



レクリエーションボッチャマニュアル

# one ボッチャ (ワンボッチャ)

ボッチャでつながろう



Connect with Bocchia

**BOCCIA PROMOTION**

日本レクリエーションボッチャ振興協会

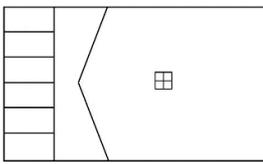
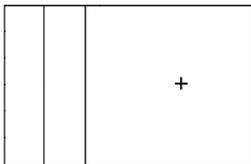
## はじめに

one ボッチャは「レクリエーションボッチャの決定版」となるよう設計しました。  
学校・施設レク、多世代交流やユニバーサルスポーツに最適です。

名称の由来は「1 ボックスコート」「一つになる」という意味あいから「one ボッチャ」と名付けました。

## ボッチャ経験者の方へ

パラリンピックルールとの主な違いは以下のようになります

	パラリンピックルール	one ボッチャルール
コート	6 ボックスコート 	1 ボックスコート 
得点制	総得点制 (4~6 エンド)	総得点制 or ノックアウト制
審判	3人	0~1人
介助者	会話禁止など制限あり・試合参加不可	自由にサポート可・試合参加可
反則	厳格に適用	極力ゼロに
想定	アスリート競技	レジャースポーツ

試合の流れはパラリンピックルールと同じですので経験者の方はスムーズにプレーできると思います

## 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
ボッチャの要点	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 エンド流れ	4	テクニック	17
得点計算の仕方	6	1 ボックスコート補足	19
第2 エンド	7	ノックアウト制補足	20
得点制	7	簡単コート	21
セルフジャッジ	8	冊子印刷・コピーについて	21

## 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・妨害を繰り返した場合は参加そのものが出来なくなることを心得てください。

ルールは選手をがんじがらめにするものではありません。  
ルールブックとは「迷った際の最後の拠り所」です。  
実情に合わせたアレンジや対応は推奨されます。

## 必要な用具



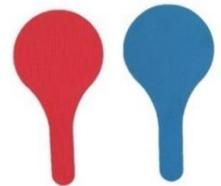
ボール  
(赤 6 球 青 6 球 白 1 球)



キャリパー  
(近距離の計測)



専用メジャー  
(長距離の計測)



審判パドル  
(選手に投球順を伝える)

必須はボールです。次に優先すると良いのはキャリパー、メジャー、パドルの順となります

## ボッチャの要点

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

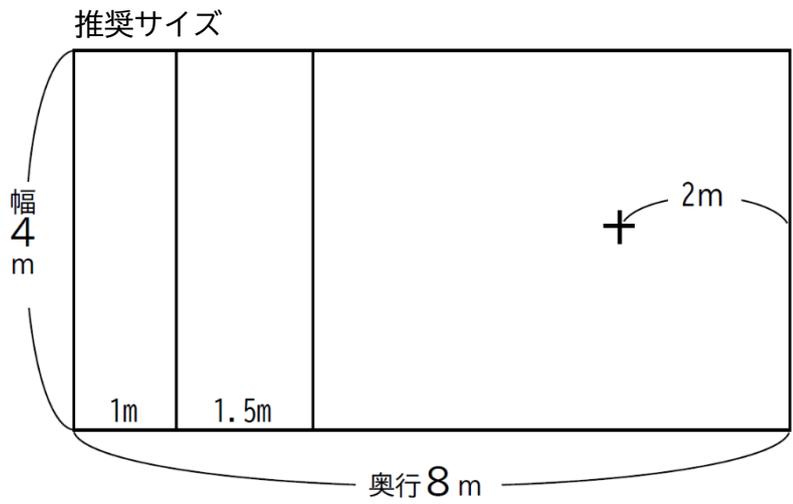
# コート

## コートサイズ

幅 3~6m × 奥行 7~9m で調整  
します。

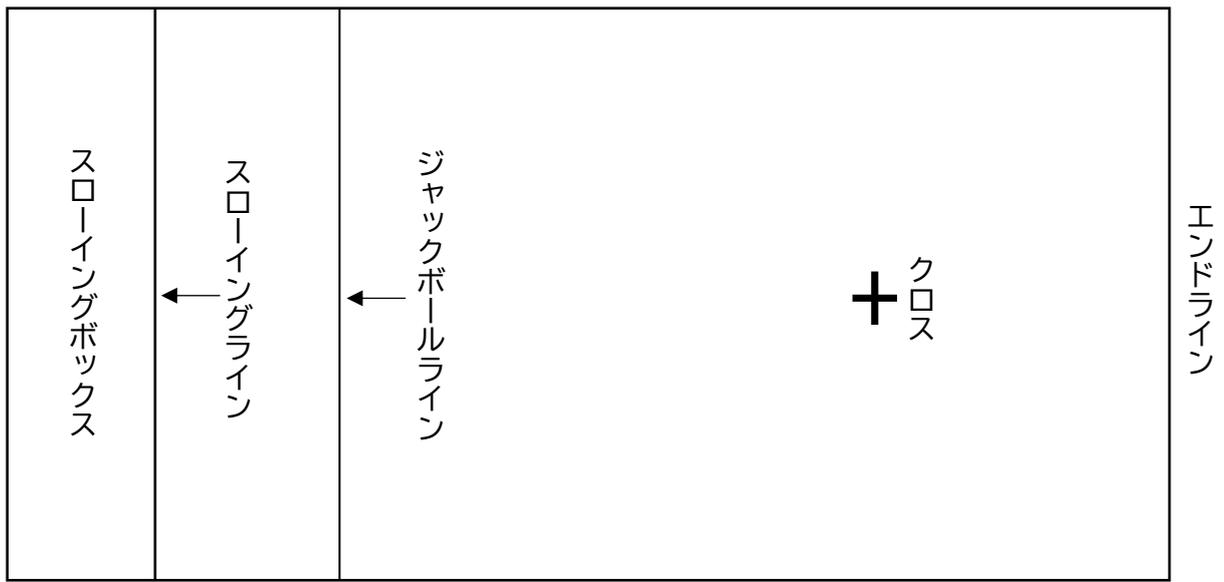
推奨サイズは 4m × 8m です ⇒

※コートはさらに単純化できます。  
詳細は P21 をご覧ください

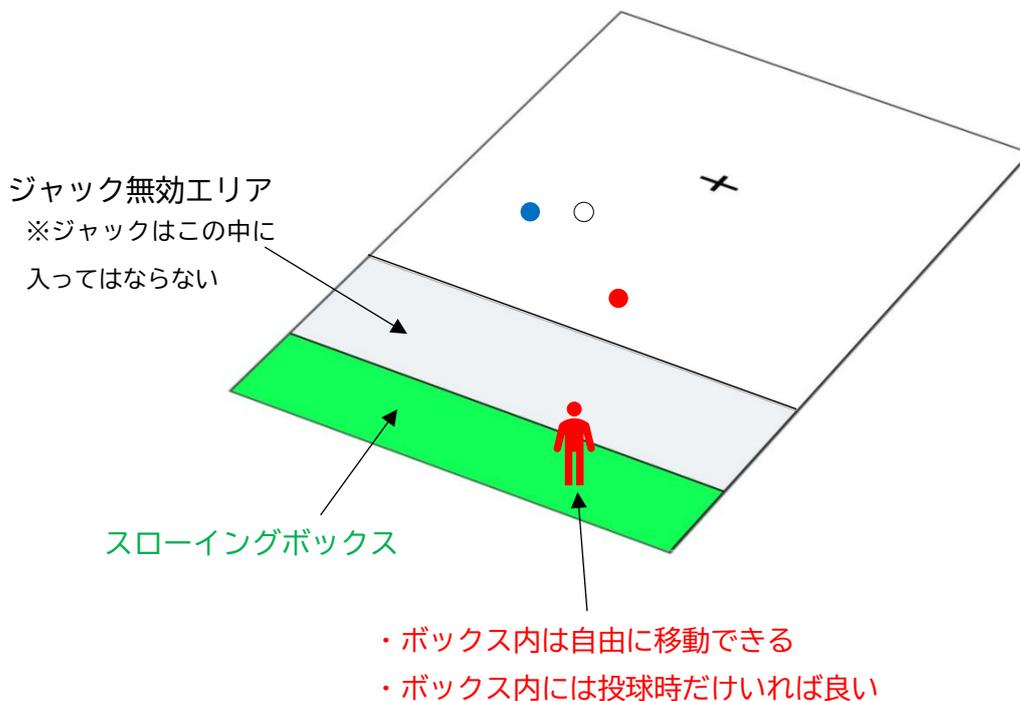


## コート各名称

### 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椅子車輪が越えてはならない線のこと ※踏んで投げても構わない ※P.9 参照
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」といいます。※スローイングボックスが1つのため

## 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

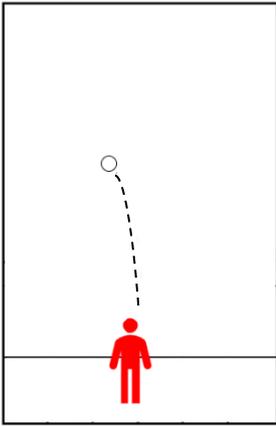
## 第1エンドの流れ

エンド・・・ジャック投球から得点計算までの区切りのこと

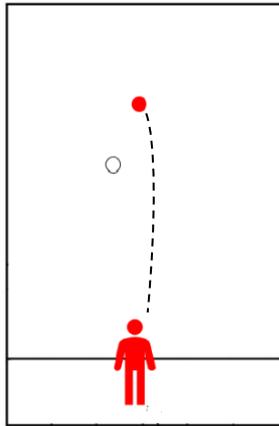
1. チームを2つ作る
2. チーム代表者がジャンケンをする
3. ジャンケンに勝った方は先攻か後攻かを選ぶ
4. 先攻は赤ボール、後攻は青ボールとなる
5. 赤はスローイングボックス内からジャック投球を行う

※パラリンピックルールと同じ流れです

6. 赤のジャック投球

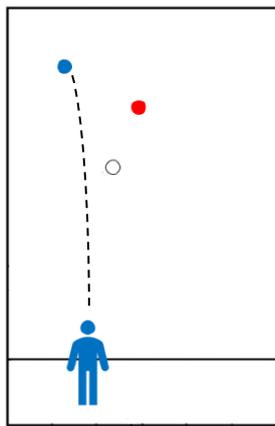


7. 赤の投球



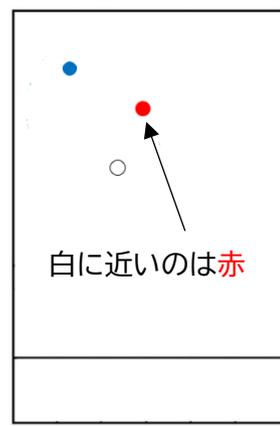
ジャックを投げた人が  
続けて投げます

8. 青の投球



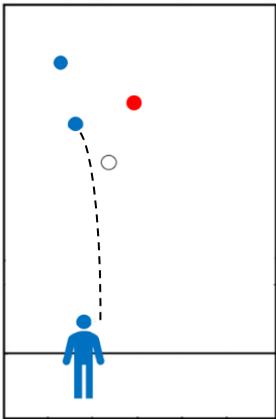
青の投球者は誰でも  
可です

9. 白球に近い色を判定する



次は白に近い青の投球  
となります

10. 青の投球

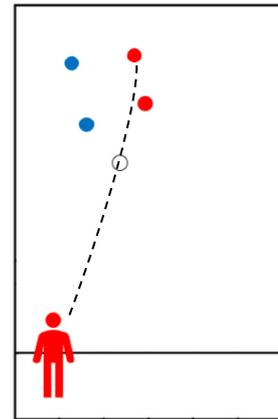


11. 青が近づく



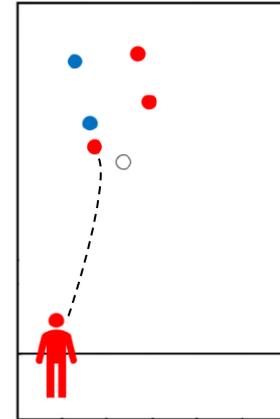
次は白に近い赤の投球  
となります

12. 赤の投球に代わる

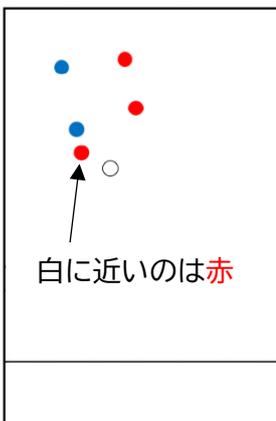


まだ白に近いのは青な  
ので赤が投げます

13. 赤の投球

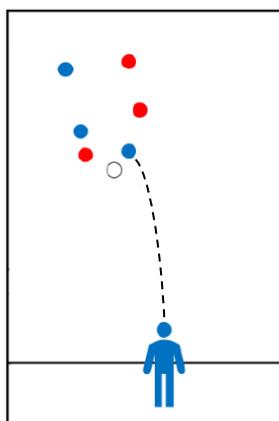


14. 赤が近づいた



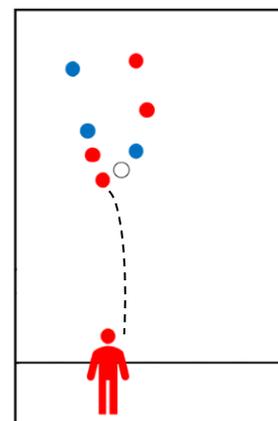
次は白に近い青の投球  
となります

15. 青の投球に代わる



白に近いのは青になっ  
たので次は赤です

16. 赤の投球に代わる



・白球(ジャック)に近い方  
が投げます。

・「相手より白球に近づく  
まで投げなければならない  
」と覚えてください

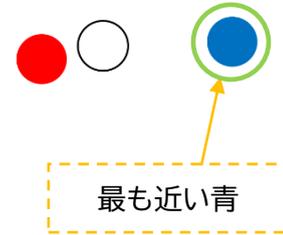
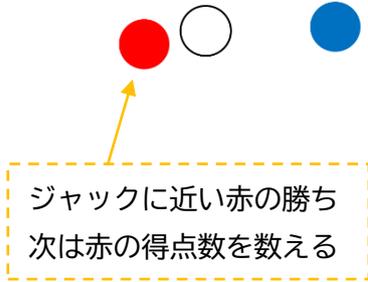
・お互いが全球投げ終え  
るまで続きます

# 得点計算の仕方

※パラリンピックルールと同じです

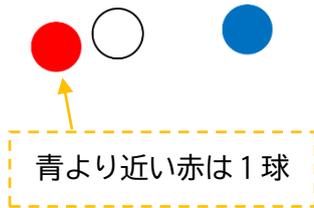
【手順①】 勝ったチームを判定する

【手順②】 ジャックに最も近い青を確認する

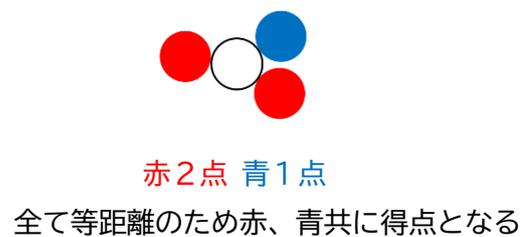
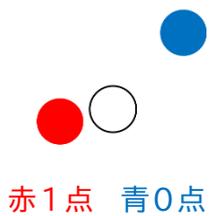


【手順③】 青より近い赤の個数を数える

【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。

第1エンド赤、第2エンド青、第3エンド赤・・・と交互で替わります

## 得点制

パラリンピックルールと同じ「総得点制」と one ボッチャ独自の「ノックアウト制」があります。

### 総得点制

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

3対2で赤の勝ち、となる

### 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

## ノックアウト制

one ボッチャ独自の得点制です。

先に規定点数に達した方が「相手をノックアウト (KO) した」となり勝ちです。

規定点数は5～15点で設定します。

例 10点マッチの場合

先に10点に達したので赤の勝ち

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

## 総得点制とノックアウト制の使いわけ

「パラリンピック準拠でなくてもよい」

「4～6 エンドではすぐ終わってしまう」

「もっとゲームを盛り上げたい」

そういった場合はノックアウト制をオススメします。

※得点制についてはP.20で詳しく解説しています。

## 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。

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

セルフジャッジは似た競技であるカーリングやペタンクでも採用されている制度です

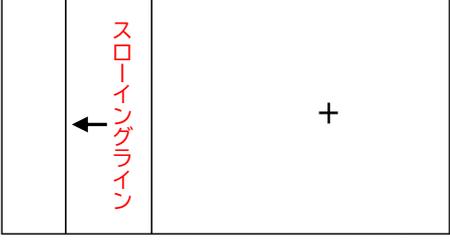
## 競技パートナー

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

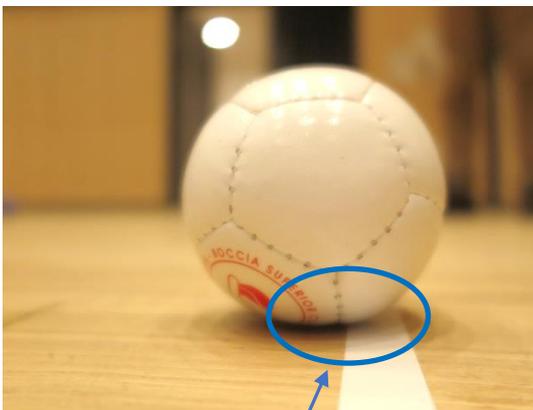
ラインクロス	<p>片足ないし両足がスローイングラインを完全に越えて投げた場合はラインクロスとなる 車椅子選手は車輪がラインを完全に越えた場合に適用される ※ラインを踏んで投げては構わない</p>	
<p>ラインを越えて投げた場合 1 回目は注意、2 回目は警告、3 回目以降からペナルティが課せられ投げた球は無効ボールとなる。無効ボールはコート外へ出される。</p>		
ジャック失敗	<p>各エンドのジャックボール投球においてジャックボールがジャックボールラインを越えなかった場合はジャック失敗となる。失敗となったジャックボールは相手側に渡され相手側がジャックを投げる。</p>	
アウトボール	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

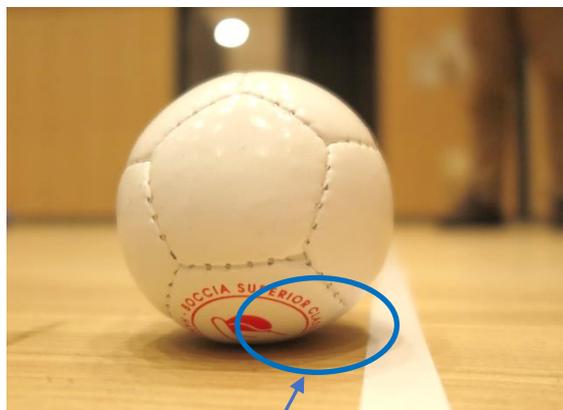
スイング不履行	<p>ランプ選手は投球前後のどちらかでランプ先端を左右にスイングしなければならない。怠った場合はスイング不履行となる。 1 回目は注意、2 回目は警告、3 回目以降からペナルティが課せられ投球されたボールは無効球となりコート外へ出される。 ※初心者が多い場合、スイング不履行ルールはなしにしても構わない</p>
---------	---

## 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？

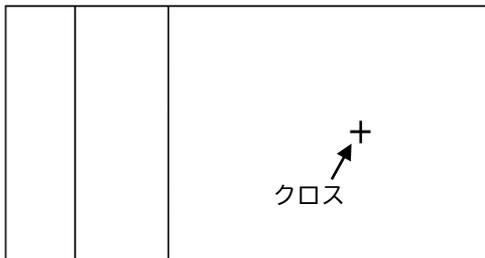
A. はい。大丈夫です。

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。

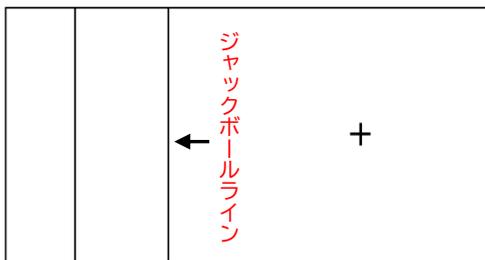
Q. ジャックボールが押されてサイドラインに触れたらどうなるの？

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？

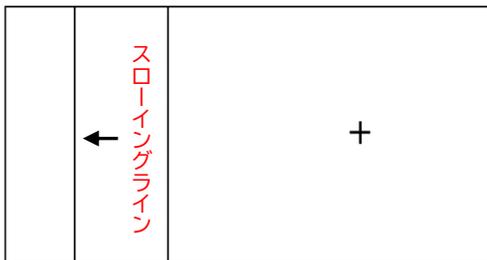
A. はい。2エンド目も青のジャック投球です。ジャック投球は1エンド目赤、2エンド目青、3エンド目赤、4エンド目青・・・と交互に投げていきます。

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人がいます。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。



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。

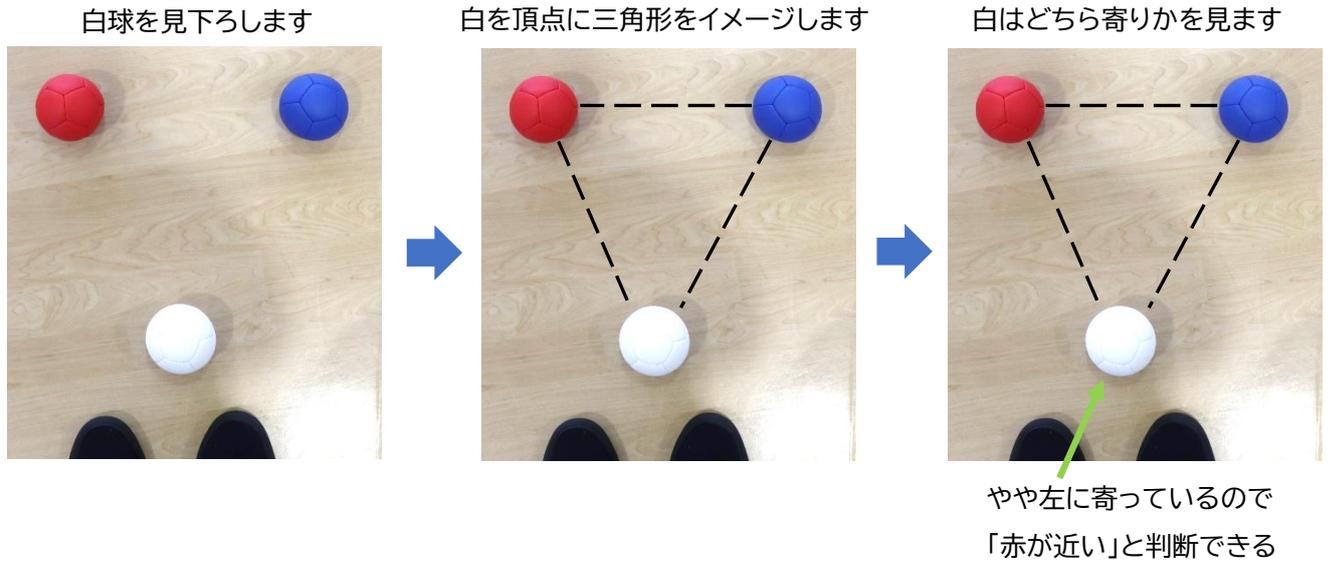


ジャックに最も近いボール

赤1点、青1点となる

## 計測技術

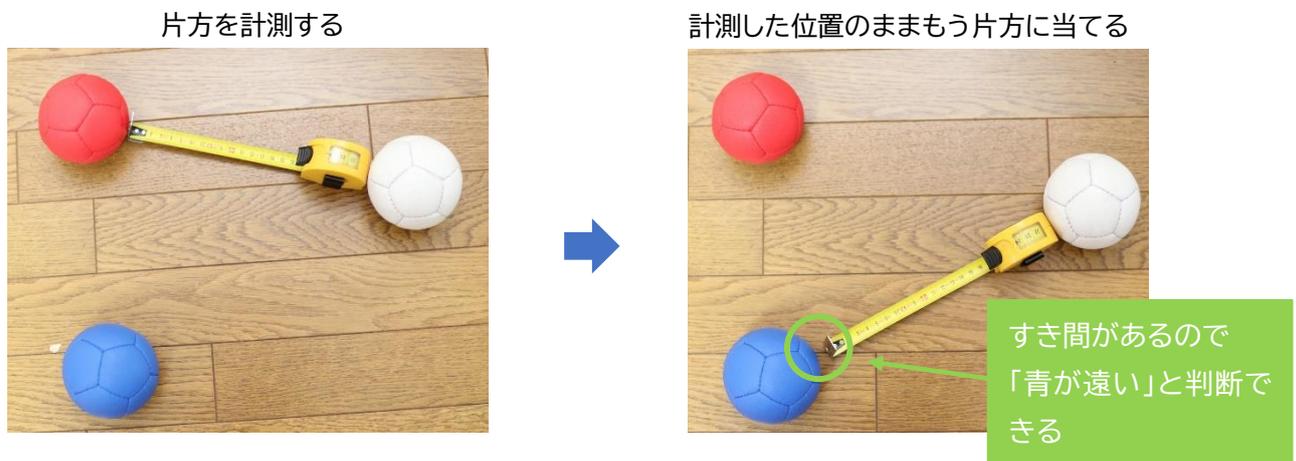
### どっちが近いかを素早く判断するコツ



### キャリパー (コンパス) の使い方



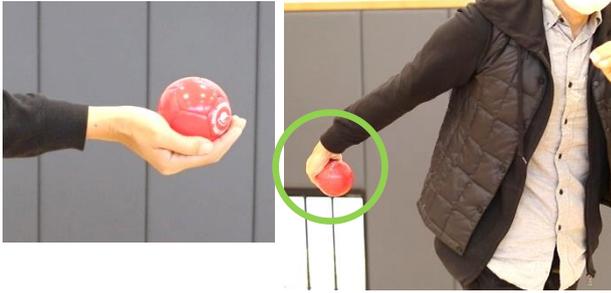
### 専用メジャーの使い方



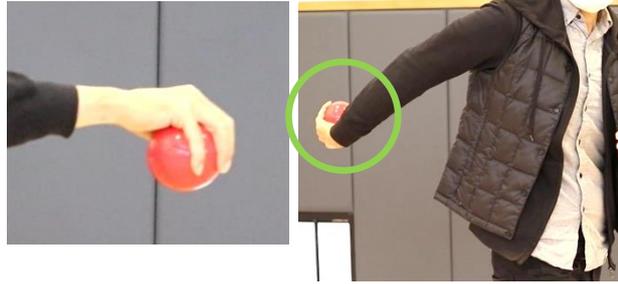
## 投げ方

### 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が固定しやすく、バックスピンを可能になります

### 真っ直ぐ投げるコツ

コツは手首です。手首が曲が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。  
振り子のように腕を何度か振ってから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

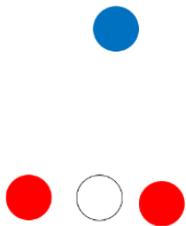
使用を重ねるとポイントがずれることがあります。その際は再びテストしてマークし直してください。

# テクニック

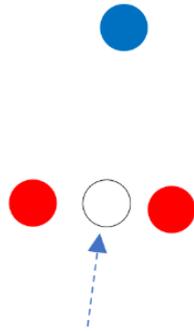
## プッシュ

ボールを押します。逆転を可能にするテクニックです。

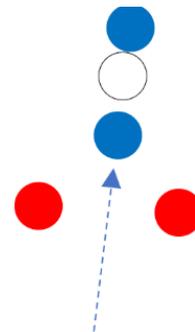
赤 2 点の状態



青がジャックを押す

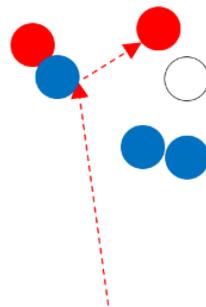
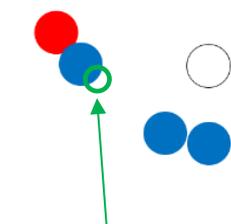


青 2 点となり逆転できる



## クッション

ボールを壁にして軌道を変えます。



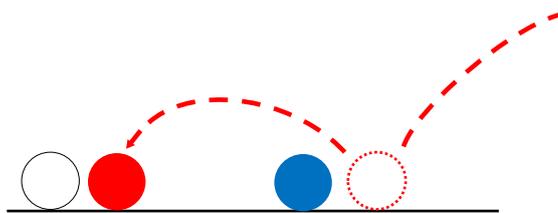
この辺りを狙う

## 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。



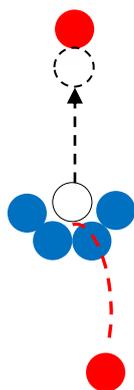
真横からみた図



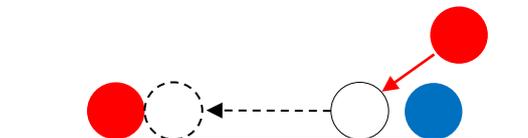
ボール 1 個分ほど飛び越える

## 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

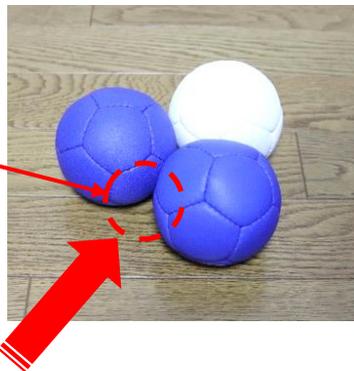
ロビングのコツは低い位置から投げることです。

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



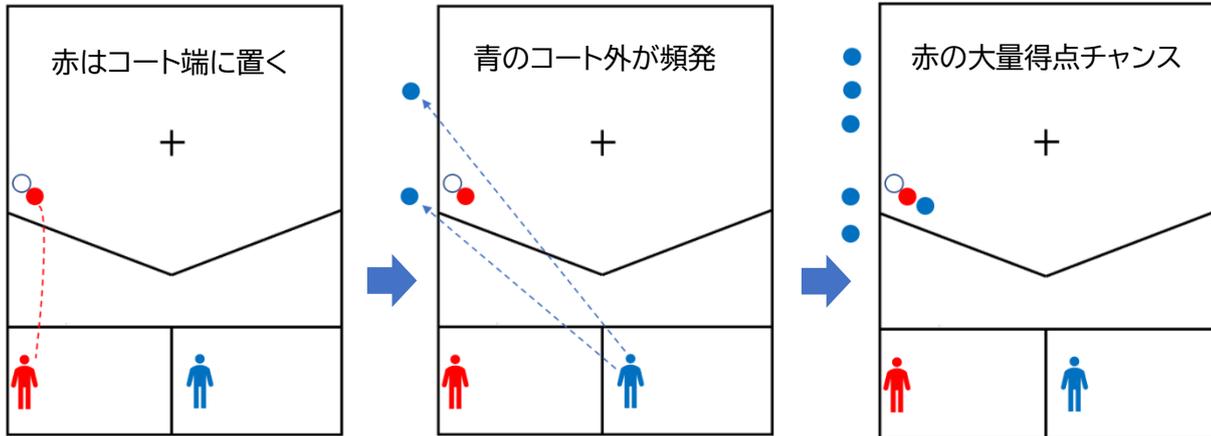
## 1 ボックスコート補足

一般的なレクコートに「2 ボックスコート」があります。

2 ボックスコートには「必勝法」と「初心者泣かせの壁」がありオススメできないものです。

### 2ボックス必勝法

ジャック投球者はサイドラインに寄って、コート端にジャックを置くと圧倒的有利になります。

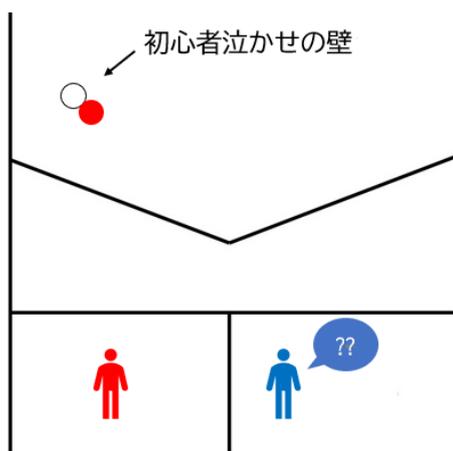


「必勝法」は2つの点で赤が有利です。

- ・赤は青よりもかなり近くで投げることができる
- ・青は強く投げるとコート外となる可能性が高いが赤は低い

### 初心者泣かせの壁

ボックスが2つ以上あると「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。

この壁を乗り越えた先に上級者の世界があるのですがレクには不向きです。

壁を崩そうと強いショットを撃つのは「ギャンブル」と心得てください。

強いショットは外すとコースアウトになり大量失点を招きます。

壁の攻略には専門知識と多くの練習を必要とします。

1 ボックスコートでは必勝法も壁も存在しません

子どもや戦略の理解が難しい人、あまり練習できない人は1 ボックスコートが最適です

## ノックアウト制補足

ノックアウト制は消化エンドがなく、緊張感の続くシステムです。

### 消化エンドとは？

消化エンドとは「負けが確定してもやらねばならないエンド」のことです。

エンド	1	2	3	4	計
赤	3	2	2	0	6
青	0	0	0	1	1

青は負け確定でもやる

消化エンドは試合から緊張感を奪います。

カーリングも総得点制ですがコンシード(ギブアップ)があり消化エンドの発生を防いでいます。

ボッチャでコンシードは難しいため、どうしても消化エンドは発生します。

### 緊張感の続くシステム

ノックアウト制は卓球のようなスポーツ感覚でプレーできます。

消化エンドが発生しないため緊張感が続きます。

大量リードしても安心できない

例 7点マッチ

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

連続得点すれば逆転できる

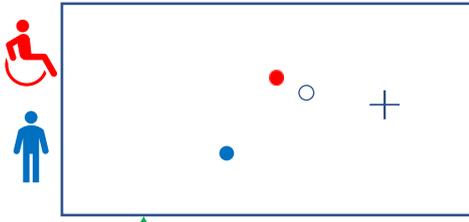
### 総得点制とノックアウト制の違い

	総得点制	ノックアウト制
概要	パラリンピックルールと同じ	パタンクと同じ
難易度	戦略性がある・難しい	とにかく攻めれば良い・簡単
面白さ	△	○
消化エンド	あり	なし
終了時間	試合時間が平均化・予測しやすい	試合時間がまばら・予測しにくい
特徴	時間の短い大会向き	時間の長い大会向き

## 簡単コート

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の目印で代用してください。

### 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



1 コート 2 分ほどで作成できます  
※スポーツ用品店等で販売されています

## 本冊子の印刷・コピー・配付について

非営利目的での本冊子印刷・コピー・配付は自由です。

印刷されたい方は日本レクリエーションボッチャ振興協会ホームページにアクセスしてください。

本冊子 PDF データが無料ダウンロードできます。

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」  
でインターネット検索してもたどりつけます。

日本レクリエーションボッチャ振興協会 お問い合わせ先  
メールアドレス info@boccia8.jp

-スポンサー広告-

本冊子は施設等に無料配付しております。活動継続のため広告掲載をご理解ください

# STRIKA SPORT

日本レクリエーションボッチャ振興協会推薦球

## ボッチャボールセット STRIKA トーナメントクオリティ

26000YEN



【内容物】

ボールセット

キャリパー(短距離測定用)

専用メジャー(長距離測定用)

審判パドル

one ボッチャルールブック

必要品が全て揃う安心のオールインワンモデルです

ボッチャ用品のオンラインショップ  
STRIKA SPORT(ストライカスポーツ)はこちら⇒

