



レクリエーションボッチャガイドブック

# one ボッチャ (ワンボッチャ)

ボッチャでつながろう

Connect with Boccia



**BOCCIA PROMOTION**

日本レクリエーションボッチャ振興協会

## はじめに

本冊子は簡単レクリエーションボッチャガイドです。

「遠くまで投げることが出来ない」

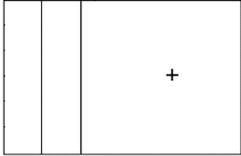
「戦略の理解が苦手」

などパラリンピックのボッチャが難しかった人も楽しめることを大切にしています。

名称は「1 ボックス」「一つになる」という意味から「one ボッチャ」と名付けました。

この競技を通して一体感を感じてもらえたら何より嬉しく思います。

### 【ボッチャ経験者の方へ】主なルール変更点と目的

	変更点	目的・メリット
コート	1 ボックスコート 	<ul style="list-style-type: none"><li>・子どもや知的障がいある人も勝てるように</li><li>・学校・施設などのレクで便利</li><li>・ラインテープなしも可能になる ※P.4 参照</li><li>・「必勝法」が存在しない ※P.19 参照</li></ul>
審判	セルフジャッジ	全員が競技に参加できるように ※P.8 参照
試合方式	得点先取マッチの導入	シンプルで面白い ※P.20 参照
介助者	自由にサポート可・試合参加可	アシスタント負担軽減のため ※P.8 参照
反則	ラインを踏んで投げてよい	喧嘩、もめ事が起こらないように ※P.11 参照

## 目次

はじめに・・・・・・・・・・	1	競技パートナー・・・・・・・・・・	8
参加にあたって・・・・・・	2	反則・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9
必要な用具・・・・・・・・・・	2	よくある質問・・・・・・・・・・	10
初めての方へ・・・・・・・・・・	2	計測技術・・・・・・・・・・・・・・・・	12
コート・・・・・・・・・・	3	投げ方・・・・・・・・・・・・・・・・	13
対戦形式・・・・・・・・・・	4	ランプ投球・・・・・・・・・・	14
第1エンドの流れ・・・・・・	4	テクニック・・・・・・・・・・	17
得点計算の仕方・・・・・・	6	2ボックスではない理由・・・・	19
第2エンド・・・・・・・・・・	7	得点先取マッチについて・・・・	20
マッチ方式・・・・・・・・・・	7	1チーム7人以上の場合・・・・	21
セルフジャッジ・・・・・・	8	印刷・コピーについて・・・・	22

## 参加にあたって

one ボッチャはフェアプレーによって成り立つスポーツです。  
故意の反則及び悪質行為を繰り返した場合は参加資格そのものがなくなります。

ルールブックとは「迷った際の最後の拠り所」です。  
運営者はルールに縛られず選手に合わせたアレンジや対応を心がけてください。

## 必要な用具



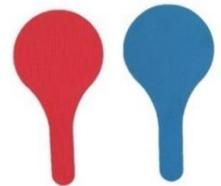
ボール  
(赤 6 球 青 6 球 白 1 球)



キャリパー  
(近距離計測用)



専用メジャー  
(長距離計測用)



審判パドル  
(選手に投球順を伝える)

必須はボールです。次に優先すべきはキャリパー、メジャー、パドルの順となります

## 初めての方へ

1. ボッチャはカーリングに近い競技です。



2. 「白球に近い方が勝ち」となります。



← 赤の勝ち



青の勝ち→

3. 白い球をジャックボールといいます。



4. 赤と青はカラーボールといいます。



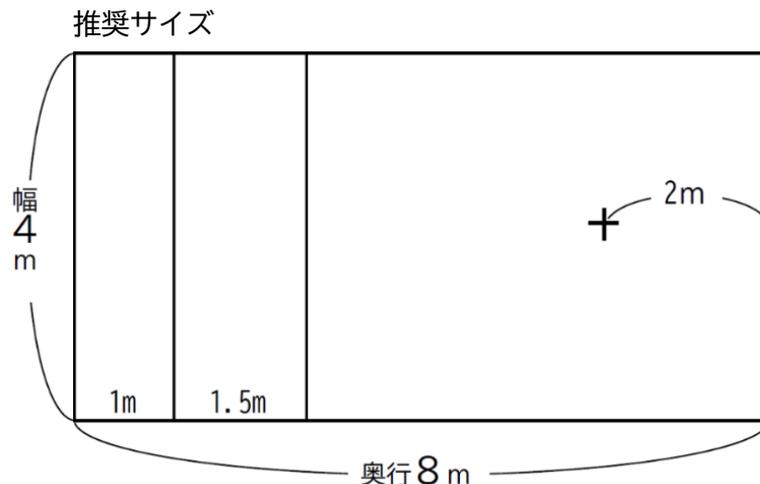
「赤と青が投げ合いジャックボールに近い方が勝ち」がボッチャの基本です

# コート

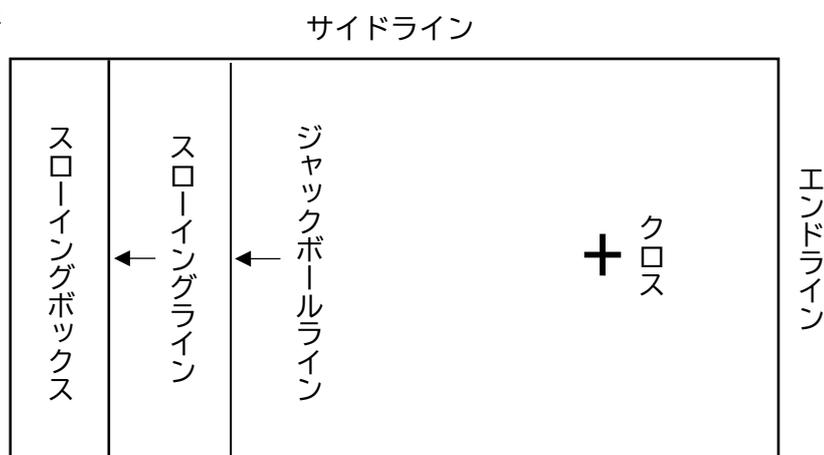
## コートサイズ

幅 2~6m×奥行 6~9mにてコート作成してください。  
推奨サイズは4m×8mです⇒

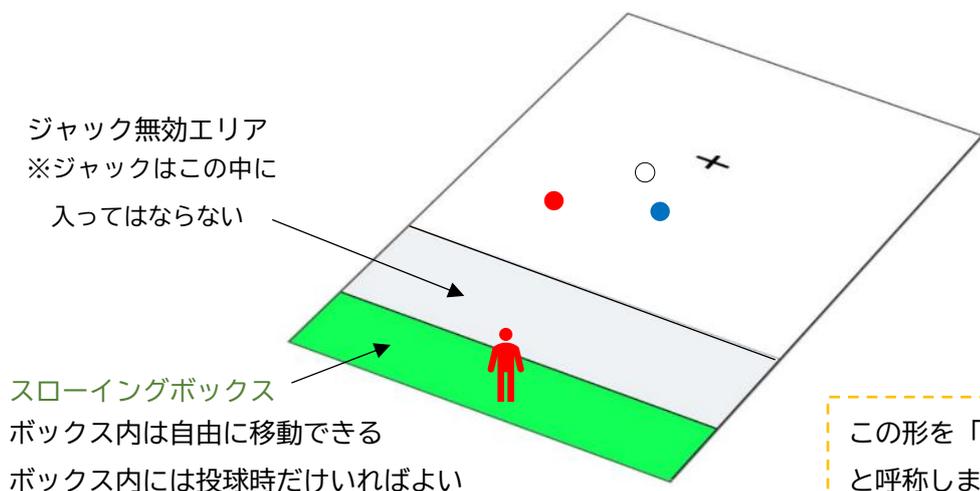
※使用するラインテープの色・太さ・材質に決まりはありません



## コート各名称



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椅子車輪が越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越えるべきラインのこと
クロス	ジャック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ークではクロス中心にジャックを置く



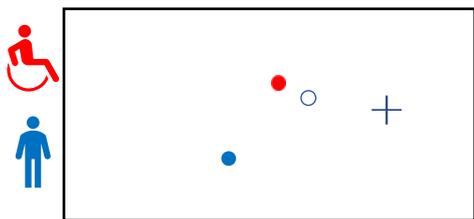
この形を「1ボックスコート」と呼称します

## 練習用簡易コート

1 ボックスコートは「長方形とクロスのみ」にまで省略できます。

ジャックボールラインはコーンなどで代用してください。※ジャックボールラインなしも可能です

### 長方形コート



ジャックボールラインの  
代わりにコーンを置く



ラインマーカー・コーンを使えばラインテープの省略も可能です



## 対戦形式

対戦形式	一人あたりの持ち球
1 対 1	6 球ずつ
2 対 2	3 球ずつ
3 対 3	2 球ずつ
4 対 4	2 球 2 名、1 球 2 名
5 対 5	2 球 1 名、1 球 4 名
6 対 6	1 球ずつ

※1チーム7人以上の場合は P.21 をご覧ください。

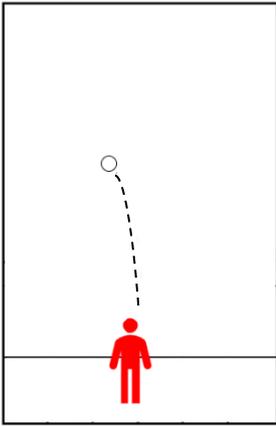
## 第 1 エンドの流れ

エンド・・・ジャックボール(白球)投球から得点計算までの区切りのこと

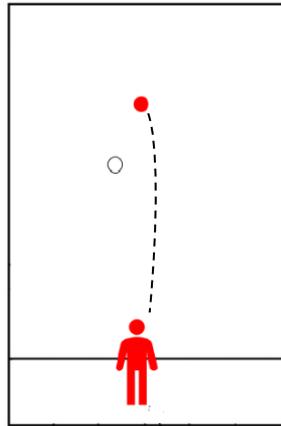
1. チームを2つ作る
2. チーム代表者がジャンケンをする
3. ジャンケンに勝った方は先攻か後攻かを選ぶ
4. 先攻は赤ボール、後攻は青ボールとなる
5. 赤はスローイングボックス内からジャック投球を行う

※パラリンピックルールと同じです

6. 赤のジャック投球

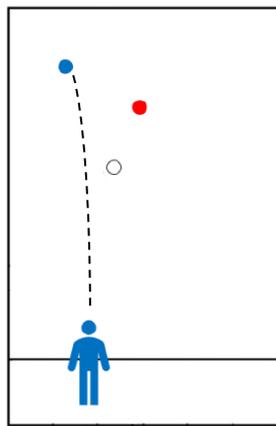


7. 赤の投球



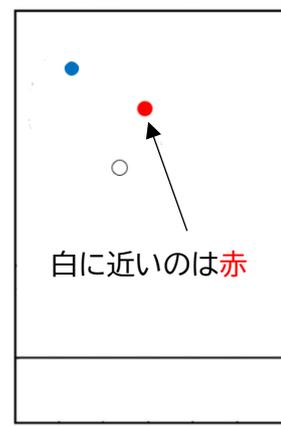
ジャックを投げた人が  
続けて投げます

8. 青の投球



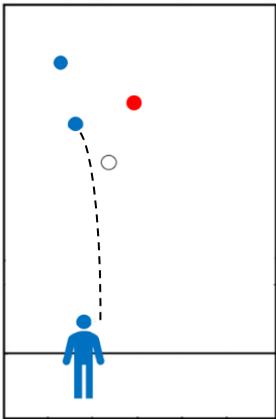
青の投球者は誰でも  
可です

9. 二球投げた時点で白球に  
近い色を判定する

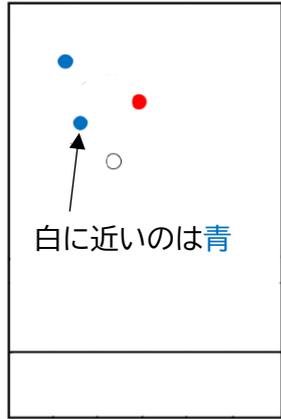


白に近い方が投げます  
(この場合は青)

10. 青の投球

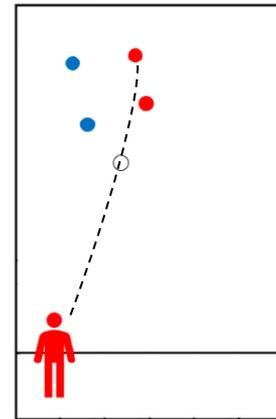


11. 青が近づく



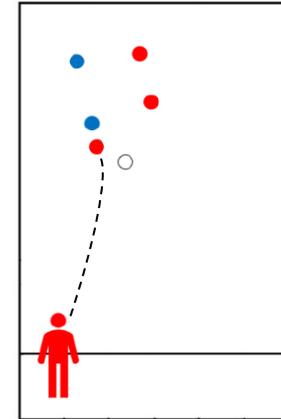
投球が赤に代わります

12. 赤の投球

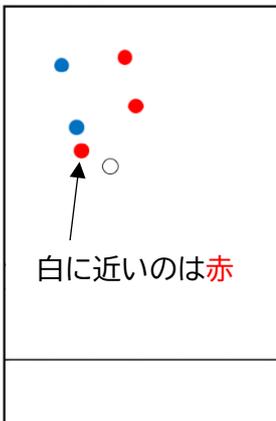


青より近くなるまで投  
げ続けます

13. 赤の投球

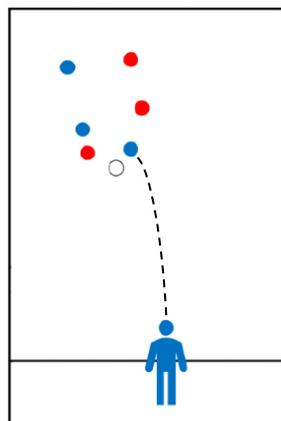


14. 赤が近づいた



投球が青に代わります

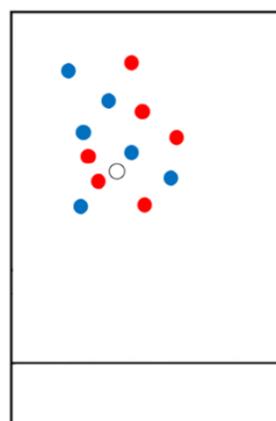
15. 青の投球



投球が赤に代わります

16. 全球投げ終わったら終了。得点計算へ

省  
略



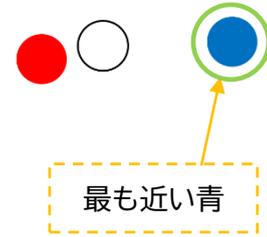
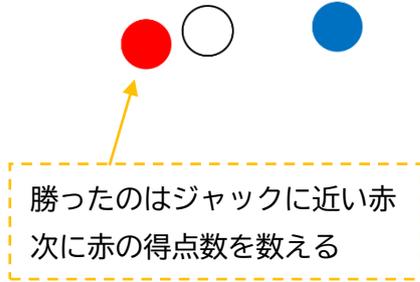
全球がコート内に入ったら得点計算をします

# 得点計算の仕方

※パラリンピックルールと同じです

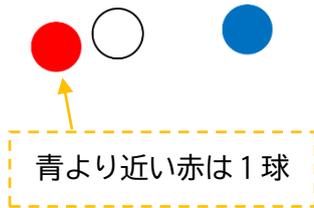
【手順①】 勝ったチームを判定する

【手順②】 ジャックに最も近い青を確認する

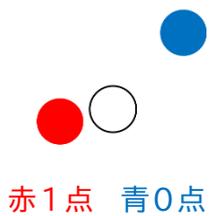


【手順③】 青より近い赤の個数を数える

【手順④】 近い個数に応じて点が入る



## 得点例



## 第2エンド

第2エンドは青のジャック投球から始まります。

ジャック投球は第1エンド赤、第2エンド青、第3エンド赤・・・と交互で代わります

## マッチ方式

パラリンピックルールと同じエンドマッチを基本としますが、より白熱する得点先取マッチを選ぶこともできます。

### エンドマッチ ※パラリンピックボッチャと同じ従来型

規定エンド（4～6エンド）行い合計得点を競います。

例 4エンドマッチの場合

エンド	1	2	3	4	計
赤	0	0	1	2	3
青	1	1	0	0	2

3対2で赤の勝ち

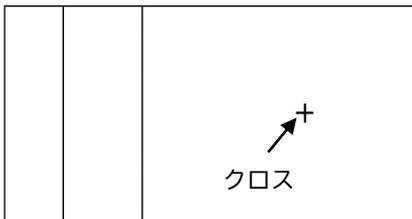
### タイブレイク

同点の場合はタイブレイクを行います。

タイブレイクは代表1名による一球勝負です。

### タイブレイク手順

- ・クロスにジャックを置きます。



- ・チーム代表がジャンケンで先攻・後攻を決めます。
- ・1球ずつ投げてジャックに近い方が勝ちとなります。

※タイブレイクの結果は合計得点数に加算されません

## 得点先取マッチ ※one ボッチャ独自

目標点数を先にとった方が勝ちとなります。※卓球やバレーボールと同じ  
目標点は5～15点で設定します。

先に10点に達したので赤の勝ち

例 10点マッチの場合

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

大会では時間制限を設けると運営しやすくなります。「30分経過したら残り2エンド」など

## エンドマッチと得点先取マッチの使いわけ

「面白いことが一番大事」と思われる方は得点先取マッチをオススメします。

※得点先取マッチについての詳細はP.20をご覧ください。

### セルフジャッジ

審判は各コートに1名ですが選手によるセルフジャッジも可能です。※審判をゼロにできます。  
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。問題が起きた場合は選手間の協議  
で解決します。協議による解決が望めない場合は全体を管理する審判員を呼び判断を求めます。

目安として小学校高学年以上でセルフジャッジができます

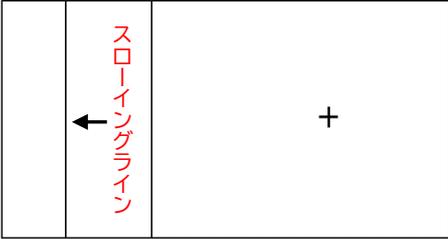
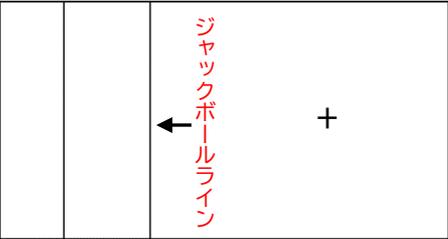
セルフジャッジは類似競技のカーリングで採用されており条件次第でボッチャでも可能です

### 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。

## 反則

ラインクロス	<p>片足ないし両足がスローイングラインを完全に越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も構わない                  車椅子選手は車輪がラインを完全に越えて投げた場合にラインクロスとなる。</p> <p>【レク大会の場合】ラインクロス発生の場合は注意のみで済ませる。                  【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。</p>	
ジャック失敗	<p>投げたジャックボールがジャックボールラインを越えなかった場合はジャック失敗となる。                  失敗となったジャックは取り除かれ相手側のジャック投球となる。</p>	
アウトボール	赤青のカラーボールがコート外へ出た場合は無効ボールとなる。	
ドロップ	故意・悪質でない落球は「ドロップ」と判定し投球のやり直しができる。	

### ランプ選手固有のルール

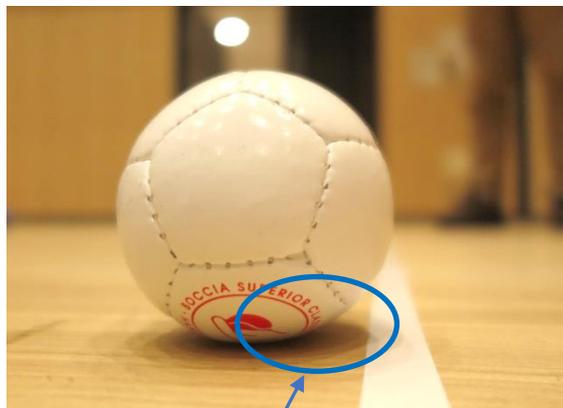
スイング不履行	<p>投球前もしくは投球後のどちらかでランプ先端を左右にスイングしなければならない。怠った場合はスイング不履行となる。</p> <p>【レク大会の場合】ペナルティはとらず選手への注意のみとする。※初心者が多い場合は不履行ルールそのものをなしにしても構わない。                  【競技大会の場合】投げられたボールは無効球となりコート外へ出される。</p>
---------	---

## ボールのライン判定

ボールが線に触れた時点でアウトとなります。



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

## よくある質問

Q. 投げ方は自由ですか？

A. 自由です。蹴っても補助具を使っても可です。

Q. エンド毎にお互いのボールは交換しますか？

A. 交換しません。同じカラーを使い続けます。

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？

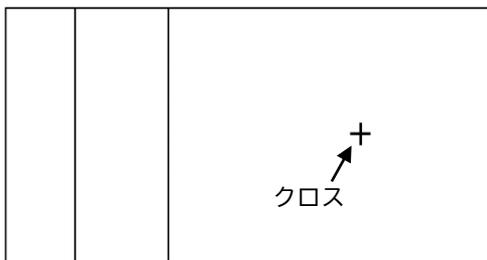
A. はい。大丈夫です。

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。触れたカラーボールはコート外へ出されます。

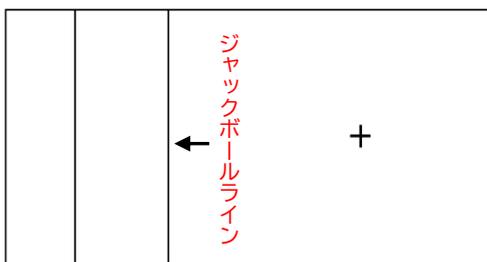
Q. ジャックボールが押されてサイドラインに触れたらどうなるの？

A. ジャックボールはクロスに移動します。次の投球はジャックに遠い方が投げます。



Q. カラーボールもジャックボールラインを越えないとダメ？

A. いいえ。ジャックボールラインはジャックにのみ適用されます。カラーボールはライン手前でも構いません。



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。

Q. ジャック投球した後の一球目カラーボールがコート外に出ました。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. 1エンド目で赤のジャック失敗が起こり青がジャックを投げました。2エンド目のジャック投球は青がまた投げるのですか？

A. はい。2エンド目も青のジャック投球です。ジャック投球は1エンド目赤、2エンド目青、3エンド目赤、4エンド目青・・・と交互に投げていきます。

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. 青です。相手より近づくまで青の投球です。※同距離では相手より近づいたことにならない

Q. スローイングラインを踏んで投げてもいいの？パラリンピックルールでは反則なのに・・・

A. 初心者は大人でもラインを踏んでしまいます。子どもや知的に障がいがある人の中にはどうしても踏んでしまう場合もあります。ラインクロスはもめ事が起こりやすく審判負担も大きいものです。よって one ボッチャでは「踏んで投げてよい」と基準を緩和しました。



踏んで投げて○



越えて投げたら×

Q. ボックスの奥行きが狭く、ランプ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. 後のラインに触れたり、はみ出しても反則になりません。

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「ジャックに最も近いボール」の個数に応じて点数が入ります。

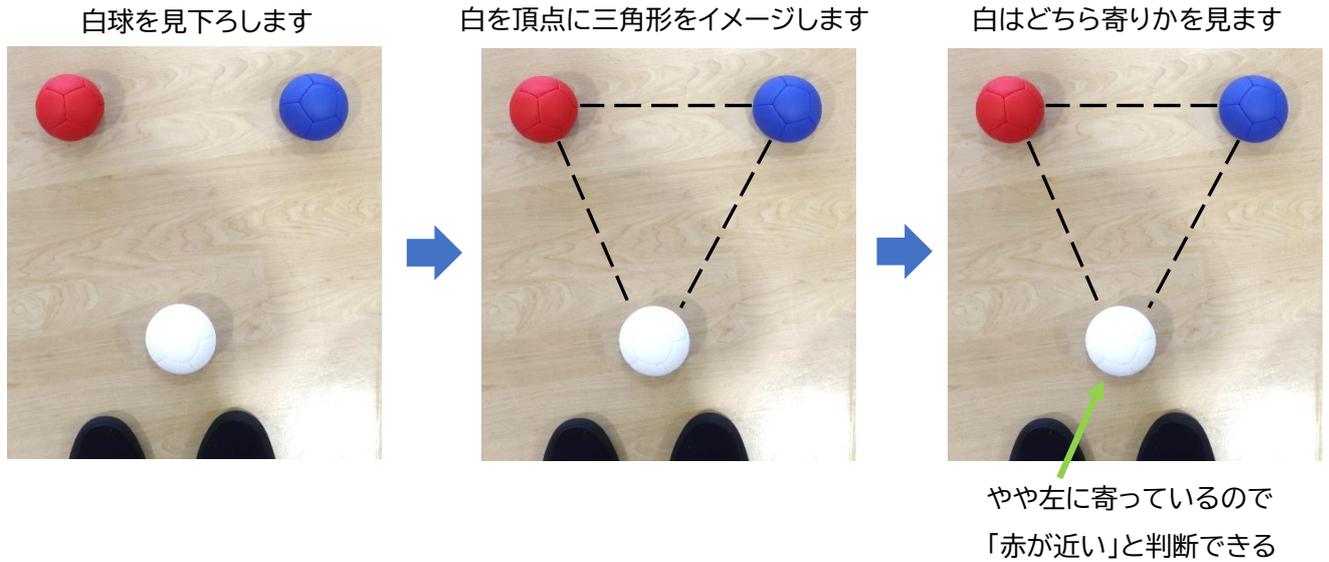


ジャックに最も近いボール

赤1点、青1点となる

## 計測技術

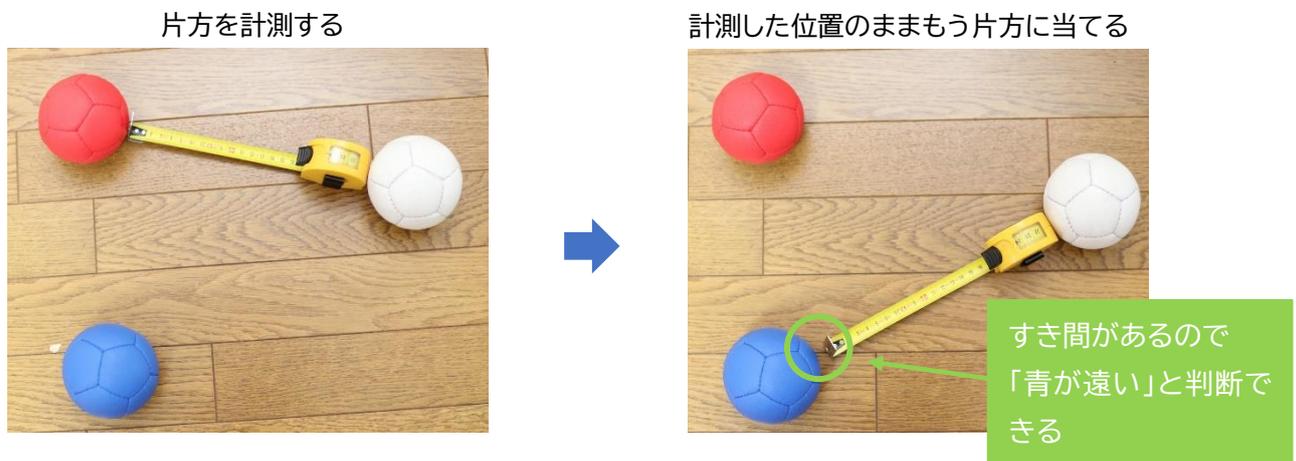
### どっちが近いかを素早く判断するコツ



### キャリパー (コンパス) の使い方



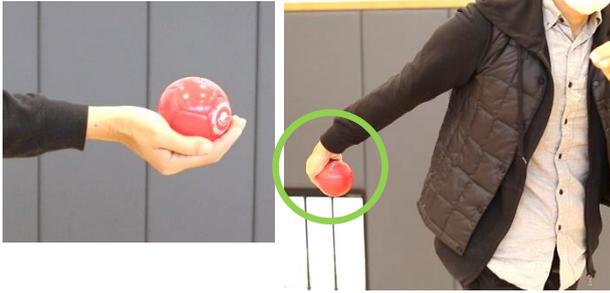
### 専用メジャーの使い方



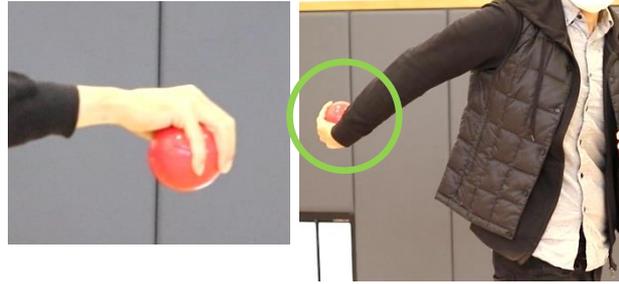
## 投げ方

### 投げ方

主に「下投げ・順手」「下投げ・バックハンド」「上投げ」があります。



下投げ・順手  
※ボーリング投げと同じ



下投げ・バックハンド  
※バックスピンをかけて投げる



上投げ  
※野球やダーツと同じ

投げ方は自由ですが一般的に下投げ・バックハンドが主流です

バックハンドは「手首を固定しやすい」「バックスピン可能」といった長所があります

### 真っ直ぐ投げるコツ

コツは手首です。投げる際に手首が曲がっているとボールも曲がります。

「手首を真っ直ぐ」と意識しながら投げてください。

次に投げた後のフォロースルーを意識する、振り子のように腕を何度か振って投げるのも良いです。

【ボールは丸く】

投げる前にボールの形をチェックしてください。綺麗な円球であるほど真っ直ぐ転がります。

円球にするには両手で団子を作るように丸めると良いです。



✕ いがんでいる



○ 綺麗な円球



手で丸めて円球にします

## ランプ投球

コツは照準と本体の安定とストレートポイントの三つです。

### 照準を合わせる①向きの調整

ジャックボールに対しランプと選手両方が向くよう調整します。

#### 悪い例



×ランプだけジャックに向いており選手(車椅子)は正面のまま。

#### 良い例



○ランプも選手(車椅子)もジャックに向いている。

### 照準を合わせる②ランプの調整



(狙う間は)先端を上げる

顎付近に近づける

介助者はランプを選手の身体中心に合わせます。

ランプ上部先端はなるべく選手の顎付近に近づけます。  
※ライフル射撃と同じイメージです

選手が狙っている間はランプ先端を持ち上げてください。  
先端は上がっている方が狙いやすくなります。

## 本体の安定①揺らぎを防ぐ



本体を抑えつける

土台を踏む

本体が安定していると真っ直ぐ遠くへ転がります。

介助者はボールがランプを通過している間は土台を踏み、本体を抑えつけて揺れを防いでください。

選手は本体を揺らさずにボールをスタートさせるよう気をつけてください。

## 本体の安定②（転がすとき）先端は下ろす



ランプ先端は下ろして転がす方が投球は安定します。

距離を調整するにはボールスターターやリリーサーを使います。



ボールスターター



## リリーサーで好きな位置に止めてから投げます



【簡単なリリーサーの作り方】  
金具をL字に折り曲げての  
自作が可能です

ホームセンターで購入可能⇒



## ストレートポイント

ポッチャボールは同じ向きに置いて転がせば止まる位置もほぼ同じになります。  
ストレートポイントとは「置けば真っ直ぐ転がるボールの向き」のことです。

悪い例 ポイントを無視すると下の写真のような置き方になります↓



「向きが毎回違うと止まる位置も毎回違ってしまう」と意識してください。

良い例 下の写真のように常に同じ向きに置いてください。



向きが同じであれば何度転がしてもほぼ同じ位置に止まります。

## ストレートポイントの探し方

向きを変えて転がしていくうちに「何度やっても真っ直ぐ転がる向き」が見つかります。  
向きが分かればシール等でマーキングします。※適したシールは100円ショップ等で購入できます。



青い点がストレートポイント※青い点がシール



ポイントはボール毎に違います

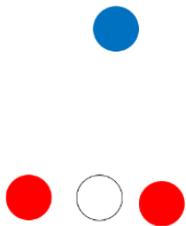
使用を重ねるとポイントがずれることがあります。その際は再びテストしてマークし直してください。

# テクニック

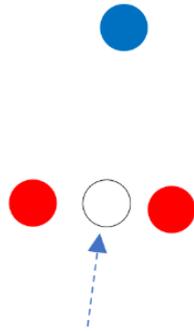
## プッシュ

ボールを押します。逆転を可能にするテクニックです。

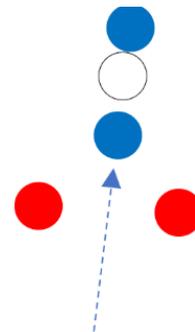
赤 2 点の状態



青がジャックを押す

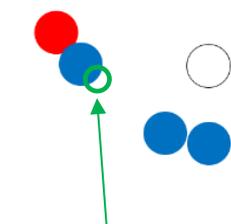


青 2 点となり逆転できる

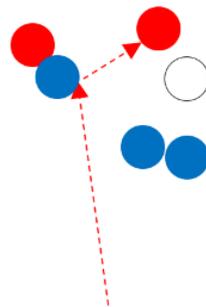


## クッション

ボールを壁にして軌道を変えます。



この辺りを狙う



## バウンド

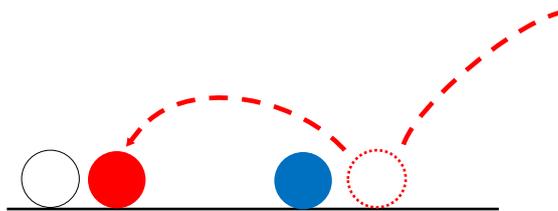
ボールは高い位置から落とすと 1 個分浮きます。

この特徴を利用してボールを飛び越えて奥を狙います。

上投げでも下投げでもバウンドは可能です。



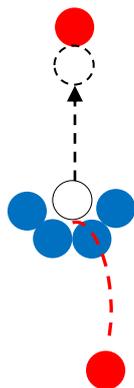
真横からみた図



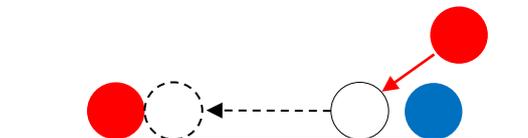
ボール 1 個分ほど飛び越える

## ロビングボール (ロブショット)

上から直接ぶつける難易度の高いテクニックです。  
マスターすれば多くの状況から逆転を起こせます。



真横からみた図



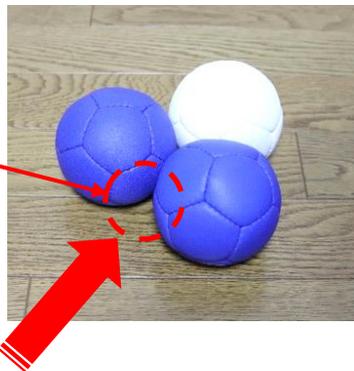
ジャックに上から直接当てる

ロビングのコツは低い位置から投げることです。  
立位選手はしゃがんで投げるなど低い姿勢から下投げで狙ってください

## マウント

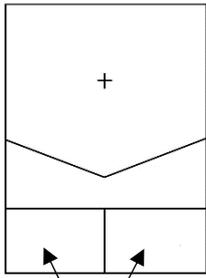
ボールを乗せる技術です。ボールの合間に転がして当てると上方向へホップします。  
柔らかいボールだと成功しやすくなります。

合間に当てる



## 2ボックスでない理由

2ボックスコート



ボックスが二つ

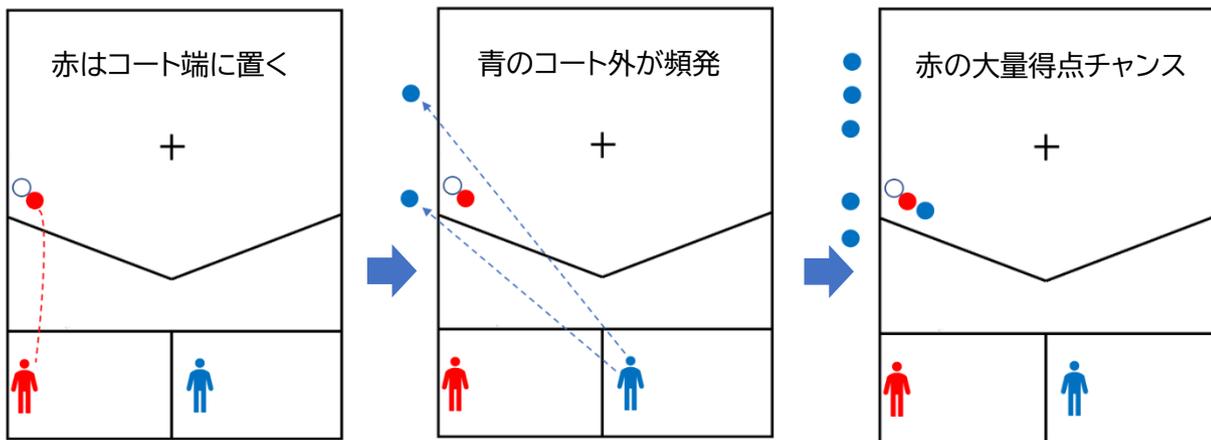
よく知られるレクコートに「2ボックス」があります。

2ボックスには必勝法があるため one ボッチャでは採用していません。

詳細は以下をご覧ください。

## 2ボックス必勝法

コート端にジャックを置けば圧倒的有利になります。

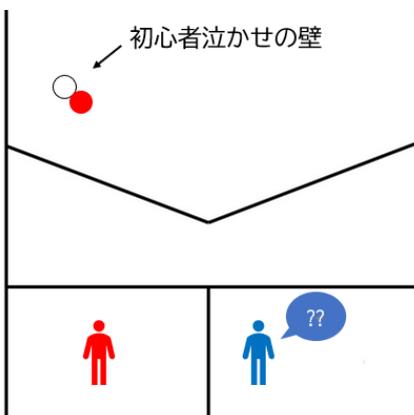


必勝法をされた青は「遠い距離」から「コースアウトのリスクを背負いつつ」投げることになります。

※赤は近い距離からコースアウトの心配少なく投げることができる

## 初心者泣かせの壁

2ボックスコートでは「初心者泣かせの壁」が現われます。



「初心者泣かせの壁」とはジャック前にピタ付けされた状態です。

多くの方が「どうすればいいの??」と困りながら投げています。

攻略法はありますが難易度は高く、多くの練習が必要です。

ボックスが複数あると難易度は上がります。

複数ボックスを楽しめるのは大人で練習量の多い人です。

1ボックスにすると子どもや初心者も参加しやすいコートになります。

## 得点先取マッチについて

得点先取マッチは消化エンドがないのが長所です。

### 消化エンドとは？

消化エンドは勝ちが決まっても試合が続く状態です。

消化エンドはパラリンピックルール(エンドマッチ)で発生します。具体的には下のような試合です。

4 エンドマッチ

反則さえしなければ勝てる

エンド	1	2	3	4	計
赤	3	2	2	0	7
青	0	0	0	6	6

(1エンド最高点の) 6点を取っても勝てない

消化エンドに入ると試合に緊張感がなくなります。

パラリンピック準拠ではないですが面白さだけで言えば得点先取マッチは優れています。

### 得点先取マッチ

得点先取マッチは消化エンドがありません。

いかなる点差でも逆転可能であり、緊張感のある試合が楽しめます。

大量リードしても安心できない

8点先取マッチ

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

連続得点すれば逆転できる

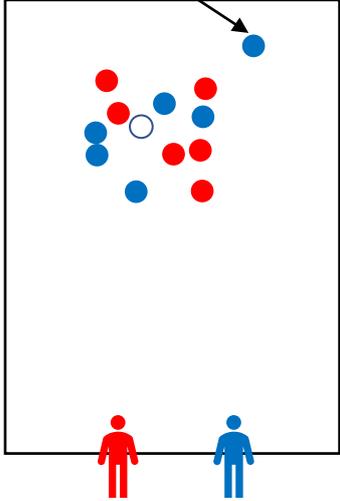
### エンドマッチと得点先取マッチの違い

	エンドマッチ	得点先取マッチ
概要	パラリンピックルールと同じ	ペタンクと同じ
戦略性	高い・大人向け	低め・誰でも分かる
消化エンド	あり	なし
面白さ	△	○
終了時間	各試合ほぼ同じ時間に終わる	各試合でばらつきが出やすい
メリット	短時間の大会に便利	濃厚な試合が楽しめる

# 1チーム 7人以上の場合

全球投げたあとジャックに最も遠いボール（取り除いてもゲームに影響がないボール）を7人目に渡すことで、1チーム7人以上のプレーが可能となります。

ジャックに最も遠いボールを  
7人目に渡す



## 本冊子の印刷・コピー・配付について

非営利目的での印刷・コピー・配付は自由です。  
印刷等をされる場合は本冊子 PDF がホームページにて無料ダウンロード  
出来ますのでご利用ください。

[ホームページはこちら](#)



日本レクリエーションボッチャ振興協会

検索



[振興協会へのご質問・お問い合わせはこちら](#)

メールアドレス [info@boccia8.jp](mailto:info@boccia8.jp)

-スポンサー広告-

活動継続のため広告掲載をご理解ください

# STRIKA SPORT



ボッチャ用品のオンラインショップ ストライカスポーツ



ショップへはスマートフォンで下の QR コードを読み取るか、ネット検索からお越しください

Read me!



ボッチャ ストライカスポーツ

検索



