

ボッチャ ルール

一般社団法人 日本ボッチャ協会 新井氏協力

障がいのある人のために考案されたスポーツ「ボッチャ」。東京パラリンピックの正式種目でもあり、適度な運動量やシンプルなルールから介護施設のレクリエーションとしても人気の高い競技です。

ボッチャのルールや必要な道具、介護施設で行うのにおすすめのアレンジルールや高齢者におすすめの理由などをわかりやすく解説します。

【ボッチャとは】

ボッチャは、重度の脳性麻痺や四肢に障がいがある人のためにヨーロッパで考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目にもなっています。ジャックボールという目標球をコートに投げ、対戦するチームが赤と青のボールを6球ずつ投げ、自チームのボールをよりジャックボールに近づけるといふスポーツです。

日本では元々、特別支援学校で取り入れられていたものの、2016年リオパラリンピックで日本が銀メダルを獲得したことをきっかけにその人気に一気に火がつけました。

【ボッチャに必要な用具】

競技用・・・カラーボール（赤球6球、青球6球）、

ジャックボール（的球・白球1球）

ランプ※手で投げるのが難しい人向けの補助具

審判用・・・メジャー（5.5m程度のものが良い）、キャリパー（コンパス）

審判パドル

※メジャーは中・長距離、キャリパーは近距離計測用です。

審判パドルは選手に投球順を知らせるために使用します。

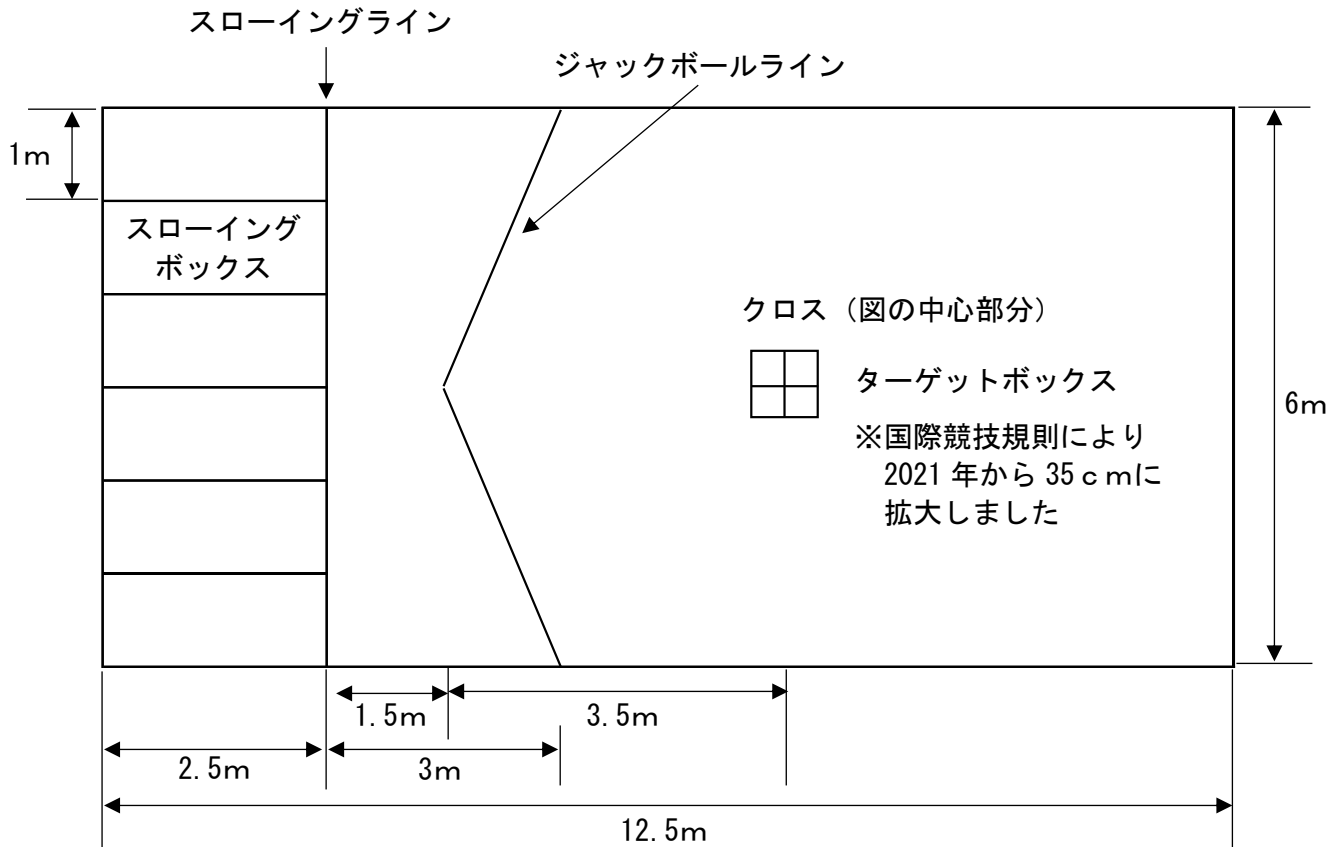
【基本ルール】

冒頭で少し紹介したようにジャックボールに赤と青のボールを6球ずつ投げ、どれだけ近づけられるかを競います。相手のボールを弾いて自チームのボールを近づけたりとカーリングに似ている部分もあります。ただしボッチャの場合はジャックボールそのものを動かすこともできます。

【対戦形式】

1対1 (1人6球ずつ)・2対2 (1人3球ずつ)・3対3 (1人2球ずつ)
 介護施設などでの開催の場合、人数を増やすこともできます。

【コート】 サイズと各名称



※スローイングボックスは対戦形式の人数により異なります。

スローイングボックス	選手が投げる際に入るボックスのこと
スローイングライン	投げる際に車いすの車輪または足が超えてはならない線のこと ※踏んで投げるのもアウトです
ジャックボールライン	最初のジャックボール投球で超えるべきラインのこと ※カラーボールは越えなくてもOK
クロス	十字マークのこと。コート外へジャックが出た場合はクロス中心に移動します。タイブレイク時、ジャックはクロス中心に置かれます。
ターゲットボックス	ペナルティスローで使用される田の字型のボックスのこと。 反則があった場合、エンド終了後にペナルティスローが行われます。 ボックス内に入れば1点です。

【試合の流れ】

1. チームを2つ作り、チーム代表者がジャンケンを行い、勝った方が先攻か後攻かを選びます。
2. 先攻は赤ボール、後攻は青ボールになります。
3. 赤チームがジャックボールを投球し、第1エンドの試合開始です。
4. 赤チームが続けて第1投目を投げます。交代し、青チームが第1投目を投げます。
5. ジャックボールに遠いチームが第2投目を投げます。
ジャックボールに近づくまで同じカラーボールのチームが投げます。
途中、ジャックボールに近づいたら交代します。
※手持ちのボール全て投球することもあります。
6. 交代した場合、ジャックボールに近づくまで投げます。近づいて、相手チームにボールがある場合は交代、ない場合は全て投げます。
7. お互い全てのボールを投げ終わったら、第1エンド終了となり、得点を計算し、スコアカードに記入します。
8. 第2エンドは第1エンドで後攻だったチームがジャックボールを投げて試合開始します。
※以降、ジャックボールの投球は赤、青、赤、青・・・と交互に投げていきます。

【マッチ方制】

パラリンピックルールと同じ「エンドマッチ」とワンボッチャ独自の「得点先取マッチ」とがあります。

※エンドとは、「ジャックボール投球から得点計算までの区切り」を言います。

ここでは、「エンドマッチ」と「得点先取マッチ」の違いを説明します。

○「エンドマッチ」 4～6 エンドの合計得点を競います。

例) 4 エンドマッチ

エンド	1	2	3	4	計
赤	0	0	1	2	3
青	1	1	0	0	2

← 赤の勝ち

タイブレイク
手順

- 同点の場合はタイブレイクを行います。
- ・クロスにジャックを置きます。
 - ・代表1名によるジャンケンで先攻後攻を決めます。
 - ・代表1名による1球勝負を行います。
- ※タイブレイクの点数は合計得点に加算されません。

○「得点先取マッチ」

先に規定点数に達した方が勝ちです。
規定点数は5~15点で設定します。※卓球に近いです。

※大会によっては試合に時間制限を設けると運営しやすくなります。

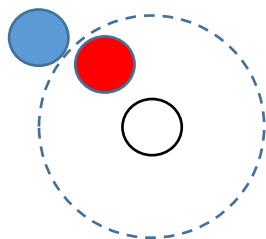
例) 30分経った時点で残り2エンド終了

例) 10点マッチの場合

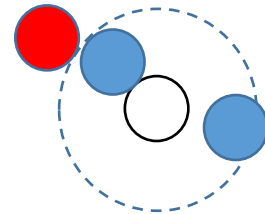
エンド	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	計
赤	0	0	1	1	3	1	1	0	1	1	2	10
青	2	2	0	0	0	0	0	3	0	0	0	7

【得点計算】

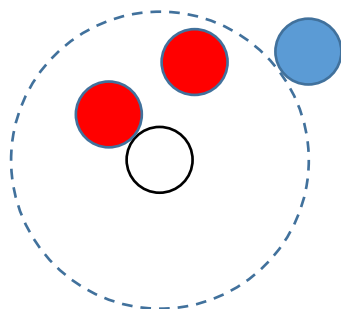
得点例 (上から見た図)



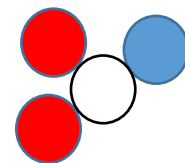
赤1点 青0点



赤0点 青2点



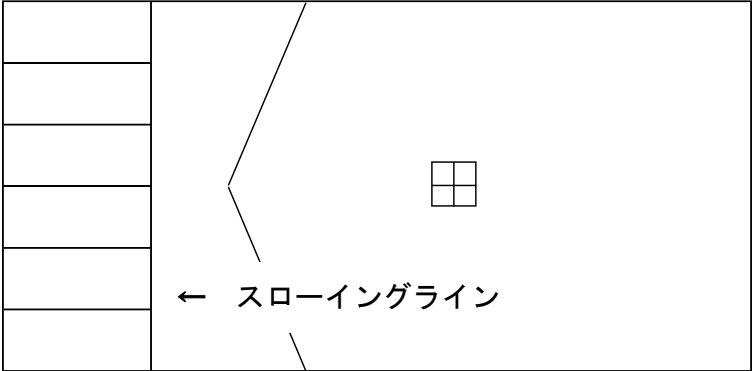
赤2点 青0点



赤2点 青1点
※全て等距離のため

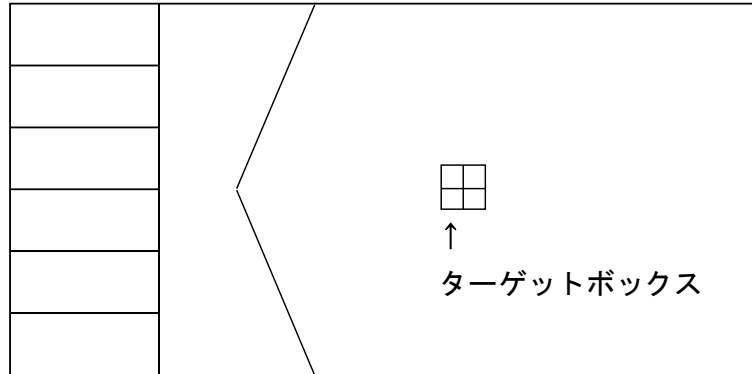
よりジャックボールに近いカラーボールが得点になります。

【反則】

<p>ラインクロス</p>	<p>車いすの車輪または足がスローイングラインを踏んでまたは超えた状態で投げるとラインクロスとなる。投げたボールは没収となりエンド終了後に相手側にペナルティスロー1球が与えられる。</p> 
<p>指示なし投球</p>	<p>審判がパドル指示する前にボールを投げた場合は指示なし投球となる。 ⇒投げたボールは没収となりエンド終了後に相手側にペナルティスロー1球が与えられる。</p>
<p>ランプオペレーター（競技アシスタント）の反則</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合中に選手へコーチングしたり、選手の指示とは違う動きをしたと審判が判断した場合 ・ 試合中に振り返ってコート内を見た場合 <p>⇒エンド終了後に相手側にペナルティスロー1球が与えられる。</p>
<p>ランプ使用選手の反則</p>	<p>投球前もしくは投球後のどちらかでランプ先端をスイングしなければならない。 スイングを忘れて投げたボールは無効球となり没収される。</p>
<p>持ち時間</p>	<p>持ち時間は各サイド6分とする。6分を超えた場合、残りボールは無効球となる。</p>

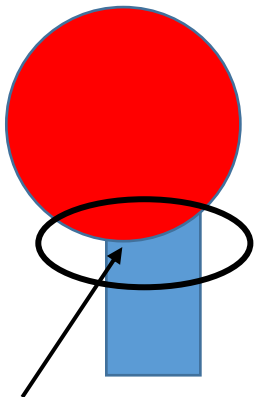
ペナルティスロー

ペナルティスローは反則があったエンドの最後に行われます。
選手は中央のターゲットボックスをめがけて投球し、ボックス内に入ったら1点です。

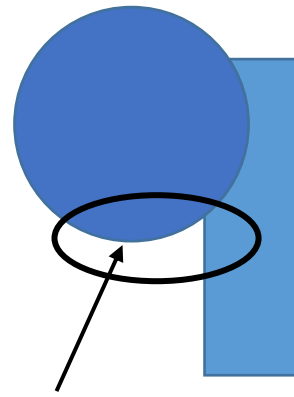


それぞれのボールのラインの判定基準

ボールの接地面が線を踏んでいたらアウトになります。(横から見た図)



線を踏んでいるのでアウト



線を踏んでいないのでセーフ

ジャックボールラインに関してはジャックボールが線を越えてフィールド内であればセーフとなります。

【よくある質問】

Q) 投げ方は自由ですか？

A) はい。上投げでも下投げでも蹴っても構いません。補助具も可能です。

Q) エンド毎にカラーボールは交換しますか？

A) いいえ。試合中は同じカラーボールを使い続けます。

Q) 自分のボールがジャックボールに当たったり押ししても良いのでしょうか？

A) はい。大丈夫です。

Q) カラーボールがコート外へ出た場合はどうなりますか？

A) アウトとなり無効球となります。

Q) カラーボールがサイドラインに触れて止まりました。アウト？セーフ？

A) アウトです。そのカラーボールはコート外へ出されます。

Q) ボックスの奥行きが狭く、ランプ使用の選手は後ろのラインに触れてしまいます。反則になりますか？

A) 後ろのラインに触れて投げたり、はみ出して投げてても反則になりません。

Q) 最初のジャック投球でジャックボールがコート外へ出たらどうなりますか？

A) ジャック失敗となり、相手側がジャックを投げます。

※投球者は誰でも構いません。

Q) カラーボールもジャックボールラインを超えないとダメ？

A) いいえ。ジャックボールラインはジャックボールが超えるべきラインです。カラーボールはライン手前でも構いません。

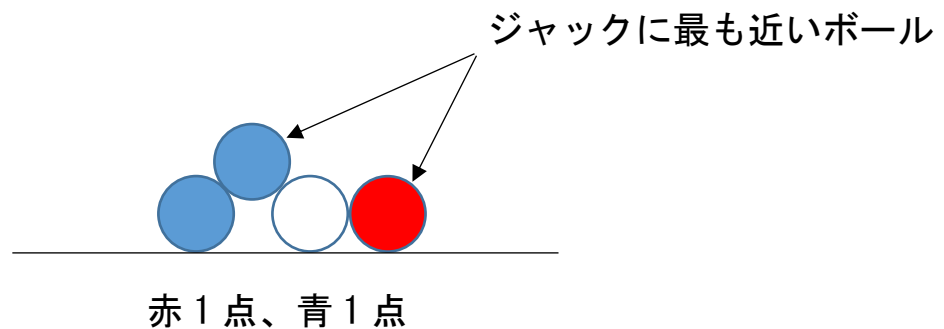
Q) ジャックボールが相手ボールに押されてコート外へ出ました。
この場合は？

A) ジャックボールをクロス中央に置きます。次の投球はジャックボールに遠いカラーボールのチームです。

Q) 第1エンド目でジャック失敗があり、青がジャックボールを投げました。
第2エンド目のジャックボールの投球は赤、青どっち？

A) 青が投げます。ジャックボールの投球は第1エンド目は赤と決まっているため、次からのエンドは青、赤、青と必ず交互に投球するようになります。

- Q) ジャックボール投球後の一球目カラーボールがコート外へ出ました。この場合はどっちが投げるの？
- A) 再び同じカラーボールの投球となります。
- Q) 青が投げて計測したら赤と同じ距離でした。次に投げるのは赤？青？
- A) 相手より近づくまで青の投球が続きます。※同じ距離では近づいたことにならない。
- Q) コート内にあるボールを審判が誤って動かしてしまいました。この場合はどうなりますか？
- A) 元にあったと思われる場所に戻して再開となります。選手の同意が得られない場合はそのエンドはやり直しとなります。
- Q) ボールの上に乗った場合の得点はどう判定しますか？
- A) 上に乗った場合も「ジャックに近いボール」の個数に応じて点数が入ります。(横から見た図)



ボッチャが介護施設のアクティビティにおすすめな理由

そもそもが障がいのある人のために考案されたスポーツであるため、ボールを投げる、捨うということが適度な運動にもなります。サポートする側はなるべく取らずに見守るようにすると良いでしょう。

また、戦略性が重要ではあるもののルール自体はシンプルという点が障がいのある人だけではなく、子どもや高齢者、誰でもが楽しめるポイントとなっています。

よりジャックボールの側に近づけるというシンプルなルールだけでなく、相手のボールを弾いたりジャックボールを動かしたりと戦略がとても重要になります。そのためプレイヤーだけでなく見ている人たちも楽しめますし、戦略が必要な場面では頭の体操にもなります。

チーム同士だけでなく見ている人たちも一緒になって戦略を考えたりと自然とコミュニケーションが活発になります。また、それだけでなく見ている人たちも他の人たちにルールを教えてあげたりとゲーム以外の場面でも交流の輪が広がっていきます。これもシンプルなルールだからこそのメリットです。

高齢者の方におすすめなポイントがたくさんある「ボッチャ」

ご紹介した通り、ボッチャは適度な運動や、頭の体操、コミュニケーションの活性化など介護施設のレクリエーションとしてのおすすめの要素が盛りだくさんのスポーツです。

また年齢や性別に関係なく誰とでも真剣勝負ができる点も魅力です。みんなで楽しめるレクリエーションとしてぜひ取り入れてみてください。