



Let's play BOGGIA!!



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)にいかに近づける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。ただ投げただけでなく、自分のチームのボールに当たっ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み出でなければなりません。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!

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。



【ランプ】 障がいによりボールを投げられない車イス使用者の選手のための補助具です。上の穴にボールをセットして転がします。ランプは長さや方向、角度を調節できます。

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!



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。



考えながら試合
するのが楽しい!



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よいよ」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
感覚で気軽に
投げてみてください!

先攻がジャックボ
ールを投げて試合開始。
引き継ぎカラーボ
ールも投げ、後攻が投げ
た後、ジャックボ
ールから遠いカラーボ
ール側に投球します。そ
の繰り返しで試合は
進みます。

レフェリーの神保先生が
パドルを赤色の面にして、
次の投球が赤ボール側であ
ることを知らせます。

みんなで試合だ!

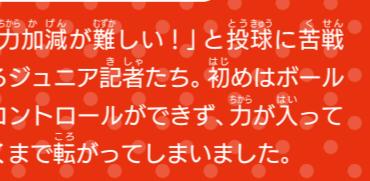
試合後、ジャックボールに近いの
はどのボールなのか確認します。判
断が難しい場合はキャリバーで測
ります。



最後まで結果が
読めないのが
ボッチャの面白さ!



ジャックボールに近づけられ
るよう投球できて嬉しい!



「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ます。力が入って
遠くまで転がってしまいました。



力も得て、ジュニア記者たちがボッチャを体験しました!

障がいの有無を問わず 誰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常者までが誰でも
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術を考え
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○×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