

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)

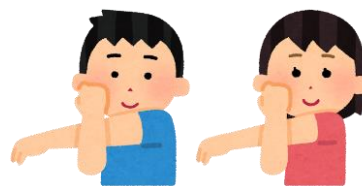
場 所 : 千曲市 東部体育館

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: 千曲市アプリコットスポーツクラブ 3 名

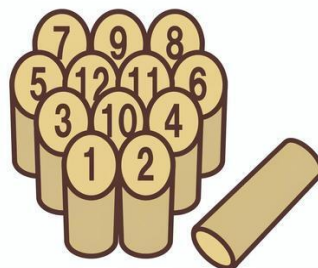
- 室内でできる軽運動【ストレッチ体操】
- ルール簡単！誰でも楽しめるニュースポーツ【モルック】
 - ・ ルール等の説明・試合形式で実践研修を行いました。



《研修風景》



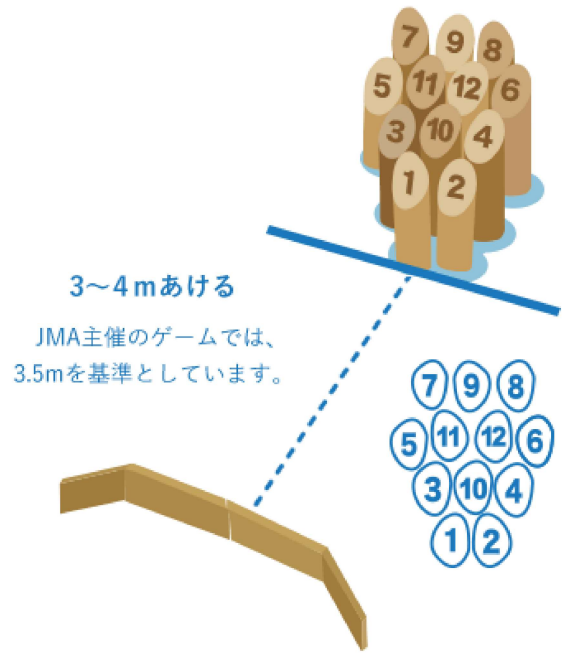
今後、本館行事・分館行事で実施できるように研修を行いました。





How to Play!
1

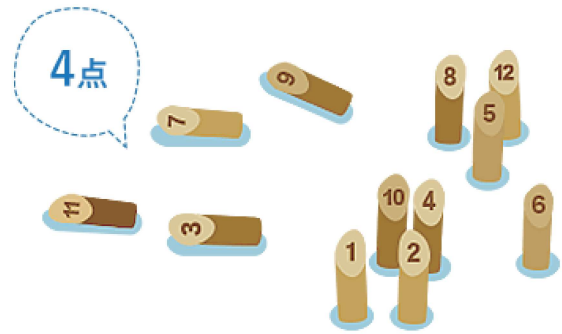
ゲームスタート時の配置です。



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ttlを倒します。

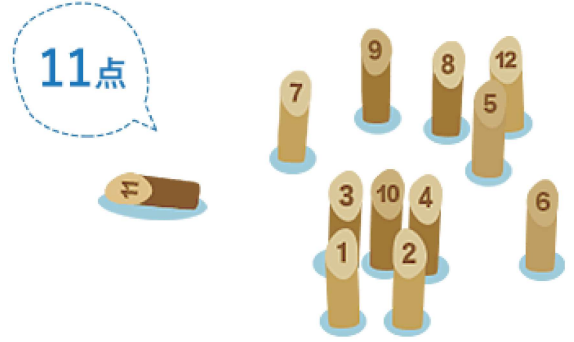
How to Play!
2

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。

How to Play! How to Play!
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！