

# ワンボッチャ ルール

(レクリエーションボッチャ)

レクリエーションボッチャ振興会監修

常総市社会福祉協議会

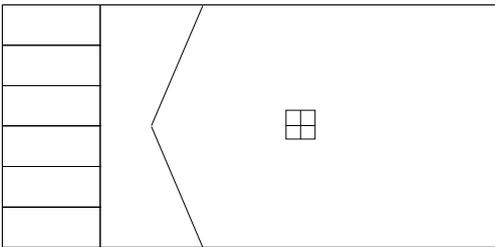
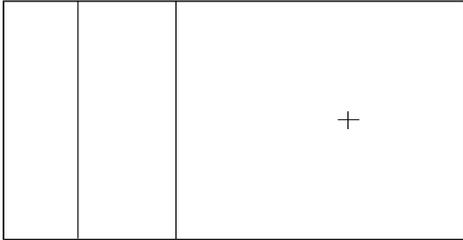
【ワンボッチャ（レクボッチャ）とは・・・】

全員参加を目標としたボッチャです。パラリンピックのボッチャルールをシンプルにし、審判負担を軽減しました。

セルフジャッジを採用すれば審判をゼロにし、全員が選手としてプレーを楽しむことも可能です。

子どもや障がいのある人、体力に自信のある人も満足できるようにルールを簡略化・追加しています。

パラリンピックルールとの主な違いは以下のとおりとなります。

	パラリンピックボッチャ	ワンボッチャ（レクボッチャ）
コート	<p>6ボックス</p> 	<p>1ボックス</p> 
審判	3人	0～1人（セルフジャッジ可）
人数	1対1、2対2、3対3	あらゆる人数に対応
介助者	制限あり	自由にサポート可・選手兼任可

ここでは、右上のワンボッチャ（レクボッチャ）について説明していきます。

【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。

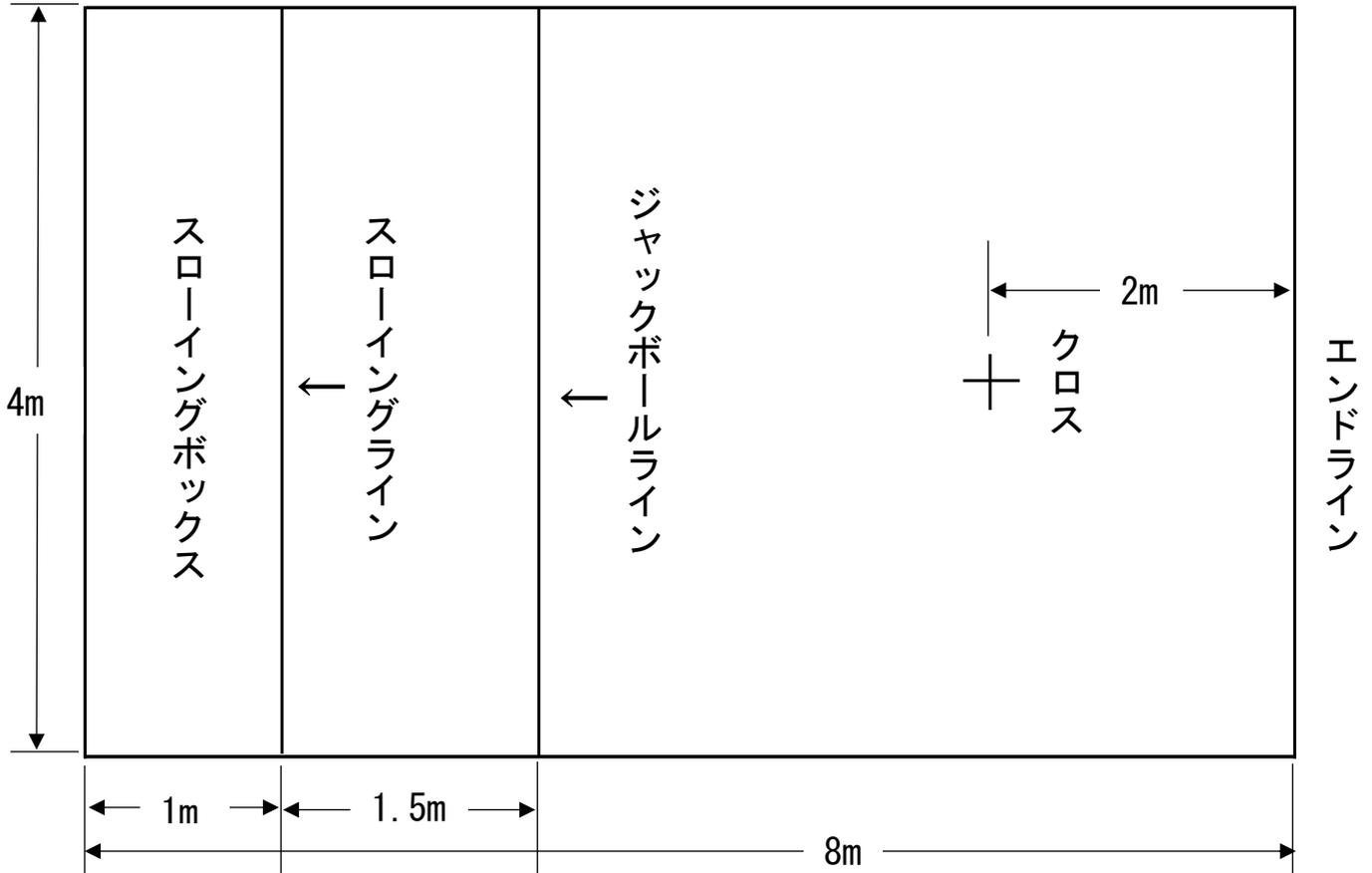
【コート】

幅 2~6m × 奥行 6~9m の間で自由に調節してください。

推奨サイズは幅 4m × 奥行 8m

【コート各名称】

サイドライン



スローイングボックス	投げる際に入るボックスのこと
スローイングライン	投げる際に足または車いす車輪が超えてはならない線のこと ※線を踏んで投げて構わない
ジャックボールライン	ジャックボールが必ず超えるべきラインのこと

クロス	ジャックボールがコート外へ出た場合はクロス中心に移動する同点によるタイブレイクが起きた場合はクロス中心にジャックを置く
-----	---

### 【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)・6対6 (1人1球ずつ)

### 【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】

ワンボッチャ独自の「得点先取マッチ」とパラリンピックルールと同じ「エンドマッチ」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、「得点先取マッチ」と「エンドマッチ」の違いを説明します。

○「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

○「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。

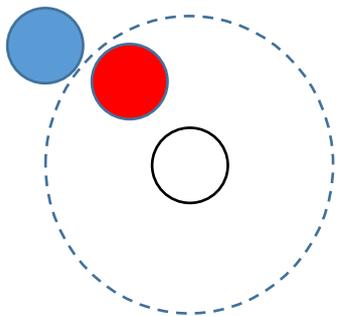
- ・クロスにジャックを置きます。
- ・代表1名によるジャンケンで先攻後攻を決めます。
- ・代表1名による1球勝負を行います。

※タイブレイクの点数は合計得点に加算されません。

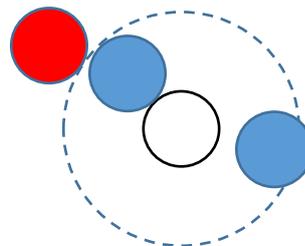
エンドマッチ制は「消化エンド（勝敗が決定的になっても試合が続くこと）」が発生するため、得点先取マッチ制がおすすめ！

【得点計算】

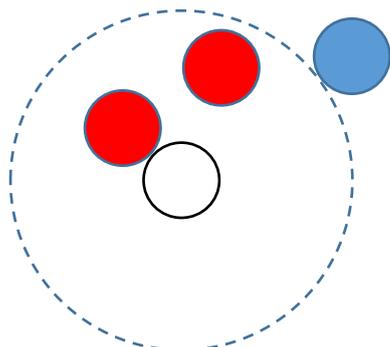
得点例（上から見た図）



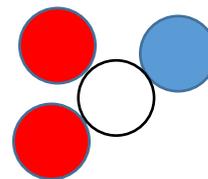
赤 1 点 青 0 点



赤 0 点 青 2 点



赤 2 点 青 0 点

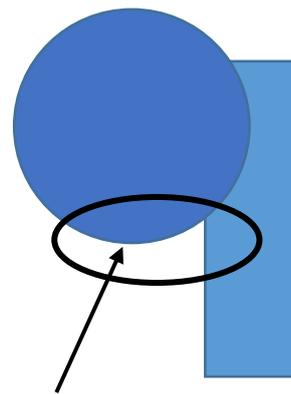
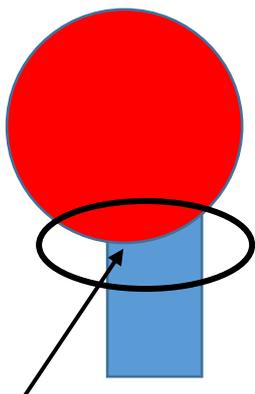


赤 2 点 青 1 点  
※全て等距離のため

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。

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。

#### 【セルフジャッジ】

審判員は各コートに1名ですが、選手同士で審判を行うセルフジャッジも可能です。セルフジャッジではボールの遠近や得点計算は選手同士で行います。

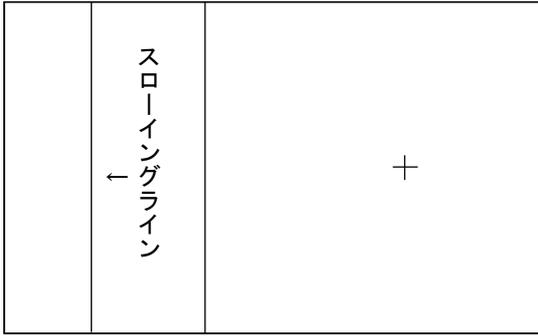
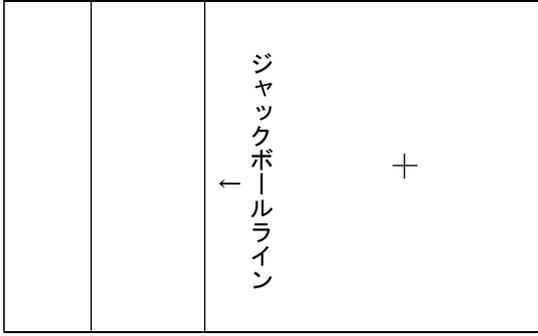
第三者によるジャッジが必要になった場合は、審判員を呼ぶことができます。

#### 【競技パートナー】

選手の介助者は「競技パートナー」と呼称します。

競技パートナーは選手との会話可、コート内目視可、投球補助可など自由にサポートできます。パートナーは選手を兼任し、ゲームに参加することもできます。チームメンバーが車イス選手をアシストするのもOKです。

【反則】

<p>ラインクロス</p>	<p>片足ないし両足がスローイングラインを完全に超えて投げた場合はラインクロスとなる ※ラインを踏んで投げて構わない</p> <p>車イス選手は車輪がラインを完全に超えて投げた場合にラインクロスとなる。</p> <p>【レク・交流大会の場合】 ペナルティはとらず選手への注意のみとする。</p> <p>【競技大会の場合】 投げられた球は無効球となりコート外へ出される。</p> 
<p>ジャック失敗</p>	<p>ジャックがジャックボールラインを越えずに止まった場合。投球権は対戦相手へ移る。</p> 
<p>アウトボール</p>	<p>カラーボールがコート外へ出た場合。無効球となる。</p>
<p>ドロップ</p>	<p>故意・悪質ではない落球は「ドロップ」とし投球のやり直しができる。</p>

※「ラインクロス」の基準が緩いのは、「踏んだ、踏まない」で喧嘩が  
起こりやすいため、ワンボッチャ（レクボッチャ）では、敢えて緩く  
しています。

### ランプ使用選手の反則

ランプのスイング不履行 (実力ある選手が参加する場合)	投球前もしくは投球後のどちらかでランプ先端を左右にスイングしなければならない。 怠った場合はスイング不履行となる。  【レク・交流大会の場合】ペナルティはとらず選手への注意のみとする。 ※初心者が多い場合は不履行ルールそのものをなしにしても構わない。  【競技大会の場合】投げられたボールは無効球となりコート外へ出される。
--------------------------------	---

#### 【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、はみ出して投げても反則になりません。

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せん。(横から見た図)

