

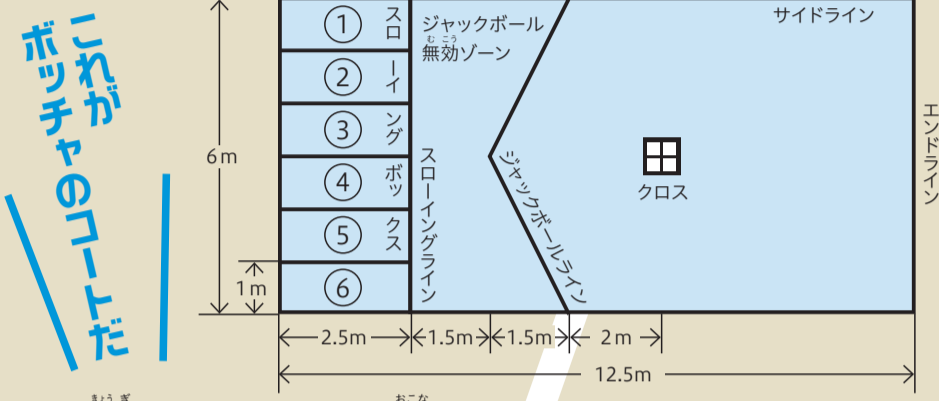
# Let's play Boccia!

# ポッチャは頭脳戦!

ポッチャは、ボールを投げるテクニックだけでなく、限られた投球数の中でさまざまな戦術を使う頭脳戦です。障がいの有無に関わらず、子どもから高齢者まで誰でも楽しむことができるスポーツとして世界中で注目されています。今回は、首都大学東京の神保秀久先生と東京ポッチャ協会所属チーム「王子ホールドスターズ」の選手のみなさんと一緒に、ポッチャを体験しました!

## まずはポッチャを知ろう

ポッチャはジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のカラーボールをいかに近づけるかを競う競技です。ボールは赤・青それぞれ6球ずつあり、自分のチームカラーのボールを投げて転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボールに近づけます。最終的に、ジャックボールの一番近くにボールを投げたチームに得点が入ります。



## ポッチャの道具はいろいろあります

**ポッチャボール**  
選手は試合に自分のボールを持ち込むことができます。その日の体調や対戦相手、プレースタイルによってボールを使い分けます

**ランプ**  
障がいによってボールを投げる、蹴ることが難しい選手が使う投球補助具です。ランプの上でボールをセットして転がします

**キャリパー**  
どちらのカラーボールがジャックボールに近いのか、見た目では判断できないときにキャリパーで距離を計ります

**パドル**  
表面が青、裏面が赤になっていて、次にボールを投げるチームの色をパドルで伝えます

## さっそく練習

スローイングボックスに立って、ボールを投げる練習です。ラインを踏んだり、ラインから出てボールを投げると反則になるので注意! 姿勢を低くして近くへ投げたり、大きく腕を振って遠くへ投げたりするなど、いろいろな投げ方を練習しました。

## さあ、試合開始!

練習のあとは2チームに分かれて実践! 全員がボールを投げ終わるまでを1エンドとして、個人戦とペア戦は1試合4エンド、チーム戦は6エンドまで行われます。ボールを投げるだけでなく、味方のボールに当ててジャックボールに近づけるという難しい技にも挑戦しました。



▲今回はなんと、6人中5人のジュニア記者がポッチャ経験者! ジャックボールに向かって、慎重にボールを投げます



▲ジャックボールの近くにボールを投げたいのに、思わず力が入って速く飛んでしまうことも。ボールのコントロールはなかなか難しい!



▲狙い通りにボールが投げられたときは、味方同士でハイタッチ! ボールを投げる前に作戦を話し合ったり、同じチームの選手にアドバイスをしたりするのもOKです



▲試合は接戦! どちらのチームのボールがジャックボールに近いのか、集まって確認します。試合中、次の作戦を考えるためにボールの位置を見に行くこともできます

## ボールを投げるテクニックも重要だし、奥が深い



選手のプレーを真剣に見つめるジュニア記者たち。スローイングボックスから足が出ると反則ですが、手は出ていても反則になりません



「手の甲をコートの方に向けて投げるとコントロールしやすいよ!」など、選手に直接アドバイスをもらいながら試合が進みます



車いすの選手は、ボールを入れておくボックスや床のボールを拾うためのトングなど、プレーしやすいようにいろいろな道具を使います

## 王子ホールドスターズの皆さんと練習試合!

「王子ホールドスターズの選手と試合をしてみたい!」というジュニア記者たちの提案で、急ぎよ、練習試合を行いました。さまざまな大会で活躍する選手の皆さんと、1エンドの真剣勝負です! 練習の成果を発揮できるかな?



ジュニア記者チームの最後の投球で試合が決まるという、白熱の展開に! 王子ホールドスターズの選手が、ジュニア記者チームが勝つための戦略を丁寧に教えてくれます

「なんとなく投げるのではなく、どうしたら勝てるのかを考えて投げよう」と神保先生。するとジュニア記者チームが好投の連続! 勝利の法則が見えてきました

# WIN!

## 試合は白熱! まさかのジュニア記者チーム大勝利!



ジュニア記者チームが勝つには、わずかなすき間を狙うハイレベルな投球が必要です。すると、右利きのジュニア記者が左手で投げるというまさかの作戦で奇跡の勝利! これには王子ホールドスターズも「すばらしい!」と絶賛

## 神保秀久先生にポッチャについて聞きました



見るのはもちろん、体験するともっと楽しい

ポ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。パラリンピックの正式種目で、2020年の東京パラリンピックでは世界で活躍する選手たちのハイレベルな試合を見ることができます。中でも、知的な戦略を駆使してチームプレーで勝利を目指す団体戦はとて見応えがあり、まさに人生をかけた試合と言ってもいいほどの緊張感に包まれます。日本での自国開催ということもあり、メダルの獲得が期待されています。最近では障がいの有無に関係なく、ポッチャを楽しむ人が増えています。実際にプレーできる施設も増えているので、見るだけでなく、ぜひ、体験してみてください。

首都大学東京 健康福祉学部 特任助教 神保秀久先生

専門分野は、障がいのスポーツの理解促進とす野拡大。