

はじめての人にオススメ! one ボッチャ (ワンボッチャ)

one ボッチャとは?

one ボッチャは「アスリート競技ではなく交流スポーツとしてやりたい」というニーズから生まれた簡単ルールです。

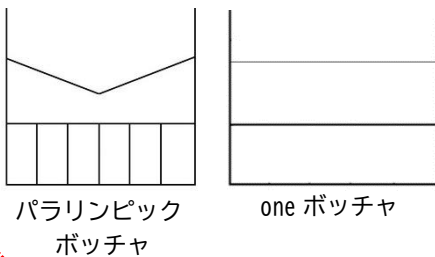
パラリンピック式は高価なボールで、高度な戦略性を好み、たくさん練習できる人に最高に楽しいものです。
 one ボッチャは安価なボールで楽しめます。難しい戦略は不要で少ない練習量で楽しめるよう設計しました。

全くの初心者の方は one ボッチャからはじめてみてください。
 あまりの面白さに驚くと思います。

ボッチャ専門店ストライカスポーツ店長 田中康隆

one ボッチャとパラリンピックボッチャとの違い

最大の違いはスローイングボックスの数です



one ボッチャはスローイングボックスが1つです。※パラボッチャは6つあります
 狙える角度が広いので、子どもや初心者にも優しい難易度になっています。
 選手同士の交流もしやすく、みんなで賑やかにプレーするのに最適な形です。

必要な用具

用具名	重要度	備考
ボールセット(赤6球、青6球、白1球)	必須	ボールセットだけでもプレーできます
キャリパー (コンパス)	★★★	近距離計測に使います。際どい判定時に便利です
専用メジャー	★★	長距離計測に使います。※100円メジャーで代用できます
審判パドル	★	表裏が赤青であれば代用可能です

選手が使うもの



ジャックボール

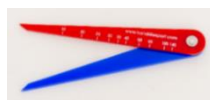
カラーボール



ランプ

※手で投げるのが難しい人向けの補助具

審判が使うもの



キャリパー



専用メジャー



審判パドル



使い方は上のQRコードからご覧ください

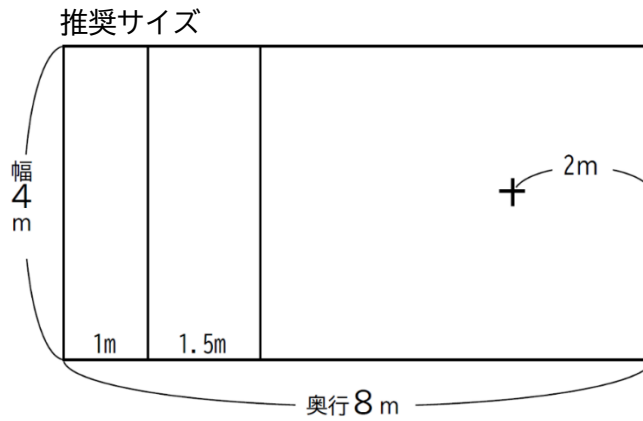
one ボッチャコート

コートサイズ

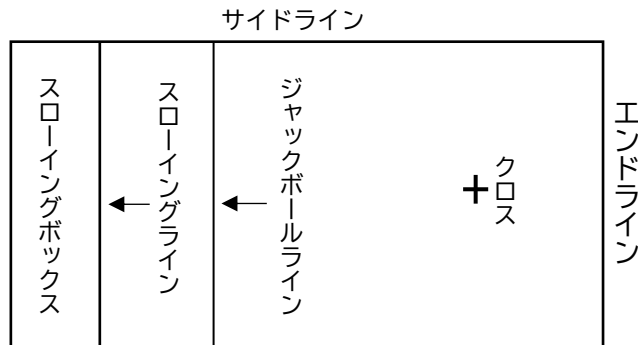
幅 2~6m × 奥行 6~9m 内で
設定してください

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

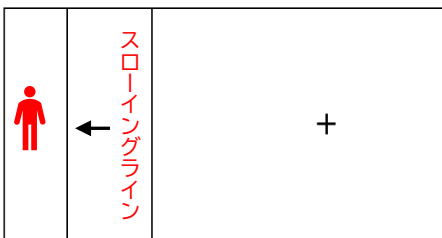


スローイングボックス	選手が投げる際に入るボックスのこと
スローイングライン	投げる際に足または車椅子車輪が越えてはならない線のこと ※線を踏んで投げても構わない
ジャックボールライン	ジャックボールが必ず越えるべきラインのこと
クロス	ジャックがコート外へ出た場合はクロス中心に移動する 同点によるタイブレークではクロス中心にジャックを置く

※one ボッチャ独自ルール スローイングラインを踏む反則について

one ボッチャではスローイングラインを踏んで投げるのはセーフです。※パラリンピックルールでは反則

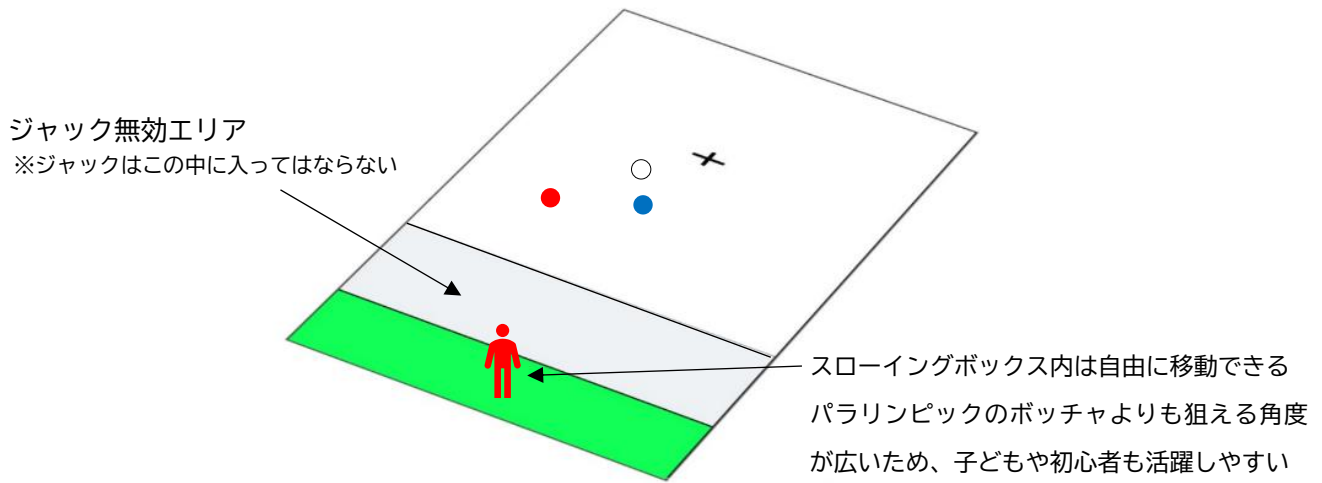
「ラインを踏んで投げるのはOK」とすることで「踏んだ、踏まない」のもめ事を減らし、審判負担を軽減できます。



踏んで投げるのは○

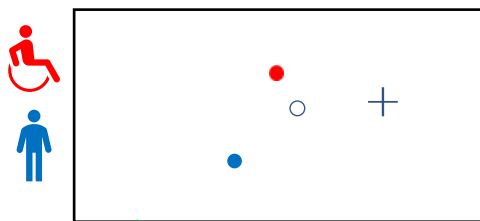


越えて投げたら×



ラインテープを省略したい場合 (長方形コート)

one ボッチャコートは「長方形とクロスのみ」にまで省略できます。



四隅にマーカー、ジャックボールラインに平らなコーンを置いています



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

※7人以上でプレーしたい場合は P.11 をご覧ください

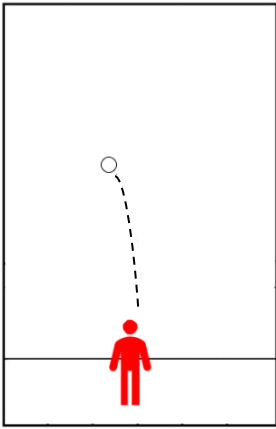
第1エンドの流れ

※パラリンピックルールと同じ流れです

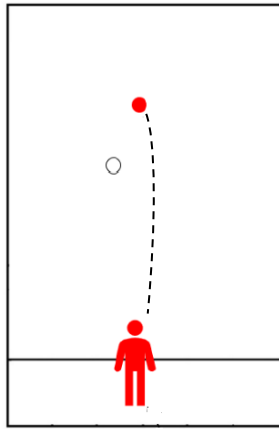
※エンドとはジャックボール（白球）投球から得点計算までの区切りのことです

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

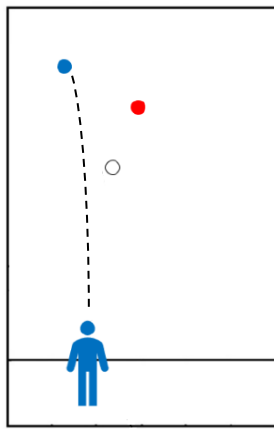


7. 赤の投球



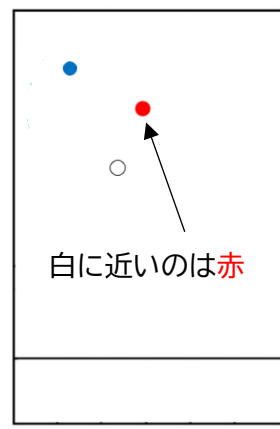
ジャックを投げた人が
続けて投げます

8. 青の投球



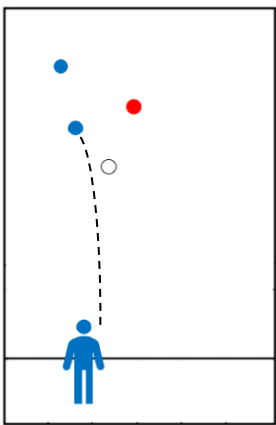
青の投球者は誰でも
可です

9. 白球に近い色を判定する

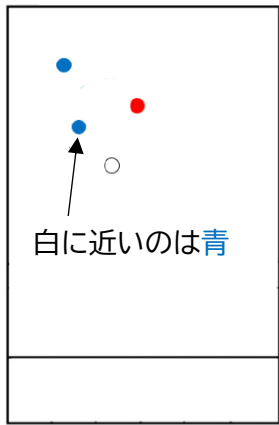


白に近いのは赤
(この場合は青)

10. 青の投球

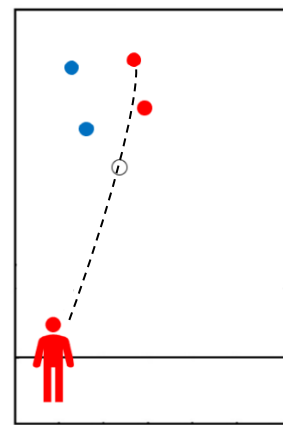


11. 青が近づく



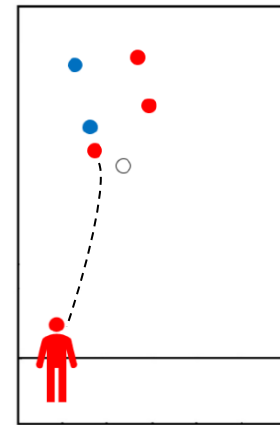
投球が赤に代わります

12. 赤の投球

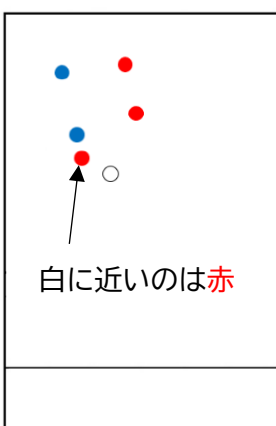


青より近くなるまで投
げ続けます

13. 赤の投球

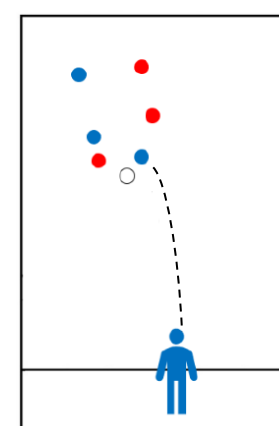


14. 赤が近づいた



投球が青に代わります

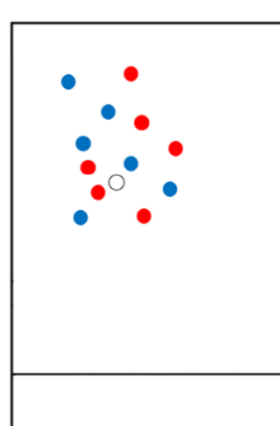
15. 青の投球



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



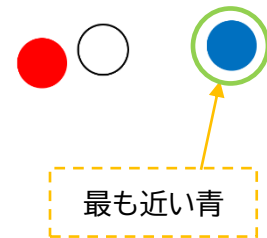
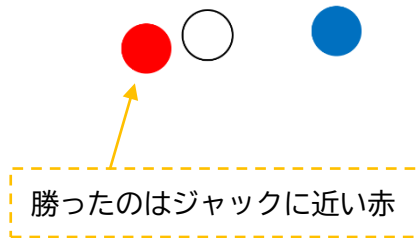
全球がコート内に入ったら得点計算をします

得点計算の仕方

※パラリンピックルールと同じです

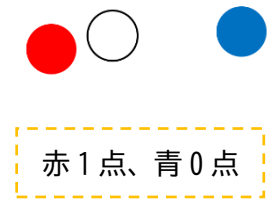
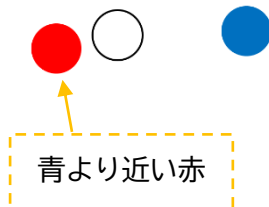
【手順①】 勝ったチームを判定する

【手順②】 ジャックに最も近い青を確認する

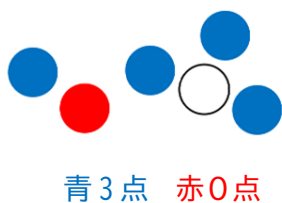
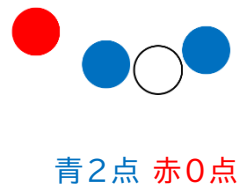
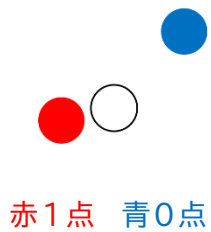


【手順③】 青より近い赤の個数を数える

【手順④】 近い個数に応じて点が入る



得点例その①



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）と独自の得点先取マッチ選ぶこともできます。

エンドマッチ ※パラリンピックルールと同じです

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

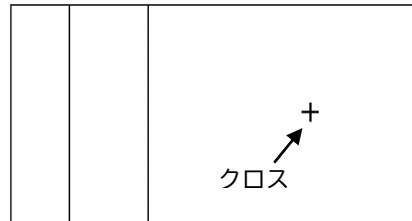
タイブレイク

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2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 2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

※得点先取マッチの詳細はP.9にて解説しております

セルフジャッジ

試合進行は選手によるセルフジャッジも可能です。

セルフジャッジの試合は選手主導で行われ、審判員は補佐となります。※審判をゼロにすることもできます

審判員が試合に介入するのは「赤と青どちらが近いかわからない」など、選手間の同意が得られず、選手からの要望があった場合です。

ボッチャと似たスポーツでセルフジャッジを導入する競技は多くあります。レクリエーション大会であればセルフジャッジでの大会運営も可能です。目安として小学校高学年からセルフジャッジができます。

※セルフジャッジが難しい選手同士の試合ではコートに1名の審判員を設けてください。

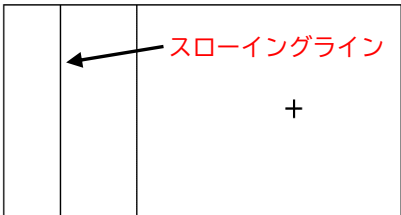


競技パートナー

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	片足、両足、車椅子車輪がスローイングラインを完全に越えた状態で投球した場合はラインクロスとなる    踏んで投げるのは○ 越えて投げたら×
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	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。※参加者状況で不履行なしでも可
---------	---

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・ルール補足

Q. 投球順番は決まっていますか？

A. 最初のジャック（白球）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. 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。

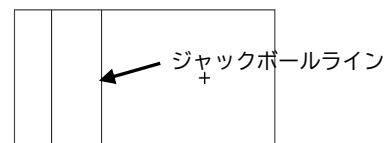
Q. ジャックボールが押されてコート外に出たらどうなるの？

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です。



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。カラーボールはジャックボール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に出たり、ジャックボールライン手前で止まったら？

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. ジャックから赤と青が等距離になった場合はどうなりますか？

A. 最後に投げた側が投球します。以降、等距離が崩れるまで交互に投げあいます。

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。※one ポッチャ独自ルールです

Q. コート内にあるボールを審判が蹴ってしまいボールが動きました。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。

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。

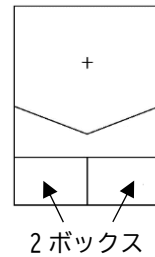


ジャックに最も近いボール
(赤1点、青1点となる)

2ボックスコートについて

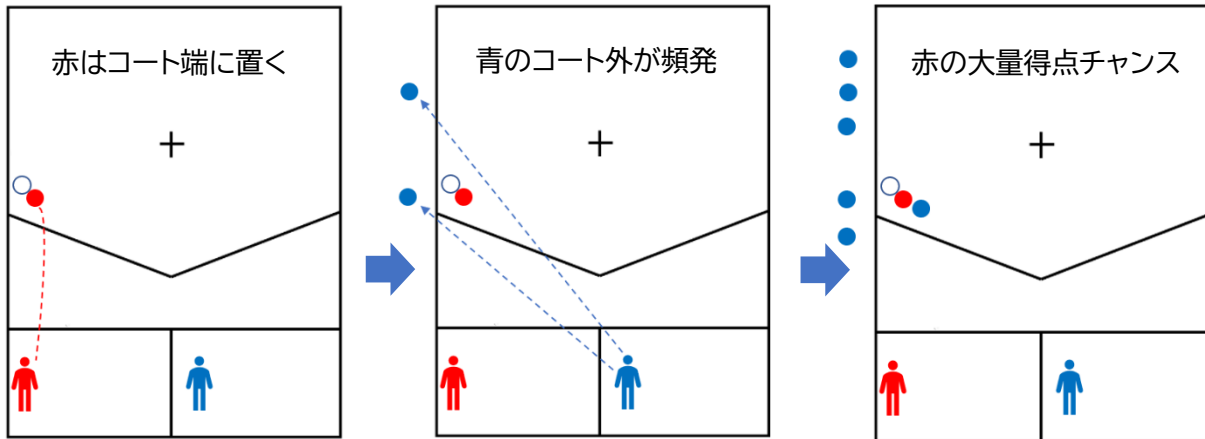
【2ボックスの欠点】

一般的にレクボッチャと呼ばれる2ボックスコートには欠点があります。※右図参照
必勝パターンがあり、パターンに気づかない人からは「楽しくない」「どうすればいいか分からない」と不満が出やすくなります。



2ボックス必勝パターン

必勝パターンは「コート端ギリギリにジャックを置く」です。



コート端のジャック前にボールを置けば、そのエンドの勝ちほぼ確実です。

このパターンの有効性は実際にやってみるとよく分かります。

理解を深めたい方はぜひ試してみてください。

シンプルな得点先取マッチ

パラリンピック式の4~6エンド制は戦略性が高く大人向きです。

得点先取マッチは卓球やバレーボールの得点感覚でプレーできるため子どもや初心者に分かりやすい形式です

大量リードでも安心できない

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

得点し続ければ逆転できる

得点先取マッチの面白さは実際にやってみるとよく分かります。

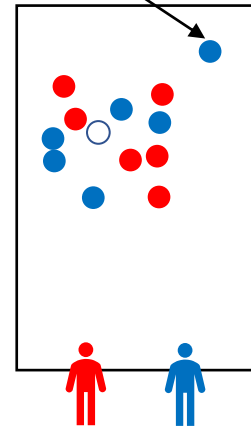
体験者からは「緊張感が続いて楽しい」「ラストにクライマックス感がある」といった感想が聞かれています。

面白いのでぜひ体験してみてください。

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



ホームページで冊子印刷ができます

ホームページでは本冊子 PDF データを無料ダウンロードできます
非営利での印刷、コピー、配布は自由です。

みなさまの活動にお役立てください

ホームページはこちら



レクリエーションボッチャ振興

検索



ボッチャ専門店 ストライカスポーツ

STRIKA SPORT



お得で便利!ボッチャ専門店公式 LINE アカウント

セール、アウトレット品などお得な情報がスマホへ届きます。

LINE からの質問、お問い合わせも可能です。

ご利用は下にある QR コードをスマートフォンで読み取り、当店アカウントをご登録ください





はじめてのポッチャセット

はじめてのポッチャセットについて

ポッチャ専門店ストライカスポーツが販売するボールセットです
ポッチャ歴 10 年以上、世界中のボールを触った店長が監修する初心者に最適なボールです。

1 年保証も付けました。

1 年以内に故障したボールは新品に交換いたします。

安心してご使用ください

※価格は 2022 年 7 月現在のものです



【プレミアム】はじめてのポッチャセット

キャリパー、専用メジャー、審判パドル付属

専門用具が揃うプレミアムです

27800 円(税込)



【ベーシック】はじめてのポッチャセット

【シンプル】と【プレミアム】の中間プラン

あると便利なキャリパーが付属

25000 円(税込)



【シンプル】はじめてのポッチャセット

ボールセットのみの最安プラン

ポッチャはボールさえあればプレー可です

23800 円(税込)



はじめてのポッチャセット ボール単品

1 球ずつの購入も可能

もしもの紛失でも安心です

2100 円(税込)



軽量ランプ シングル

組み立て簡単、軽くて便利なランプです

学校や施設に最適です

75000 円(税込)



軽量ランプ ツイン

シングルよりも遠くへ転がります

延長パーツ二本付属

86000 円(税込)



ネットショップではより多くの商品をご覧いただけます
ショップへは QR コードから又はネット検索からお越しください

ショップへ



ポッチャ ストライカスポーツ

検索



見積り依頼する 注文依頼する

商品名	数量	特記事項(硬さ・色など)

ご注文者様			
お名前 ※団体名等		ご住所	〒
ご担当者様			
電話番号		FAX	
メール			

お届け先※お届け先がご注文者様と同じ場合は記入不要です			
お名前 ※団体名等		ご住所	〒
ご担当者様			
電話番号		FAX	
メール			

備考欄
