



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

だれもが楽しめる知的スポーツ

ボッチャ

に挑戦!



ここで
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。

[問合せ] 東京都立大学 荒川キャンパス ☎(3819) 1211



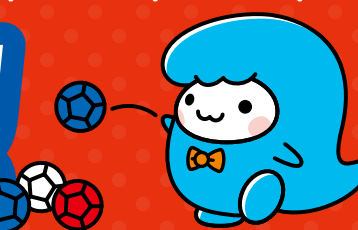
障がいのある人のために考案された「障がい者スポーツ」は近年、誰もが一緒に楽しめるパラスポーツとして全国に広まっています。荒川区でも、さまざまなパラスポーツを体験できる機会が増えていて、その1つが、2021年の東京パラリンピックで注目された「ボッチャ」です。一体どんなスポーツなのか、第九中学校のジュニア記者たちが体験しました。

[問合せ] 広報課 ☎内線2138

次は3月に発行する予定です



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てはいけません。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ます。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



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。

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

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。当日は、図書館内にあるひぐらしペ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かまど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○×クイズの答え

A1 × ボッチャ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。

A2 ○ 投げる順番はジャックボールから遠いチームからです。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。

A3 × 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 プラスチックを分け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？

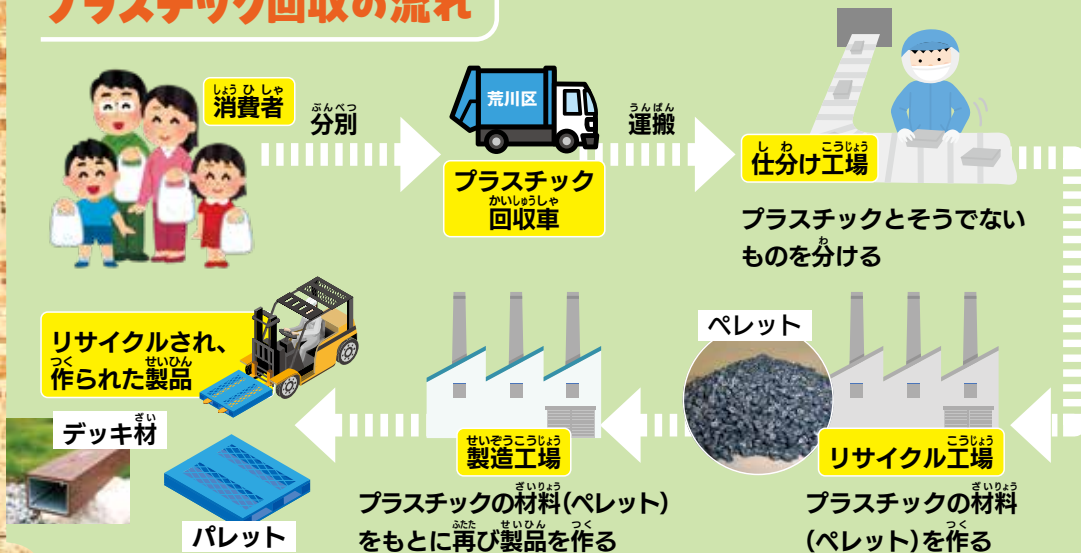
A 荒川区全体でプラスチック回収を行うと、1年間で約2,424トンのCO₂が減らせます。これは杉の木約17万本が1年間に吸収する量と同じになります。

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 今昔ものがたり

道灌山の土

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こへ行ったって？

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。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。その土を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。

日ぐらしの里の土 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)の関保の助という人が、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ぐらし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)