

令和 7 年度 更埴公民館運営協議会

管 内 分 館 役 員 研 修 会

日 時： 令和 7 年 5 月 24 日(土)

場 所： 千曲市 東部体育館

参加者： 八幡地区 14 名(本館役員 3 名、分館役員 11 名)

＜研修内容＞

講師：千曲市アpriコットスポーツクラブ 3 名

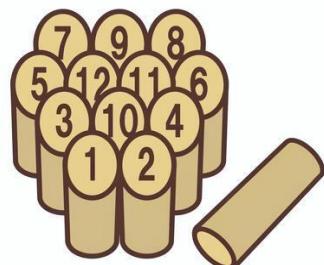
- 室内でできる軽運動【ストレッチ体操】
- ルール簡単！誰でも楽しめるニュースポーツ【モルック】
 - ・ ルール等の説明・試合形式で実践研修を行いました。



《研修風景》



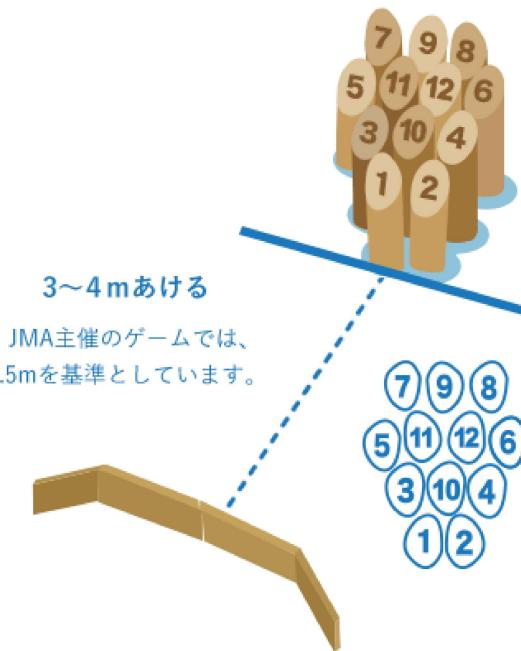
今後、本館行事・分館行事で実施できるように研修を行いました。





How to Play! 1

ゲームスタート時の配置です。

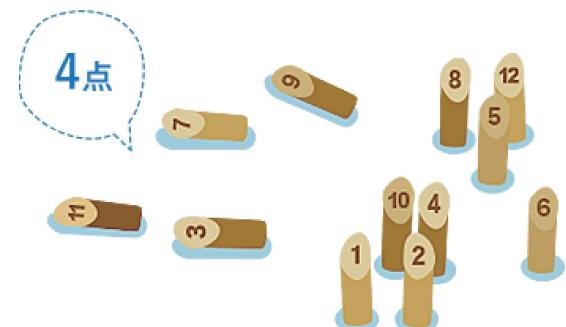


2チーム以上で対戦します。
投擲順を決め、順番にモルックを投げてスキットルを倒します。

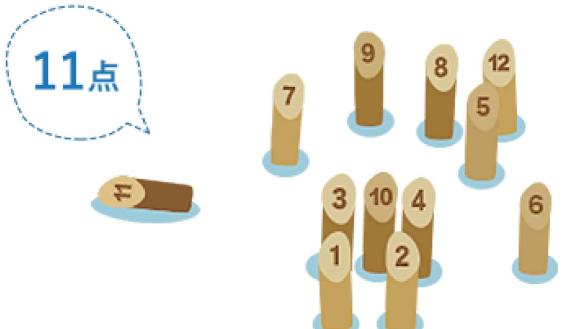
How to Play! 2

How to Play! 2

倒した本数によって
点数が決まります。

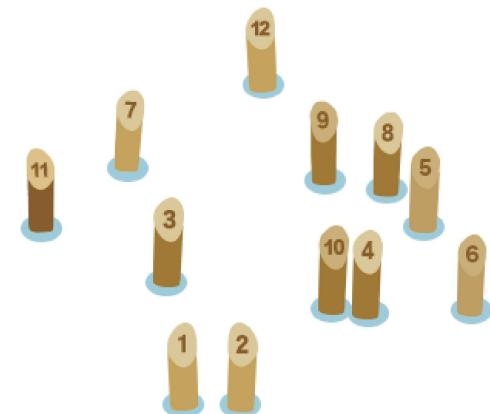


- ◆ 複数本の場合→倒れた本数が点数
- ◆ 1本の場合→書かれた数字が点数



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。

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！