

ボッチャ

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム最大3人	誰でも可	軽度

特色

ヨーロッパで生まれたボッチャは、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、パラリンピックの正式種目です。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、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。老若男女、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツです。

用具

《ボッチャボール》

皮革製または合皮製で周長 270±8mm、重さは 275±12g

ジャックボール 1 個(目標球)

カラーボール赤 6 個、青ボール 6 個



《掲示板》

赤又は青の投球順序を指示するもの。

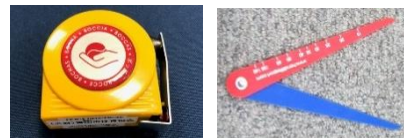
卓球のシェイクハンドのラケットを使用してもよい。



《計測器具》

メジャー: ボールとボールの間の距離を測定する。

コンパス: 微妙な距離(メジャーで測定できない距離)を測定する。



《クロスシート》

コート内のクロスとして使用



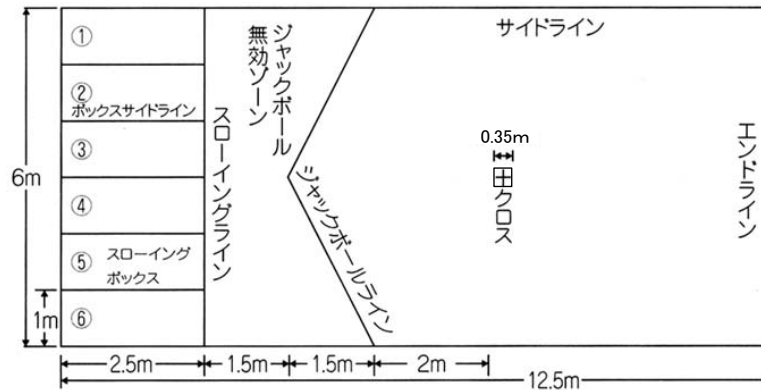
《ジャックボールライン用スケール》

コート設営時にジャックボールラインを作成する際に使用



コート

- (1) 12.5m × 6mのコートで行う。
- (2) 選手は 2.5m × 1mのスローイングボックス内でプレーする。
- (3) 個人戦はボックス③④(③が赤、④が青)、ペア戦ではボックス②～⑤(②④が赤、③⑤が青)、チーム戦ではボックス①～⑥(①③⑤が赤、②④⑥が青)を使用する。



スローイングボックス	選手が投げる際に入るボックスのこと
スローイングライン	投げる際に車椅子車輪または足が越えてはならない線のこと※踏んで投げるのもダメです
Vライン(ジャックボールライン)	最初のジャックボール投球で越えるべきラインのこと※カラーボールは越えなくてもOK
クロス	十字マークのこと。コート外へジャックが出た場合はクロス中心に移動します。 タイブレイク時、ジャックはクロス中心に置かれます。
ターゲットボックス	ペナルティスローで使用される田の字型のボックスのこと。 反則があった場合、エンド終了後にペナルティスローが行われます。ボックス内に入れば1点です
アウトボール	ボールが各ライン上の線に触れた場合はアウトボールとなる。 ジャックボールも同様。(エンド・サイドラインに触れたり超えた場合は、クロスに置く)

競技方法

(1) 競技人数

- 個人戦.....ボールは 1 人 6 個
 ペア戦(2 対 2).....ボールは 1 人 3 個
 チーム戦(3 対 3)....ボールは 1 人 2 個

(2) ボールの投げ方

ボールは上から投げて下から投げて、足を使って蹴ってもよい。

(3) ゲームの進め方

ポッチャはどれだけボールを的(ジャックボール)に近づけることができるかを競う。

ポッチャボールを、ジャックボールに当てて、わざと的の位置を変えることも可能。

①キャプテンはじゃんけんを行い、赤又は青のどちらのボールで競技するかを決定する。

ペア、チーム戦の場合は選手がどのボックスで投球するかを決める。

②試合開始となる第1エンドは常に赤ボールが先攻。

以降、偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先攻。

③先攻側がジャックボールを投げ、続けて1投目を投げる

ペア戦は2番から5番のスローイングボックスの順でジャックボールを投球する。

チーム戦は1番から6番のスローイングボックスの順でジャックボールを投球する。

④後攻側が最初の投球を行う。

以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行う。

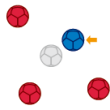
ペア戦やチーム戦においては、2球目以降は各チームのどの選手が投球してもよい。

(例1) 青の方がジャックボールに近いため (例2) 赤の方がジャックボールに近いため

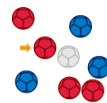
次は赤側の投球になる。

次は青側の投球となる。

例1



例2



⑤どちらかのチームがボールを全て投球したら、もう一方のチームは残りのボールを投球しても、投球しなくてもよい。

⑥ここまでを1エンドとし、得点を計算する。

(4) 得点の数え方

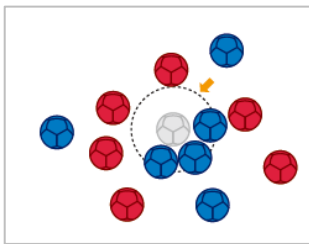
エンド終了時、ジャックボールに最も近いボールを投げたチームに得点が入る。

個人戦とペア戦は 4 エンド、チーム戦は 6 エンド 行う。

最終エンドが終わったら、各エンドの合計点数を出し、得点が高い方の勝ち。

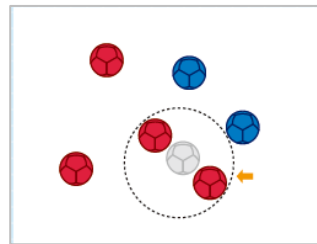
《得点の計算例》

第1エンド (赤の先攻)



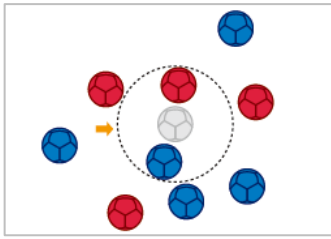
青の方が赤よりも3つジャックボールに近いため、青に3点入る。

第2エンド (青の先攻)



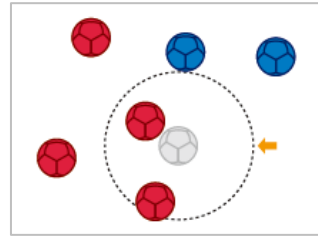
赤の方が青よりも2つジャックボールに近いため、赤に2点入る。

第3エンド (赤の先攻)



赤、青ともにジャックボールから同距離なので
両チームに1点入る。

第4エンド (青の先攻)



赤の方が青よりも2つジャックボールに近いので
赤に2点入る。

(5) 反則・注意事項

①ジャックボールの投球

最初に投球するジャックボールをジャックボール無効エリアで静止させてしまう、またはコート外に出てしまった場合は反則となり、相手に投球の権利が移る。

その相手もジャックボールの投球で反則となった場合、投球に権利が再び戻ってきて、以降、投球が成立するまで繰り返す。

②コートから出たボール

- ・競技中に押し出されたジャックボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合、コート上のクロスにジャックボールが戻される。
- ・投球したボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合は無効となる。
- ・サイドラインやエンドラインに触れた、もしくはサイドラインやエンドラインを通過してからプレイングエリア内に戻ったボールは、コートの外に出たとみなされる。

③等距離のボールの扱い

次にどちらのチームが投球するかを決める際に、プレイングエリア内に異なる色のボールがジャックボールから等距離にあった場合、最後に投球したチームが次に投球する。

④タイブレイク

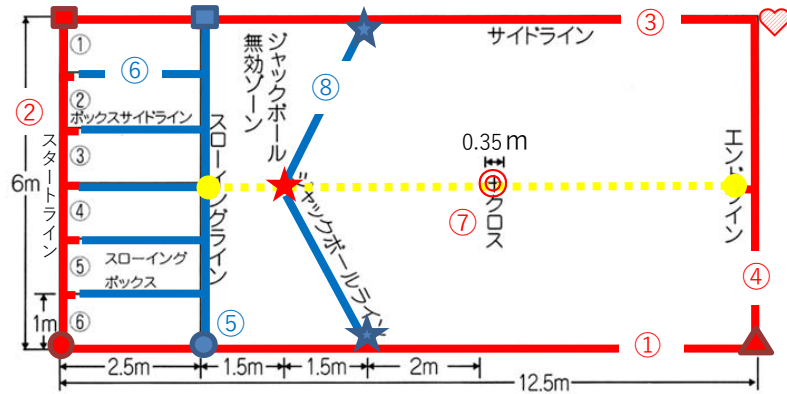
すべてのエンドが終了した時点で同点の場合、タイブレイクを行う。タイブレイクはまず、キャプテン同士でじゃんけん(またはコイントス)を行い、先攻・後攻を決める。赤チームは3、青チームは4のスローイングボックスに入り、ジャックボールはコート中央のクロスに置く。その後、持ち球1球を先攻、後攻の順に投球し、ジャックボールに近い方を勝者とする。(最終得点には加えない。)

⑤ペナルティ

投球時に以下のような行為があった場合は相手サイドに1球のペナルティボールが与えられる。

- ・相手サイドのプレー中にスローイングボックスから出たり、ボールを拾い上げるなどの投球準備をした場合。
 - ・投球時に選手やアシスタント、用具や衣服などがラインに触れていたり、ラインからはみ出していた場合。
- ペナルティボールは各エンドの終了時に投球が行われ、コート中央のクロス(縦横 35cm)の範囲に入ったボールの数だけ追加点が入る。

【参考】コート設営手順



- ① ●を始点とし、▲に向かって、**2.5m・5.5m・12.5m**にマーキング(印テープ)した後、12.5mのサイドラインを貼る
● ★
- ② ●を始点とし、■に向かって **1m・2m・3m・4m・5m・6m**にマーキングした後 6mのスタートラインを貼る
- ③ ■を始点とし、♡に向かって①と同様にマーキングした後 12.5mのサイドラインを貼る
- ④ ♡を始点とし、▲に向かって **3m**の位置にマーキングした後 6mのエンドラインを貼る
- ⑤ ●を始点とし、■に向かって②と同様にマーキングした後スローイングラインを貼る
- ⑥ スタートラインのマーキングとスローイングボックスのマーキングを結び、1mごとのボックスサイドラインを5本貼る
- ⑦ スローイングライン中央 3mの位置●を始点とし、エンドライン中央 3mの位置●に向かって **1.5m・5m**の位置にマーキングした後、◎の位置にクロスシートを貼る
★ ◎
- ⑧ ★を始点とし、サイドライン★に向かってジャックボールラインを貼る

ボッチャスコアシート

チーム名	1	2	3	4	5	6	合計
(赤)							
(青)							

ボッチャスコアシート

チーム名	1	2	3	4	5	6	合計
(赤)							
(青)							