

Let's do it together



## ジャパン one ボッチャリーグ 公式規則 one ボッチャ

### はじめに

one ボッチャはかんたん・低コストな新しいボッチャの形です。  
子どもや知的に障がいがある人、あまり練習できない人も参加・活躍できる仕組みになっています。

名称由来は「1 ボックスコート」「共生社会」の意味から「one ボッチャ」と名付けました。  
このスポーツが人を繋ぐ架け橋になれば幸いです。

### クラス分け

one ボッチャは筋力・身体機能を基準にクラス分けを行います。

クラス	対象	ポイント
クラス 3	一般男性※身体的ハンデのない 13 才以上男性	3 ポイント
クラス 2	一般女性※身体的ハンデのない 13 才以上女性	2 ポイント
クラス 1	身体・知的にハンデを有する人・小学生含む	1 ポイント

※各クラスポイントはユニバーサル大会において使用される要素です

※クラス 1 は各大会においてランプ、身体障がい、知的障がい、小学校低学年・高学年などに細分化されます

### 必要な専門用具と名称

用具名	重要度
ボールセット(赤6球、青6球、白1球)	必須
キャリパー (コンパス)	重要度大
メジャー	重要度中
審判パドル	重要度低・代替え可



キャリパー



メジャー



審判パドル



ジャックボール



カラーボール



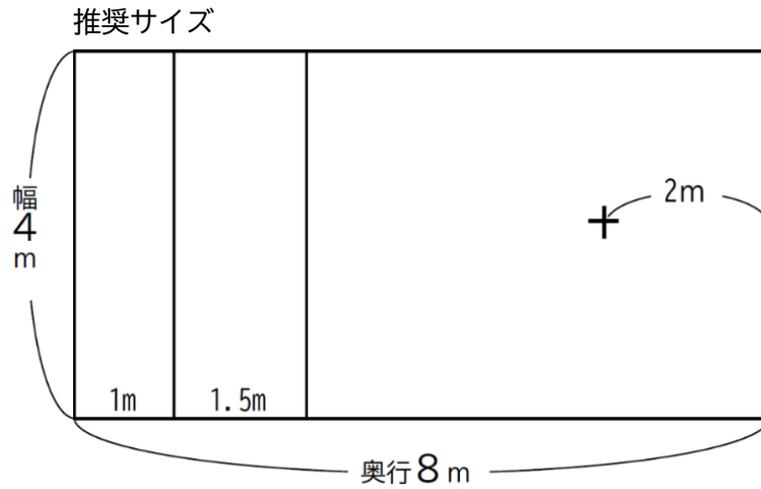
ランプ

# コート

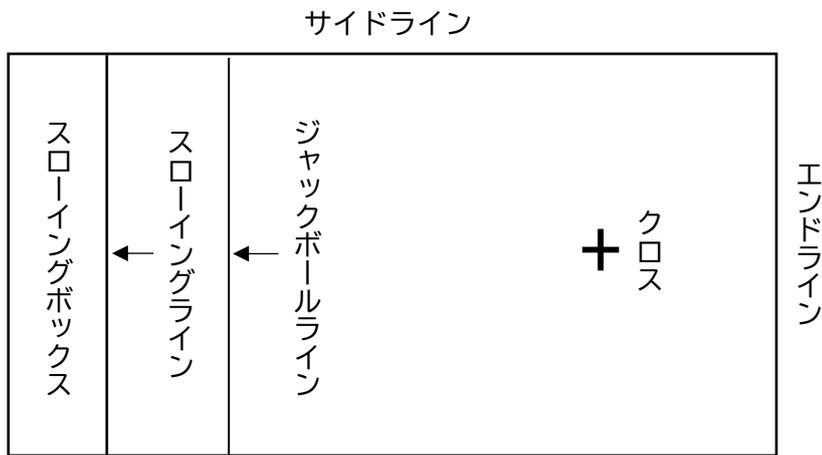
## コートサイズ

幅 2~6m × 奥行 6~9m です  
推奨サイズは 4m × 8m です⇒

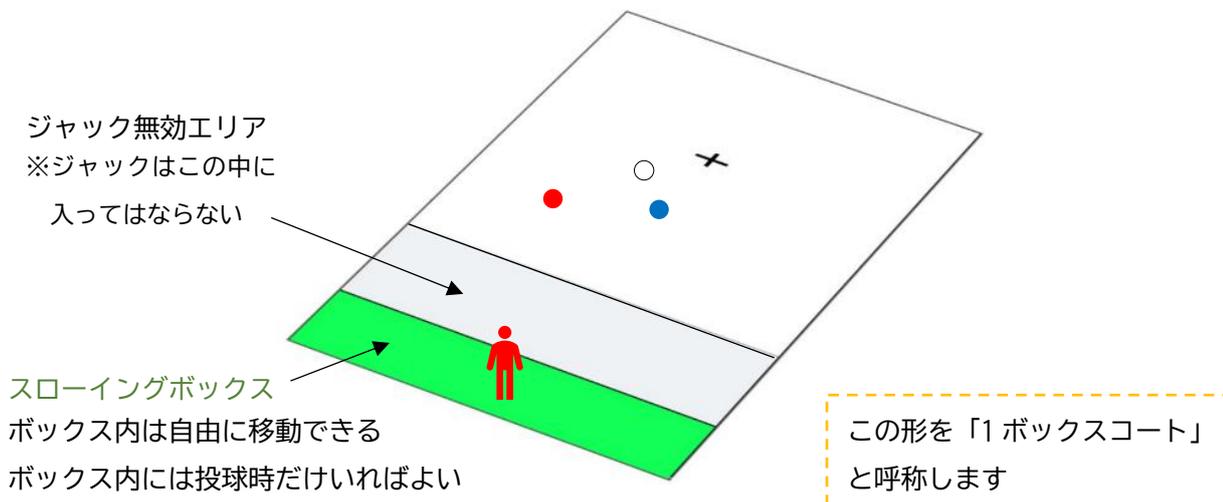
※使用するラインテープの色・太さ・材質に決まりはありません



## 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。ボックス内は自由に移動出来る
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 ※線を踏んで投げても構わない
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イクではクロス中心にジャックを置く



## 対戦形式

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

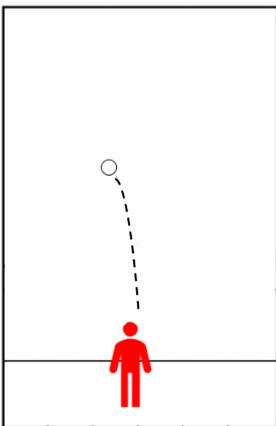
### 第1エンドの流れ

※基本はパラリンピックルールを踏襲しています

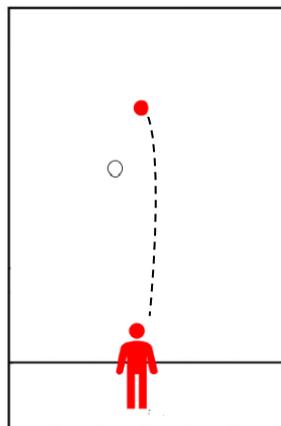
※エンドとはジャックボール（白球）投球から得点計算までの区切りのことです

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

6. 赤のジャック投球

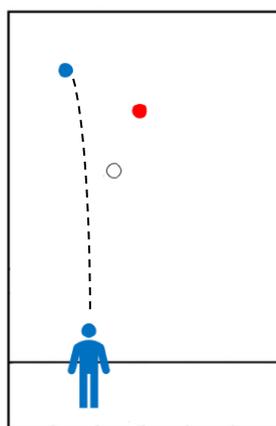


7. 赤の投球



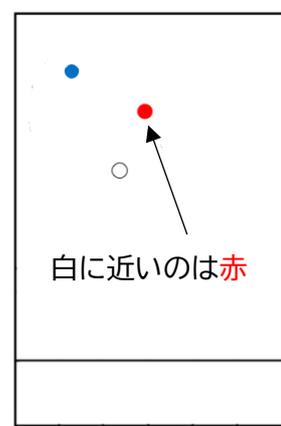
ジャックを投げた人が  
続けて投げます

8. 青の投球



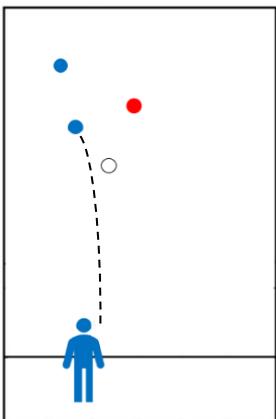
青の投球者は誰でも  
可です

9. 二球投げた時点で白球に近い色を判定する

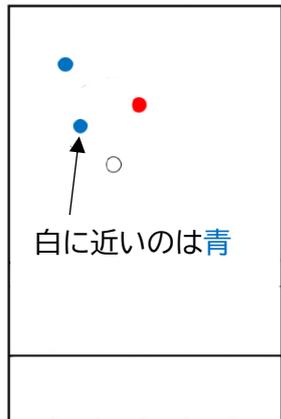


白に遠い方が投げます  
(この場合は青)

10. 青の投球

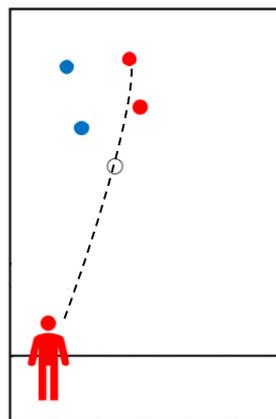


11. 青が近づく

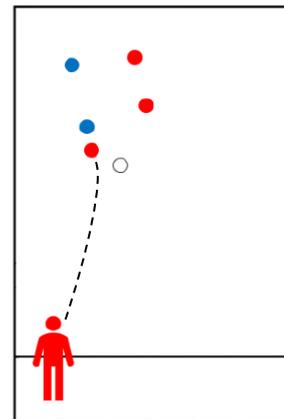


白に近いのは青

12. 赤の投球



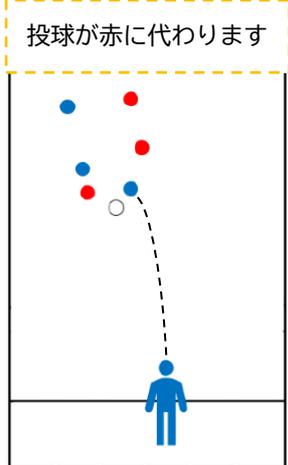
13. 赤の投球



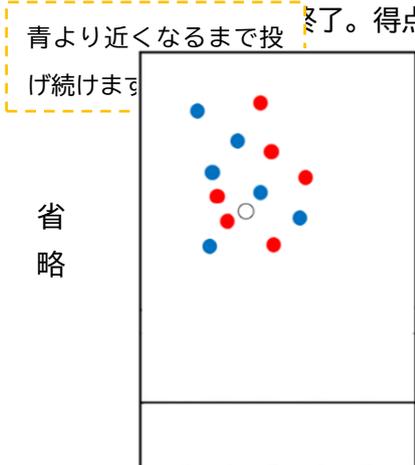
14. 赤が近づいた



投球が青に代わります



投球が赤に代わります



省略

全球がコート内に入ったら得点計算をします

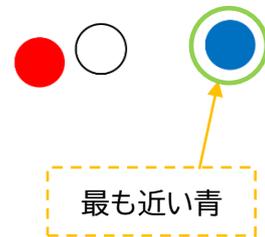
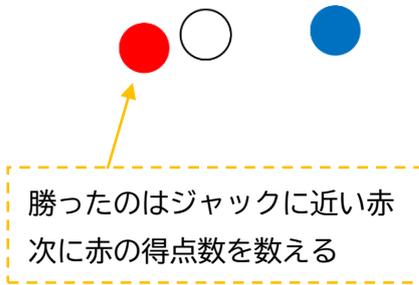
終了。得点計算へ

### 得点計算の仕方

※パラリンピックルールと同じです

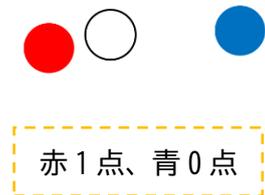
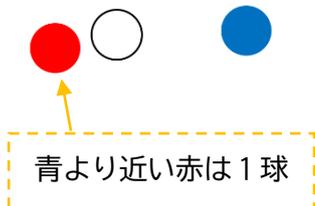
【手順①】 勝ったチームを判定する

【手順②】 ジャックに最も近い青を確認する

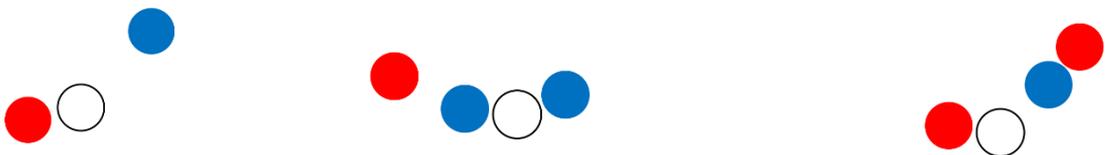


【手順③】 青より近い赤の個数を数える

【手順④】 近い個数に応じて点が入る



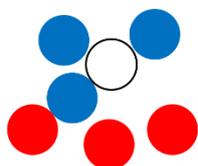
### 得点例その①



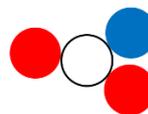
赤1点 青0点

青2点 赤0点

赤1点 青0点



青3点 赤0点



赤2点 青1点

全て等距離のため赤青共に得点となる

## 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

## 試合方式

パラリンピックルールと同じ試合方式（エンドマッチ）を基本としますが、より白熱しやすい得点先取マッチを選ぶこともできます。

### エンドマッチ ※パラリンピックと同じ従来型です

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

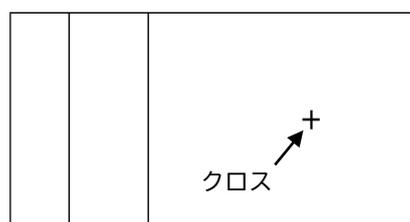
### タイブレイク

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

- ① クロスにジャックを置きます。
- ② チーム代表がジャンケンで先攻・後攻を決めます。
- ③ 1球ずつ投げてジャックに近い方が勝ちとなります。



④ ※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

目標点数を先に取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違い

エンドマッチは試合時間を短くしたい場合に最適です

得点先取マッチは分かりやすく白熱しやすいので普段の練習や時間に余裕ある場合に適します

## 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での試合進行も可能です。※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

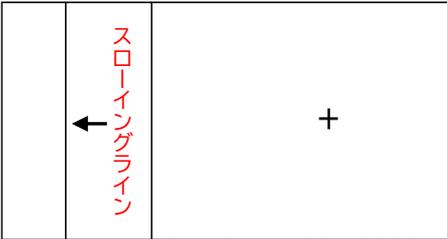
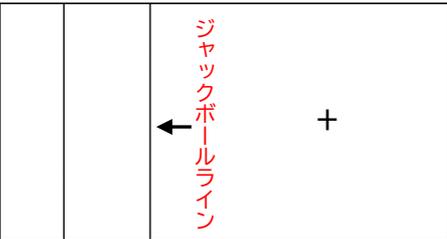
## 競技パートナー

ランプ選手など競技における介助者は「競技パートナー」と呼称します。

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

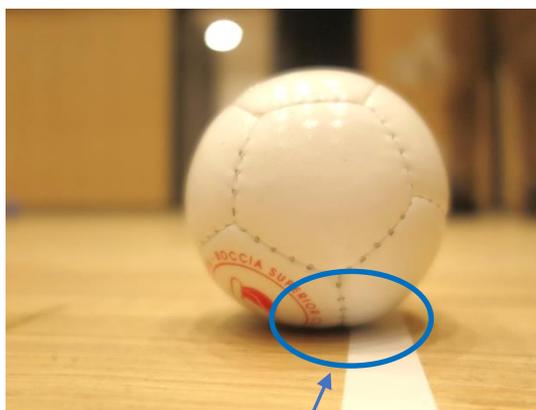
ラインクロス	<p>片足ないし両足がスローイングラインを完全に越えて投げた場合はラインクロスとなる                  ※ラインを踏んで投げても構わない                  車椅子選手は車輪がラインを完全に越えて投げた場合にラインクロスとなる。</p> <p>【レク大会の場合】ラインクロス発生の場合は注意のみで済ませる。                  【競技大会の場合】投げられたボールは無効球となりコート外へ出される。</p>	
ジャック失敗	<p>投げたジャックボールがジャックボールラインを越えなかった場合はジャック失敗となる。                  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。



## よくある質問・ルール補足

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. 投球順番は決まっていますか？

A. 最初のジャックを投げた人が続けて投げる以外は、順番に決まりはありません。

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？

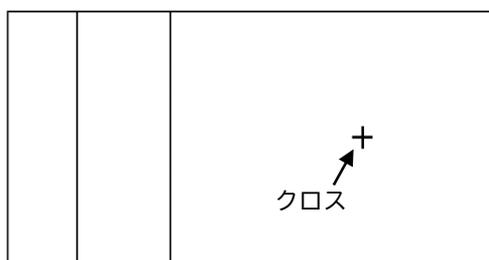
A. はい。大丈夫です。

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。

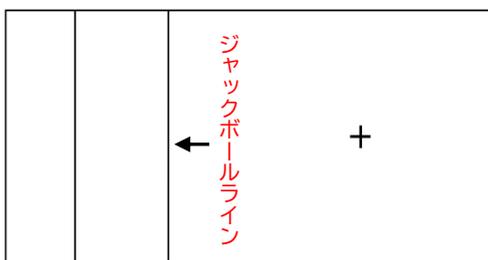
Q. ジャックボールが押されてサイドラインに触れたらどうなるの？

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？

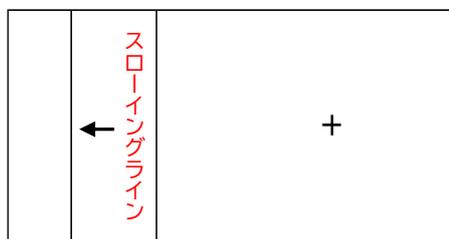
A. はい。2エンド目も青のジャック投球です。ジャック投球は1エンド目赤、2エンド目青、3エンド目赤、4エンド目青・・・と交互に投げていきます。

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

Q. コートの形がパラリンピックと違うのは何故ですか？

A. パラリンピックの6ボックスコートは全てがハイレベルの競技者向けです。

one ボッチャは「誰でも出来て面白い」を大切にしているためコート形はシンプルです。

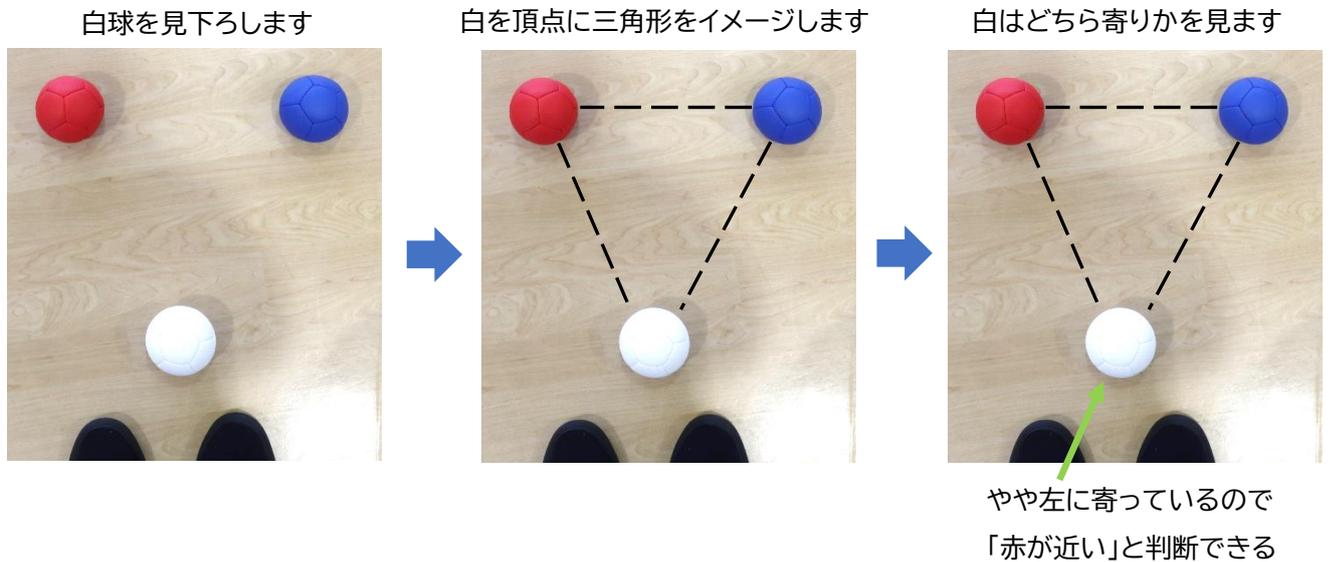


Q.ボックス 2 つのコートをなぜ採用しないのですか？

A.ジャックをコート端に置く戦術を取るとゲームが破綻するからです。詳しくはこちら⇒

## 計測技術

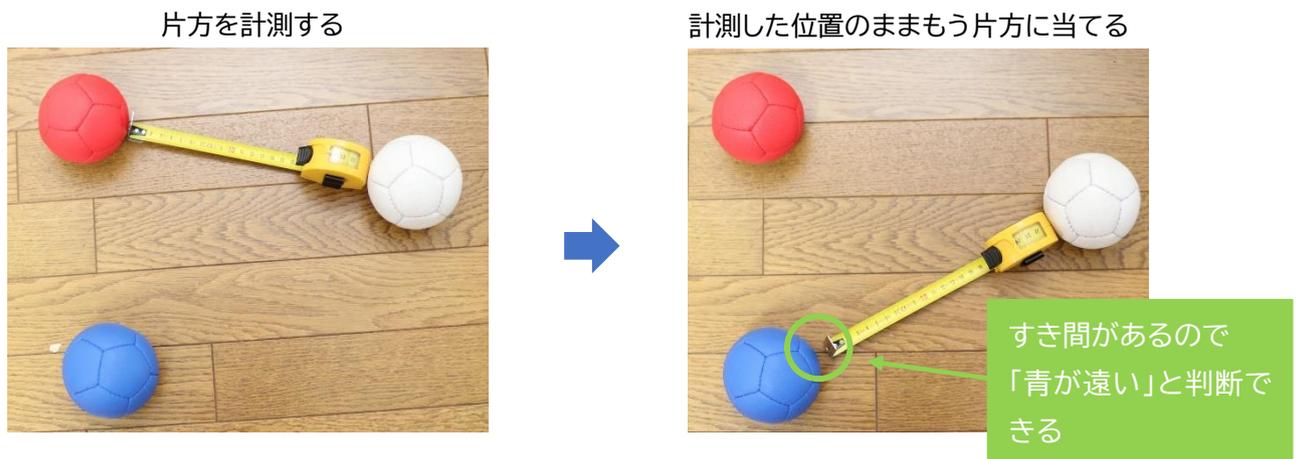
### どっちが近いかを素早く判断するコツ



### キャリパー (コンパス) の使い方



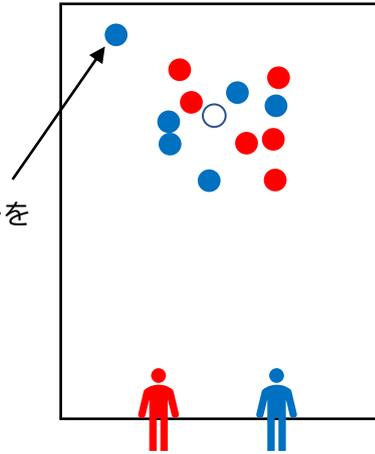
### 専用メジャーの使い方



## 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。

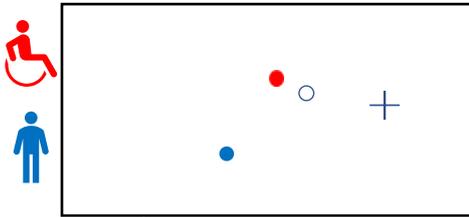
ジャックに最も遠いボールを  
7人目に渡す



## 簡易長方形コート

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。ラインマーカーを使えばテープ代を節約できます。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



※スポーツ用品店で購入できます

## 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



ジャパンoneボッチャリーグ

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

-スポンサー広告-

ボッチャ専門店 ストライカスポーツ

# STRIKA SPORT



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

