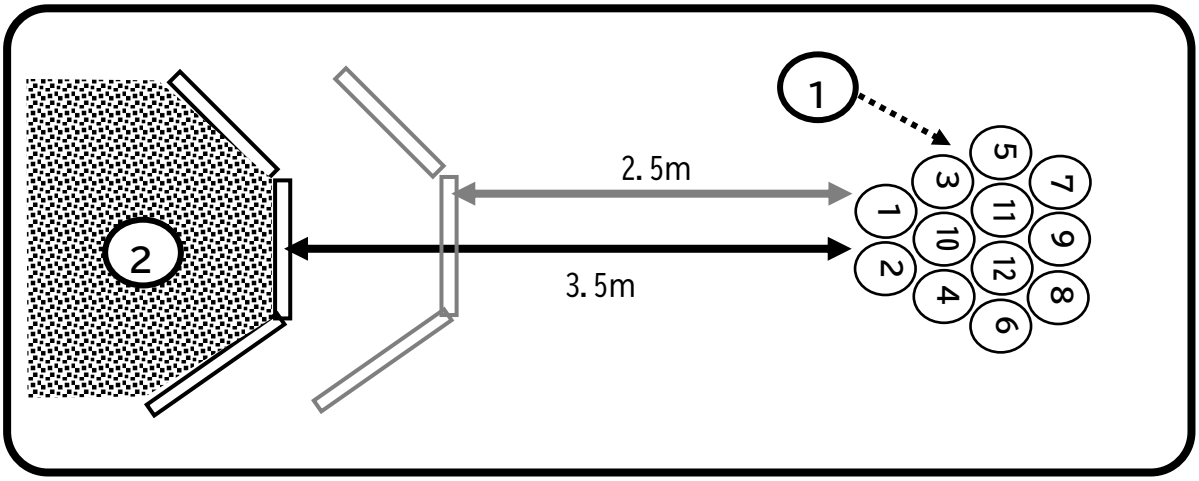
ただし、プレイヤーが小学校３年生以下の場合、投てきエリアは一番手前のスキットルから２．５mの位置から投てきしても良い。

> 大会によって別に決められる場合はそれに従う。

(5)投てきエリア（配置図の②を参照）：

投てきは、モルッカーリが示す投てきエリア内においてのみ認められる。モルッカーリによって投てきエリアの前方、そしてサイドラインが示されており、サイドラインは地面に引かれる場合もある（ 3.4 章「投てきエリア」を参照）。

配置図



2.2. 「投てき」の定義

投てきとは、プレイヤーが投てきエリア内に立った後、モルックが手を離れ、地面に着地し止まるまでを指す。どの位置に着地しても投てきとみなす。

投てきは下手投げに限られるが、大会主催者が許可した投てき方法は可能である。

2.3. 試合の流れ

（1）試合（セット）の進行

プレイヤーチームはコートに集合する。

チーム代表者はセットに入る前にジャンケンし勝った順番から投てき順を選ぶ。プレイヤーとチーム内の投てき順を相手チームに申告しスコアボードに記入する。

全てのチーム代表者は記入されたスコアボードを確認しセットを開始する。

セット終了後、チーム代表者は次セットに入る前に次セットのプレイヤーを相手チームに申告、確認しスコアボードに記入する。

（2）競技の進行

各チームは１ターンに１回の投てきチャンスがある。

この規則では、モルックがスキットルに当たるのが直接的か間接的か、もしくはスキットルが別のスキットルに当たるのが直接的か間接的かは問わない。スキットルが完全に地面についていなければ、倒れたと見なされない。

・スキットルが１本倒れたら、スキットルに記載された数字が点数である。

・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。投てき後、倒れたスキットルは倒れた場所に立たせる。底部を地面につけ、数字の面を投てきエリア（投てきラインと垂直になるよう）に向ける。

スキットルが固定された物体に倒れかかっている場合、物体とスキットルの間にモルック一本分の距離をおいてスキットルを立てる。この際、スキットルは「倒れていない」と見なされる。スキットルが、プレイヤーが投てきしたモルック以外の理由で直接的または間接的に動いた場合、元の位置に戻され、「倒れていない」（０点）と見なされる。チームが３回連続で０点になった場合、そのターンでチームの得点は０点に戻り、試合は継続される。

コート外に出たスキットルは点数に含め、コート内に戻される。（詳細は 3.2 試合コートについてを参照）

2.4. 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。大会において決められたターン数や試合時間でセットが終了の場合もある。

大会によって別に決められる場合はそれに従う。

2.5. 「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。

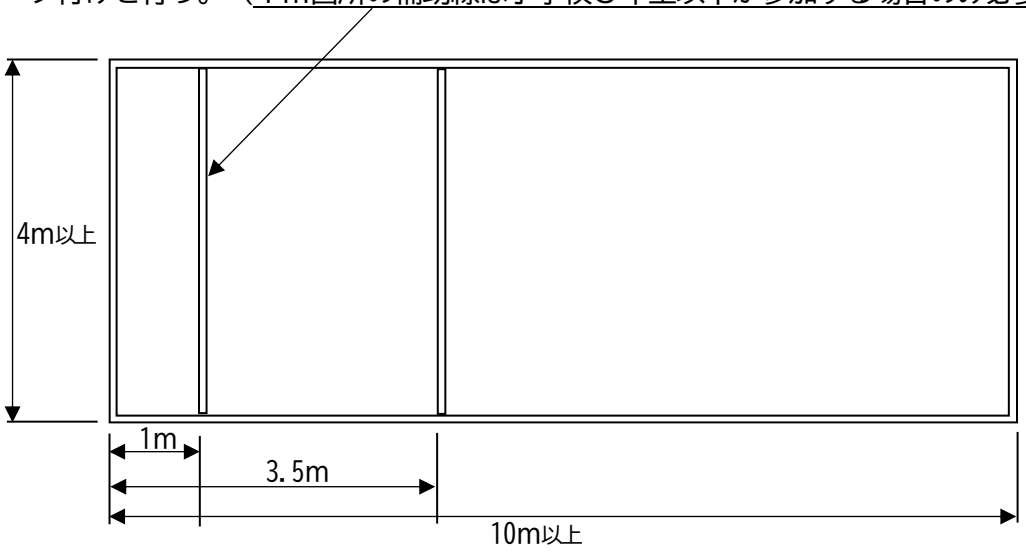
ターン-----対戦する各チームは１ターンに１回の投てきチャンスがある。ただし、いずれかのチームの得点が５０点になった時点でターン途中でも終了となる。

3. 試合コート

3.1. 試合コートの整備

試合コートには番号を振り、コートの枠は白線で区画するか、これに替わるものでマーク付けされなければならない。コートは幅４m以上×長さ１０m以上（投てきラインから）である。

また、投てきラインから３．５m、１mの箇所にそれぞれ補助線を引くか、これに替わるものでマーク付けを行う。（１m箇所の補助線は小学校３年生以下が参加する場合のみ必要）



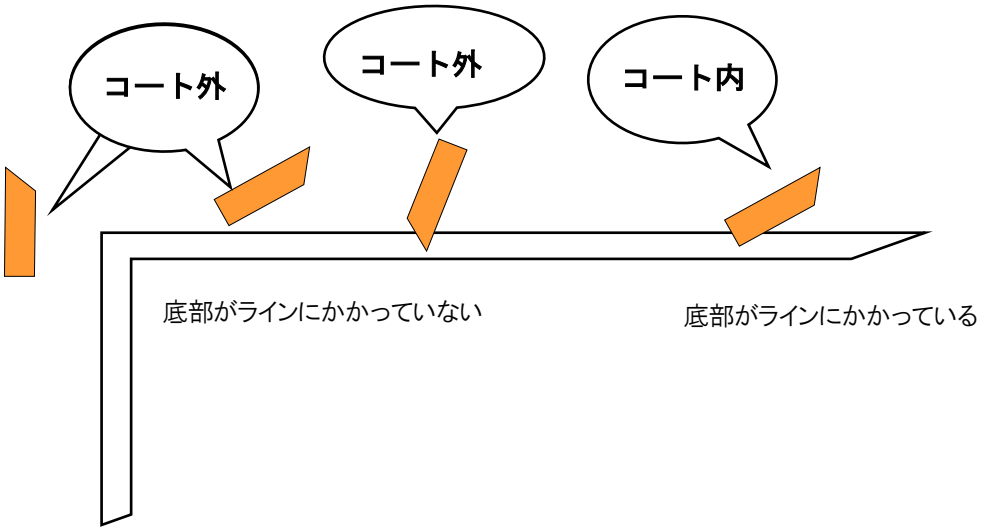
3.2. 試合コートについて

試合コートは線の枠内に限定される。枠外に出たスキットルは、たとえ再度立ち上がったとしても、点数としてカウントされる。

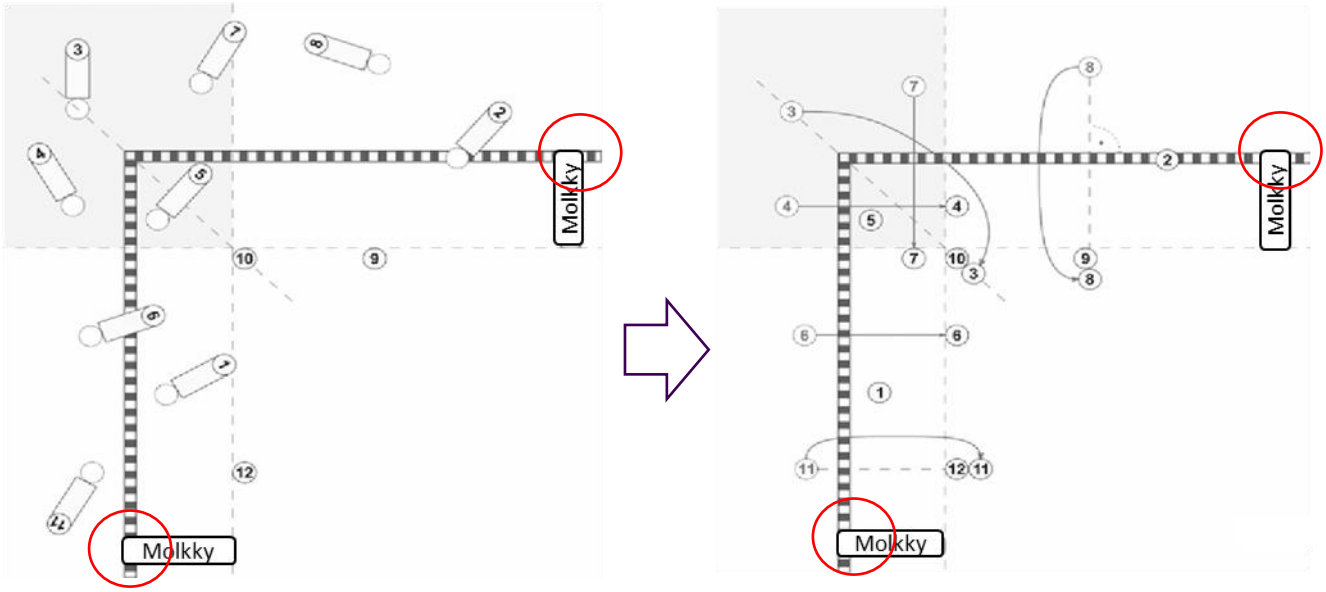
試合コートに戻す必要があるスキットルは、現時点で立っている場所から垂直に、投てきモルック棒一本分、枠内に戻す必要がある。

境界線はコートの一部である。「コート外」とみなすには、スキットルの底部が完全に枠外に出ていなければならない。

○コート外・コート内　判断の例



○コート外のスキットルをコート内への戻し例



3.3.　試合コートに入ること

投てき時には主審判はコート内に入ることができる。（相互審判はコート内に入らない）。

3.4.　投てきエリア

「モルッカーリの踏み越え」の正確な判断をするために、主審判もしくはプレイヤーの協議の上、投てきエリアのサイドラインを引いてもよい。

4.　プレイヤーの人数

4.1.　概略

登録選手人数、試合出場選手人数、控え選手人数は主催者により決定することとする。セット開始前に、その試合におけるプレイヤーと投てき順をチーム代表者が相手チームに報告する。次のセットでは、プレイヤーや投てき順を変更することができる。

セットの途中での変更は認められない（特例として、プレイヤーが負傷した場合の判断は主審判にゆだねられる）。プレイヤーが体調不良になった場合、主審判が解決策を決定する。

5. 違反（フォルト）

5.1. 概略

違反があった場合及び違反への指摘があった場合は、ルールに則り相互審判により適切に裁定をする。これにより難い場合は大会主催者が指定する審判員（主審判）の一人を呼び、判断を委ねる。

違反を指摘する場合は、次の投てきをする前に審判に申告しなければならない。

規則違反の投てきによる倒れたスキットルは、倒れた位置に立たせる。

5.2. オーバースコア

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。

5.3. 投てきミス

投てきミスは、以下のような特定のタイプの投てきのことである。

・投てきミスとは、点数として数えられる投てきがない場合を指す。

・投てきミスの場合は、そのターンは０点で計算する。

・連続して３回の投てきミスをした場合、そのターンにチームの得点は０点に戻り、試合は継続される。

5.4. モルックの落下

投てき予定のプレイヤーが投てきエリア内に立っているときにモルックを落とした場合、「投てきミス」と判断される。但し、以下の例外を認める。

例外：

・地面からモルックを拾い上げるときに落としてしまった場合。

・プレイヤー同士もしくは審判からプレイヤーにモルックを手渡ししようとして落としてしまった場合。

・モルックが一時的に（プレイヤー同士もしくは審判からプレイヤーに渡すために）地面に置かれた場合。

5.5. 時間超過

大会主催者から別途定義されない場合、以下のルールが適用される。

同試合内で同チーム内の投てき時間が２回以上超過した場合、その投てきはミスとみなし０点となる（8.2 章「投てき時間」を参照）。

5.6. プレイヤーの不在

試合中、プレイヤーが何らかの理由で欠席もしくは投てきできない場合、その投てきは投てきミス（０点）とみなされる（4 章「プレイヤーの人数」を参照）。

5.7. 37 点ルール

チームの得点が３７点以上あるときに、以下の違反（ 5.8～5.10 章 ）を起こした場合、点数は２５点に戻される。つまりこの場合、投てきミスなおかつ５０点オーバーとみなされるということである。

5.8. モルッカーリの踏み越え

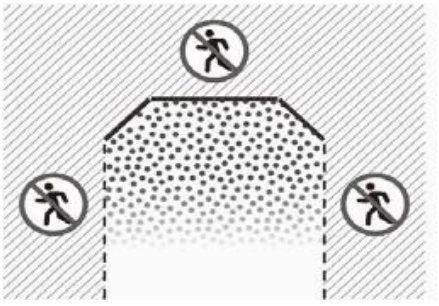
投てきするプレイヤーが投てき時に起こる以下の事例は、「モルッカーリの踏み越え」と判断される。

・モルッカーリを動かすもしくは触る（例外：小学３年生以下投てきのため移動。角度の修正※訳注：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てきした後に角度を戻す場合など、特別な場合を指す）。角度の修正は事前に相手チームに告知しなければならない。

・モルッカーリの先の地面もしくはサイドラインを、体のいずれかの部分もしくは靴で触る。

投てき者は、何度も投てきエリアを出入りすることは認められる。

モルッカーリの踏み越えは投てきミスと判断される（０ 点）。外部の要因によって（押される等）、投てき者がモルッカーリに触れてしまった場合、審判は例外として認めることがある。



投てき中

（モルックが手を離れ停止するまで）

5.9. チーム内での投てき順の誤り

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、投てきミス（0点）と見なされる。その後の投てき順は、正しいプレイヤーが投てき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）。

自らの順番ではないときに投てきを行い倒れたスキットルは、倒れた位置に立たせて継続する。

5.10. チームによる投てき順の誤り

チームが自ら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てきは見送られ、投てきミス（0点）と見なされる。

投てき順は、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）。

自らの順番ではないときに投てきを行い倒れたスキットルは、倒れた位置に立たせて継続する。

6. ファウル

6.1. 概略

ファウルは以下のものである。

・あらかじめ結果が定義されていないルールに違反する行為

・フェアプレー精神に反する行為

・審判の指示の無視

・審判もしくはプレイヤーへの攻撃

ファウルが行われた場合、審判がファウルをコールし、その理由と警告もしくはペナルティ、そしてファウルが続いた場合に最小限どん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の敗退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。

6.2. 警告

次のファウルはペナルティになる、という予告である。チームそれぞれ、1ゲームにおいて1回のみである（試合外でもあり得る）。

6.3. ペナルティ

ファウルにより起こりうる不利益は、以下のいずれかのペナルティである。

(1)投てき資格の喪失

・プレイヤーが投てき中もしくはモルッカーリ内にいる間にファウルがあった場合、そのチームはそのとき得た点数を失う。

・それ以外の場合、チームは次の投てき資格を失う。

・上記いずれの場合も投てきミスとみなされ、投てきミスのルールにのっとる（ 5.3章「投てきミス」を参照）。

(2)セット参加資格喪失

・チームはそのセットを失う。（0点になる。3チーム以上対戦は残りチームでセット継続）

(3)試合参加資格の喪失

・チームはその試合を失う。（0点になる。3チーム以上対戦は残りチームで試合継続）

(4)出場資格喪失

・チームは大会から完全に退場となる。

7. 審判

7.1. 概略

試合は大会参加者による相互審判で行う。相互審判により判断が決定できない場合は、大会主催者審判（主審判）にその判断を委ねる。大会には、最低一人主審判が必要であり、主審判の決定は確定事項である。「審判が必ず正しい」という原則が適用される。

8. その他

8.1. モルックアウト

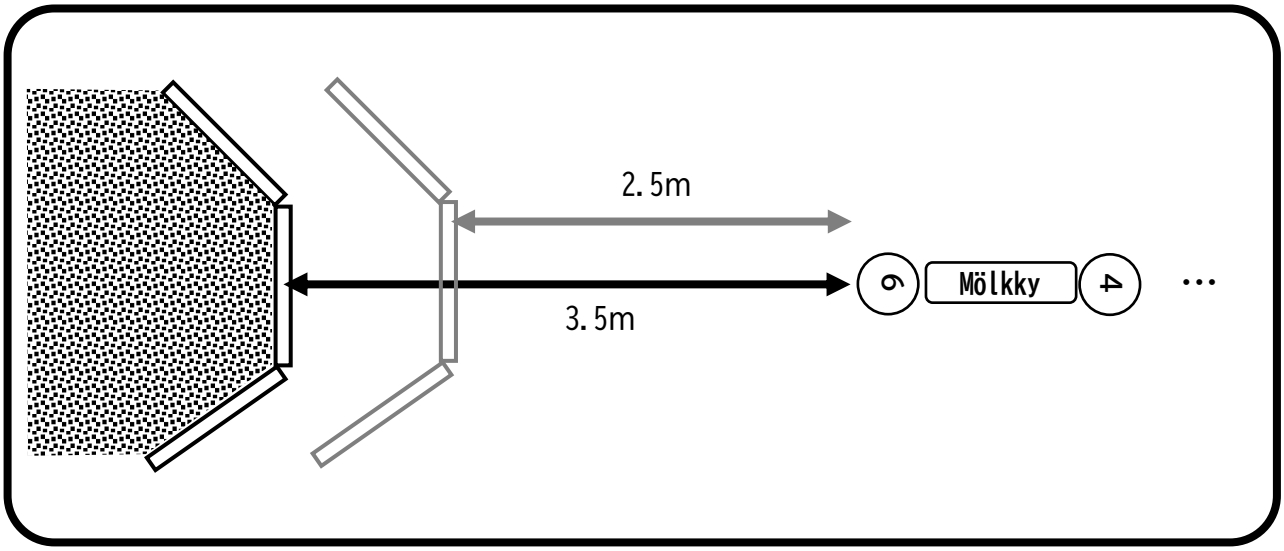
モルックアウトは、大会の予選や決勝トーナメントなどで勝敗を必ず決めなければならない場合において、成績が同じチームの勝敗を決める際に、大会で使うことができる試合の一種である。

セットの一部ではないため、プレイヤーの投てき順は異なってもよい。スキットル６，４，１２，１０，８が縦一列に、それぞれモルック一本分ずつの距離を開けて置かれる。投てきエリアからは（一番手前の６のスキットルが）通常の距離に置かれる（約３．５m）。

ただし、プレイヤーが小学校３年生以下の場合、一番手前のスキットルから２．５mの位置から投てきしても良いことを認めることができる。この時、モルッカーリはプレイヤーが自身で動かす。

大会では促進ルールを適用し、チームの代表者１名が１投のみ行い、より高い点数のチームが勝者となる。それでも引き分けの場合は次代表者１名１投を勝敗決まるまで実施。

モルックアウトの配置



8.2. 投てき時間

大会主催者から別途定義されない場合、以下のルールが適用される。

プレイヤーは投てきをスキットル立て終わってから６０秒以内に完了しなければならない。

プレイヤーらは自ら対戦相手の投てき時間を測っても構わない。可能であれば、主審判や大会運営者の援助を借りてもよい。

プレイヤーが投てき時間を越えた場合、時間の警告が行われる。

そのチームが、同じ試合内で再度投てき時間を越えた場合、投てき資格は失効となる。 つまり、そのプレイヤーはそのターンの投てきはできなくなり、投てきミス（０点）と記録される。

8.3. タイムアウト

それぞれのチームは戦術の話し合いなどのために、チーム代表者の要求により、各セット１回ずつ、タイムアウトを取ることができる。タイムアウトは、２分間である。

8.4. 道具の交換（例：モルック）

主審判は、いつでも使用している道具を交換することができる。試合中に道具を交換してよいのは、道具が壊れた場合のみであり、プレイヤーが主審判に申請し主審判が判断をおこなう。

8.5. フェアプレー

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。

プレー態度、言葉遣い等によっては、主審判によって警告を受け、結果として退場させられることもある。

投てき中はそれぞれのチームが試合に集中できるように観覧すること。

8.6. 備考

この文書に未記載の内容は、大会主催者の裁量に委ねられる。

競技規則について、プレイヤーから年齢、障がい等を理由に規則の変更を求められた場合は、大会主催者はこれを判断し適切な範囲で変更することができる。

9. 改訂リスト

日　付	概　要	
令和7年11月13日	初版	知多北地区スポーツ連絡協議会モルック競技規則を策定