



# Let's play BOCCIA!!



イタリア語で「ボール」を意味するボッチャは、重い障がいがある人も楽しめるスポーツとしてヨーロッパで生まれました。パラスポーツの専門家の神保秀久先生、東京ボッチャ協会所属チーム「王子ホールドスターズ」の協力も得て、ジュニア記者たちがボッチャを体験しました！

## ボッチャってどんなスポーツ？

ボッチャは、自分のチームのカラーボールを白いジャックボール(目標球)に近づくかを競うスポーツです。赤ボール側と青ボール側に分かれて対戦し、それぞれのカラーボールを全6球投げ合います。ただ投げるだけでなく、自分のチームのボールに当ててジャックボールに近づけたり、対戦相手のボールを弾いて動かしたりするなど、さまざまな戦略を駆使します。

【コートの説明】 競技は12.5m×6mのコートで行います。選手は2.5m×1mのスローイングラインからはみ出たはけません。試合は個人戦、ペア戦、3対3の団体戦があります。各6球投げ終えたら1エンドで、個人戦とペア戦は4エンド制、団体戦は6エンド制です。



ルールや道具はシンプル  
だけど奥が深い！

秋庭琉伽さん

## 道具のいろいろ

【ボッチャボール】 白いジャックボール、赤と青のカラーボールを使います。重さは275g±12g以内、周長は270mm±8mm以内と決まっています。

【レフェリーキット】 カラーボールとジャックボールの距離を測る「キャリパー」、投球の順番を色で選手に知らせる卓球ラケットのような「パドル」はレフェリーが使う道具です。

## ランプの使い方

ランプがあれば、障がいの重い人も大丈夫！

山下夢乃さん

ランプの位置や長さ、角度、方向は全て選手が決める。その操作をオペレーターが行います。ボールが投球されるまでオペレーターはコートを見ることができません。



狙いたい場所にボールが届くように、ランプの上からのぞき込んで方向を確認します。コートに背を向けたオペレーターに操作の指示を的確に伝えます。

オペレーターに相談するのは禁止。ボールを転がす力の加減も自分で考えます。指で押すだけでなく、道具を使ったり、頭部を当てて転がしたりすることもできます。

# みんなで試合だ！

考えながら試合  
するのが楽しい！

吉田れみなさん

ジャックボールの周りにカラーボールが密集して、接戦のゲーム展開。この集まりを崩すように当てるか、ジャックボールの隣のスペースに落とすか、狙いを定めて投球します。



「手の甲を上に向けてボールを持って、中指を投げたい方向へ向けて投げるといいよ」と神保先生からアドバイスを受けます。ジュニア記者たちはめきめきと投球が上達！

輪投げみたいな  
感覚で気軽に  
投げてみてください！

細江奈音さん



車イスの場合は、スローイングラインのギリギリまで下がらないとランプが入りません。オペレーターもはみ出さないように注意しながらレバーなどを調整してセットします。

試合後、ジャックボールに近いのはどのボールなのか確認します。判断が難しい場合はキャリパーで測ります。



最後まで結果が  
読めないのが  
ボッチャの面白さ！



王子ホールドスターズ代表  
高橋庸太さん

ジャックボールに近づけられるように投球できて嬉しい！



「力加減が難しい！」と投球に苦戦するジュニア記者たち。初めはボールのコントロールができず、力が入って遠くまで転がってしまいました。

諸橋輝一さん

障がいの有無を問わず  
誰でも一緒にできるのが魅力！

パラスポーツの普及活動をしているのでさまざまなスポーツに関わってきました。ボッチャの一番の魅力は、障がいの重い人から健康者までが誰でも一緒に楽しめるスポーツであることです。体を動かすだけでなく戦略を考える面白さもあります。みなさんもぜひ、ボッチャを体験して、その楽しさを知ってください。

東京都障害者スポーツ指導員協議会荒川会長  
神保秀久先生

## ボッチャO×クイズ

- Q1 ゲーム中はジャックボールを動かすと反則になります。
- Q2 ボッチャの投球の順番は、ジャックボールから遠いチームから投げます。
- Q3 ランプを使う時はオペレーターと投球の相談ができます。

答えは4面にあります