

令和7年度「高齢者を対象としたニュースポーツ（モルック、
ラダーゲッター）講座（講師派遣）」開催要領

1 目 的

「すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の競技に新たに追加したニュースポーツ（モルック、ラダーゲッター）を広く県民に普及するため、高齢者を対象としたモルック、ラダーゲッターの講座を県内関係機関と協働で開催し、講師を派遣する。

2 実施主体

公益財団法人しずおか健康長寿財団（静岡県からの補助金事業）

3 対 象

次の高齢者を対象とした事業（住民が概ね20人以上参加する事業）に対し、財団から講師を派遣し、開催希望機関（団体）と協働で講座を実施する。

1機関（団体）1回を原則とする。（原則、昨年度実施した機関（団体）は対象外とする。） ※参加者は初心者でも構いません

- | |
|--|
| ①市町・市町社会福祉協議会・市町地域包括支援センターの高齢者の健康・生きがいづくり事業 |
| ②市町老人クラブ連合会の高齢者の健康・生きがいづくり事業
※単位老人クラブであっても、人数が集まる場合は可 |
| ③通いの場、居場所事業（原則、市町が関わっているもの） など |

4 開催期間・時間等

令和7年9月から令和8年3月まで（別紙開催可能日一覧参照）

1講座につき概ね2～3時間程度

※開始時間の目安として午前は9：30、午後は13：30とする。

※静岡市内から講師派遣をするため、遠方地域は午後開催を原則とする。

5 内容・講師 ※モルックかラダーゲッターのどちらか1つを選択する。

（1）モルック

基本的な内容（希望に応じ編成します）	講 師
【説明】モルックのルール概要	静岡県 レクリエーション協会
【実践】モルックの体験（ゲーム形式）	
【意見交換・運営方法助言】	

（2）ラダーゲッター

基本的な内容（希望に応じ編成します）	講 師
【説明】ラダーゲッターのルール概要	静岡県 レクリエーション協会
【実践】ラダーゲッターの体験（ゲーム形式）	
【意見交換・運営方法助言】	

6 申込方法

令和7年8月25日（月）までに申込用紙に必要事項を記入の上、しずおか健康長寿財団に申し込む。申込多数の場合は財団で可否を選定する（全体で10回程度を予定）。

【選定にあたっての優先条件】

○講座（講師派遣）実施後もニュースポーツ（モルック、ラダーゲッター）を継続実施する意向がある機関（団体）を優先する。

7 役割分担

開催希望団体（市町等）	しずおか健康長寿財団
・会場の手配（会場費の負担含む） ・参加者の募集、連絡調整 ・当日の運営協力（受付等） ・参加者保険の加入	・講師の手配（講師料の負担含む） ・講座に必要な機材、教材の準備 ・当日の運営

※会場には以下の環境を用意願います（体育館、多目的ホールなどが最適）

- ・平らな床面
- ・以下のコートが2面程度確保できる施設

モルックの場合…1面10m×6m以上

※モルックは通常屋外で行いますが、今回は屋内で行うため、許可が下りる屋内施設を確保願います（当方で床面保護対策を講じる予定です）。

モルックは屋外の広場等でも実施可能ですが、屋外を希望される場合でも、雨天等に備えて屋内施設も確保ください。

ラダーゲッターの場合…1面7.5m×3m以上

※天候に左右されない屋内施設を確保ください。

- ・機材を搬送する車両2台の駐車場

8 その他

講座（講師派遣）実施後、ニュースポーツ（モルック、ラダーゲッター）の継続実施を行う機関（団体）については、必要に応じ可能な範囲で財団がフォロー（技術支援）をすることも検討します。

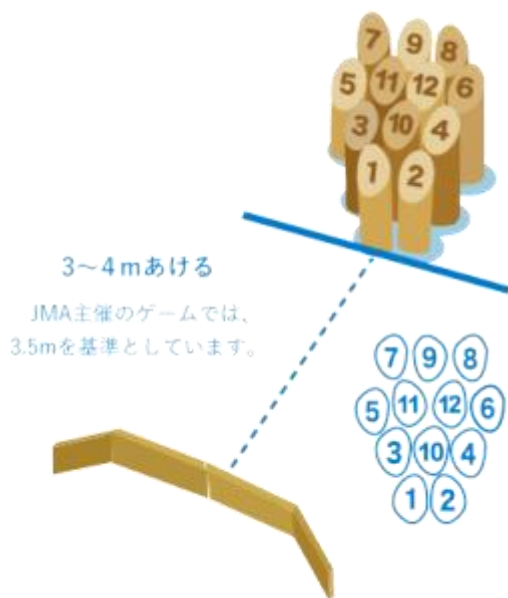
【モルック】 ※出典：一般社団法人日本モルック協会HP

モルックとは、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 Lahden Paikka 社（当時 Tuoterengas 社）によって 1996 に開発されたスポーツです。

母国フィンランドでは、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す。

モルックを投げて倒れたスキttl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！

とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。



【ラダーゲッター】 ※出典：日本レクリエーション協会HP

ヒモでつながっている 2 個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点となる三世代交流も可能なスポーツ・レクリエーション。

