

小学生・中学生の皆さんへ

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a004/kouhou/kuhoujr/arakawakuhojr.html>

あらかわ区報Jr.は
荒川区ホームページで
ご覧になれます



あらかわ区報Jr. ジュニア

ARAKAWA KUHO JUNIOR



No.173

1.27
2026年[令和8年]

発行:荒川区 発行部数:23,000部
〒116-8501 荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111

だれ 誰もが たの 楽しめる 知的 スポーツ

ボッチャ

に挑戦!



ここで
たいせん
体験しました!

東京都立大学 荒川キャンパス

パラスポーツの普及に取り組む健康福祉学部
では、毎月ボッチャ体験教室を開催しています。

[問い合わせ] 東京都立大学 荒川キャンパス ☎(3819)1211



障がいのある人のために考案された「障がい者スポーツ」は近年、誰もが一緒に楽しめるパラスポーツとして全国に広まっていきます。荒川区でも、さまざまなパラスポーツを体験できる機会が増えていて、その1つが、2021年の東京パラリンピックで注目された「ボッチャ」です。一体どんなスポーツなのか、第九中学校のジュニア記者たちが体験しました。

[問い合わせ] 広報課 ☎内線2138

次は3月に発行する予定です



Let's play BOGGIA!! ボッチャ

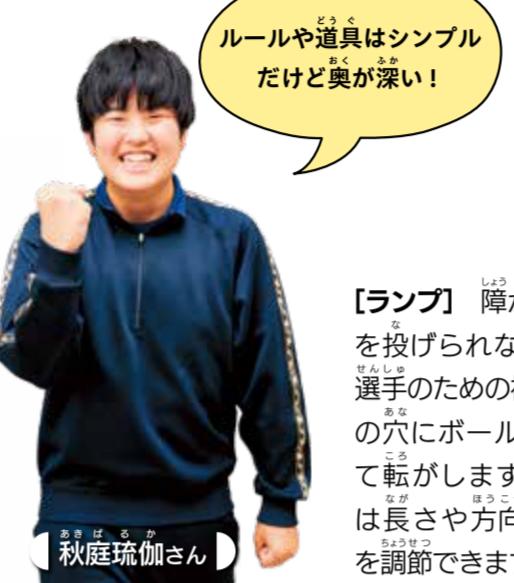


ボッチャって どんな スポーツ?

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!



ランプの 使い方

[ランプ] 障害がいによりボールを投げられない車イス使用者の選手ための補助具です。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。



ランプがあれば、
障害がいの重い人も
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。

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。

みんなで試合だ!



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!



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。



輪投げみたい
感覚で気軽に
投げてみてください!

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
ペレーターもみ出さないように注意しながら
レバーパ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バーで測
ります。



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。

諸橋輝一さん

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○X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

Close-up

宮前公園で共催イベントを開催しました

11月3日、尾久図書館と宮前公園の共催で読書活動推進月間イベント「絵本に出てくるパンで『ホットサンド』をつくっちゃおう」を開催しました。当時は、図書館内にあるひぐらしベーカリーと尾久ふれあい館も協力して、約40名の親子が公園内のカモドベンチを使ったホットサンド作りに挑戦。絵本と美味しいホットサンドで楽しい時間を過ごしました。



読み聞かせの様子



完成したホットサンド

「干支芝アート」が完成しました!

宮前公園の芝生広場に、今年の干支「うま」をモチーフにした「干支芝アート」を作りました。デザインは宮前公園と尾久図書館を利用している方々に投票で選んでもらいました。「干支芝アート」は2月中旬まで見ることができます。ぜひ、行ってみてね。

[問合せ] 土木管理課内線2757



皆さんから選ばれたうまのアート

ボッチャヤOXクイズの答え

A1 X ボッチャヤは投球ボールを当てることで、ジャックボールを動かすことができます。

投げる順番はジャックボールから遠いチームからです。

A2 O その後は、ジャックボールに遠いチームが、相手チームよりも近くなるまで投げます。

ランプ使用時選手はオペレーターからアドバイスをもらうことはできません。

令和7年(2025年)10月から プラスチックを回収しています!

Q なぜ「プラスチック」を回収するの?

A プラスチックを分別してリサイクルすることで、燃やすごみの量を減らし、CO₂を減らすことができます。また、燃やすごみの量を減らすことで焼却灰が減るため、ごみのうめ立て処分場を長く使うことができます。

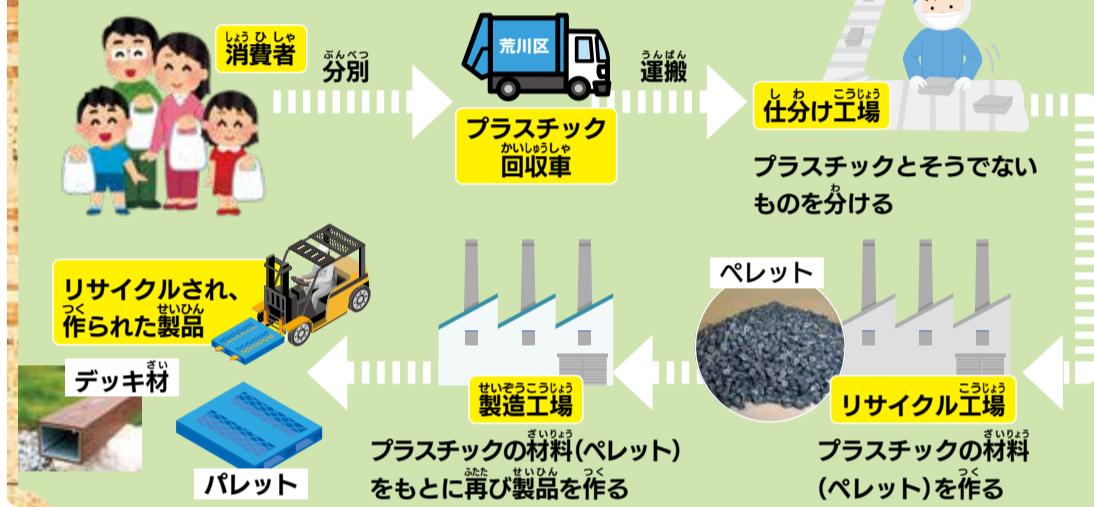
Q どのくらいのCO₂が減らせるの?

A 荒川区全体でプラスチック回収を行うと、1年間で約2,424トンのCO₂が減らせます。これは杉の木約17万本が1年間に吸収する量と同じになります。

地球温暖化を防ごう!

地球温暖化の原因の1つとされているCO₂が増加しています。CO₂を減らすことで、ホッキョクグマなどの動物たちの住みかを守ることにつながります。

プラスチック回収の流れ



新あらかわ今昔ものかたり

道灌山の土



[問合せ] 荒川ふるさと文化館
(3807)9234

江戸名所と線路 江戸時代、虫聞きの名所として知られた道灌山は明治になって削られていたって知っていた? 線路を通すために中腹が削られたんだって。え? じゃあその削った土はどうへ行ったって?

道灌山の土 道灌山を削った土は隅田川駅を整地するのに使ったっていわれてるよ。明治29年(1896)のことだよ。だから隅田川駅は今年で130周年だ。

隅田川駅は貨物の駅だよね。最初は隅田川と運河でつながっていた。その運河と線路は並んでいて、船と鉄道の間で荷物の積み替えが行われていたんだよ。

駅を作ったのは日本鉄道という会社だ。田端から隅田川駅まで線路を通すのに道灌山を削る必要があったんだって。その土は隅田川駅の整地に使ったんだね。最初は船で運んでいた。でも効率が悪い。だから先に線路を通して機関車で運ぶことにしたんだってさ。工事をしたのは鹿島組(現鹿島建設)。その下請けに須賀という人がいた。機関車の運転を練習して、自分で土を運んだんだって。本当かな? この人、仕事熱心だね。

日暮里の里の土 日暮里で土といえば、明治

期に、江戸名所だった花見寺の土が売られた話があるよね。斜面はほとんどなくなって富士見坂だけが残ったってあれ。その土で田んぼを埋めて、不忍通りを作るのに使ったっていわれているよ。

延命院貝塚の発見 延命院貝塚の発見も、土取りが関わっているよ。東京帝室博物館(現東京国立博物館)の関保之助という人が、土を掘り返しているところに出くわして、延命院貝塚を見つけたんだ。

この土は上野の不忍池の周りに運んで競馬場の整地に使ったんだって。日暮里の地形と土木工事 建物を新しく作る時には整地が欠かせない。その際、土砂が必要だ。明治になって作られた近代的な施設

も同じだったんだね。一方、江戸名所だった道灌山や日暮里の里は土が削られ地形が変わった。

見た目や道も変わってしまった。でも日暮里の土が南千住や上野に埋まっているなんて、なんだか不思議!



「江戸名勝図会 道灌山」(荒川ふるさと文化館蔵)