

# パラリンピック正式種目

# 「ボッチャ」&

# 北欧の気軽なスポーツ

# 「モルック」

# を体験しよう!



～誰でも楽しくみんなでできるユニバーサルスポーツ～

10月19日(土) 10:30～13:00

参加無料

場所:青森市男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール(アウガ5F)

年齢や性別、障がいに関係なく 誰でも楽しめる「ユニバーサルスポーツ」体験

ボールを使った頭脳戦「ボッチャ」とフィンランドのスポーツ「モルック」を体験します♪  
初めての方大歓迎。年齢や性別、障がい、体力に関係なく、誰でも楽しめる講座です!

対象:どなたでも参加できます、学生さんもOK  
※小さなお子様やサポートが必要な方は  
付き添いの方とお申込みください。

定員:30人(申込順)

講師:青森市スポーツ推進委員

持ち物:汗拭き用のタオル、飲み物(水分補給用)  
動きやすい服装でお越しください。



ボッチャ



モルック

【主催・問合せ・申込先】 青森市男女共同参画プラザ「カダール」  
指定管理者: NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会

〒030-0801青森市新町1-3-7 アウガ5F  
Tel: 017-776-8800 Fax: 017-776-8828  
メール: kadar-kouza@kadar-acor.jp (件名に「ユニバーサルスポーツ」と記入)

● 来館・電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください。



# ボッチャ

ボッチャはヨーロッパ生まれのパラリンピックの正式種目です。重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競うスポーツです。

障がいによりボールを投げることができなくても、ランプ(勾配具)を使い、自分の意思をランプオペレーターに伝えることができます。

参考: 一般社団法人日本ボッチャ協会  
<https://www.japan-boccia.com/>



# モルック

モルックは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキイッカ(kyykkä)というゲームを元に開発されたスポーツです。

フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツで、とてもルールが簡単のため誰でも楽しめます。

モルック(投げる棒)を投げて倒れたスキットルの内容によって得点を加算していき、先に50点ピッタリになるまで得点した方が勝ちとなります。

参考: 日本モルック協会  
<https://molkky.jp/molkky/>



## 【申込方法】

電話・FAX・メールまたは直接ご来館ください

下記のいずれかの方法で氏名、電話番号、年代(任意)等をお知らせください。

青森市男女共同参画プラザ「カダール」(青森市新町1-3-7 アウガ5階)

TEL 017-776-8800 (平日 9:00~18:00)

FAX 017-776-8828

E-MAIL [kadar-kouza@kadar-acor.jp](mailto:kadar-kouza@kadar-acor.jp) (件名を「ユニバーサルスポーツ」としてください)

対象:どなたでも参加できます、学生さんもOK

※小さなお子様やサポートが必要な方は付き添いの方とお申込みください。

持ち物:汗拭き用のタオル、飲み物(水分補給用)、動きやすい服装でお越しください。

## 【10/19 ユニバーサルスポーツ講座 申込用紙】

参加者名	(フリガナ)  <付き添いの方がおられる場合 ➡ 名前 >	
電話番号		
年代	派遣が必要な場合は✓を入れてください 代	<input type="checkbox"/> 手話通訳者 <input type="checkbox"/> 要約筆記者
備考	(そのほか気になることなどがありましたらご記入ください)	