

かんたん! ボッチャ ガイド



公益財団法人
日本障がい者スポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6
ユニゾ水天宮ビル3階

[TEL] 03-5939-7021
[FAX] 03-5641-1213
[HP] <http://www.jsad.or.jp/>
[FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

● 障がい者スポーツの情報や動画は
日本障がい者スポーツ協会HPへ



● 最新情報を随時更新中!
日本障がい者スポーツ協会FBへ



ボッチャとは？

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。







カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。



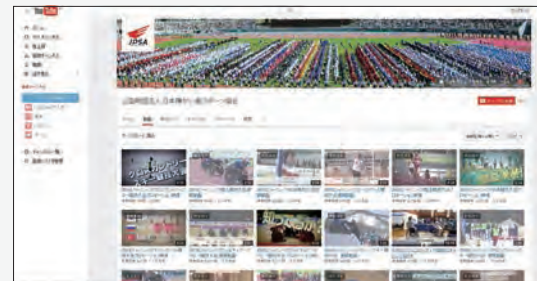
ボッチャは1984年からパラリンピックの正式競技として行われています。男女の区別はなく、障がいの程度でクラス分けをして順位を競います。

選手たちは、重度の脳性まひなど四肢に障がいがあります。見た目には激しい運動はありませんが、知的な戦略とそれを実行するための技術力、集中力がこの競技では求められます。

CONTENTS

 競技の概要	3
 クラス分け	4
 使用するコートやルール	5
 試合の流れ	7
 選手とともに戦うアシスタント	10
 COLUMN	
● 様々な用具の工夫	11
● ボッチャの奥深い戦術!	13
● もっとボッチャを知りたい!	14

日本障がい者スポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ
障がい者スポーツ動画が
充実!



<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>

一般社団法人日本ボッチャ協会



ボッチャの
最新情報はコチラ



<http://japan-boccia.net/>

競技の概要

ボッチャは重度の脳性まひ者や同程度の重度障がい者が四肢にある人のためにヨーロッパで考案されたスポーツです。近年では障がいの有無に関わらず、老若男女、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。

トップレベルのアスリートともなると、レクリエーションとは一線を画する競技力で、観る者を魅了します。何手も先を読んだ戦略、それを実現する針の穴を通すような投球は、たゆまぬ努力の果てにのみ身につけることができます。

障がい者が重いからスポーツは楽しめないわけではなく、障がい者が重くても楽しめるスポーツを開発すればいいのです。そのルールの中で競技力を高め、アスリートとして成長していくことは可能なのです。

ボッチャの魅力は誰しもがスポーツを楽しむことができるという障がい者スポーツの理念を体現しているところにもあります。



使用する用具は、白（ジャックボール）、赤、青のボールと、投げられない選手が使用するランプ（勾配具）



白いボールに自分のボールをどれだけ多く近づけられるかを競う



ボールは上から投げて下から投げてはかまわない。手で投げられない選手は足を使って蹴ってもよい



用具についてはP11へGO!

パラリンピックなどの国際大会では、以下の障がいの種類と程度によって分けられた4クラス内でそれぞれ順位を競います。

BC1

- 種目
- 個人戦
- チーム戦



- ・車いす操作不可で四肢・体幹に重度のまひがある選手
- ・下肢で車いす操作可能で足蹴りで競技する選手

BC2

- 種目
- 個人戦
- チーム戦



- ・上肢で車いす操作がある程度可能な選手

BC3

- 種目
- 個人戦
- ペア戦



- ・最重度の選手が該当するクラス
- ・自力による投球ができないため、競技アシスタントによるサポートにてランプを使用し競技を行う

BC4

- 種目
- 個人戦
- ペア戦



- ・頸髄損傷や筋ジストロフィーなど、BC1、BC2と同等の重度四肢機能障がいのある選手

※ペア戦はBC3クラスとBC4クラスの各クラスで2名ずつで、チーム戦はBC1クラスとBC2クラスにおける3名（そのうち1名以上がBC1クラス）で行われます

各クラスの特徴

クラス	対象	投球	アシスタント
BC1	脳原性疾患	可（足蹴り可）	○
BC2	脳原性疾患	可	×
BC3	脳原性疾患／非脳原性疾患	不可で勾配具を使用	○
BC4	非脳原性疾患	可	△（足蹴りの選手のみ）

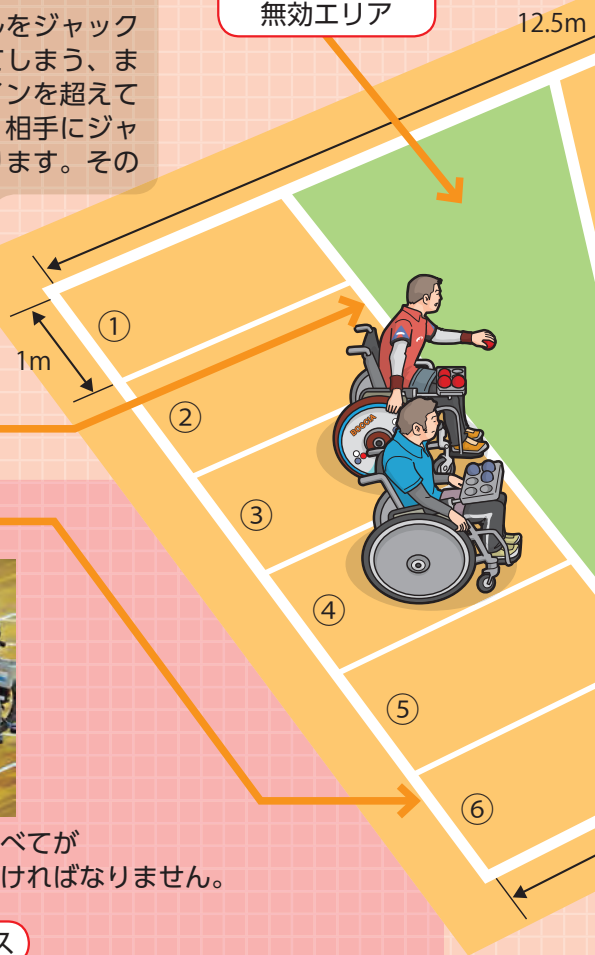
使用するコートやルール

試合では、シングルス戦、ペア戦、チーム戦に関わらず同じサイズのコートを使用し、選手が投球する位置は細かく決められています。

ジャックボールの投球

最初に投球するジャックボールをジャックボール無効エリアで静止させてしまう、またはサイドラインやエンドラインを超えて投球してしまうと反則となり、相手にジャックボールを投げる権利が移ります。その相手もジャックボールの投球で反則となった場合、ジャックボールを投げる権利が再び戻ってきて、以降、投球が成立するまで繰り返します。

ジャックボール無効エリア



スローイングライン

スローイングボックス



選手、アシスタント、ランプすべてがボックス内に収まるようにしなければなりません。

使用するスローイングボックス

シングルス戦：③と④（赤ボールが③、青ボールが④）
 ペア戦：②～⑤（赤ボールが②・④、青ボールが③・⑤）
 チーム戦：①～⑥（赤ボールが①・③・⑤、青ボールが②・④・⑥）

クロス

競技中に押し出されたジャックボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合、このクロス（X）の位置にジャックボールが戻されます。オンラインもアウトです。

サイドラインとエンドライン

投球したボールがサイドライン、エンドラインを超えてしまうと無効になります。

● 投球時の時間制限 ●

頭脳戦が繰り広げられるポッチャですが、投球にかけられる時間は限られていて、各1エンドあたりでクラス、カテゴリごとに決められています。もし6球すべてを投げ切る前にその時間を消費してしまうと、残りの球を投げることはできません。

個人戦	BC1	5分
	BC2	4分
	BC3	6分
	BC4	4分
ペア戦	BC3	7分
	BC4	5分
チーム戦	BC1&2	6分

※上記時間は1エンドあたりで各個人、ペア、チームごとに計測されます