公益財団法人
日本パラスポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛎殻町2-13-6
EDGE水天宮ビル3階

［TEL］03-5939-7021
［FAX］03-5641-1213
［HP］https://www.parasports.or.jp/
［FB］https://www.facebook.com/jpsasports

発行日：2021年12月

●パラスポーツの情報や動画は
日本パラスポーツ協会HPへ

●最新情報を随時更新中!
日本パラスポーツ協会FBへ

©日本パラスポーツ協会

かんたん! ボッチャガイド

©日本パラスポーツ協会

ボッチャとは?

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。

ボッチャは1984年からパラリンピックの正式競技として行われています。男女の区別はなく、障がいの程度でクラス分けをして順位を競います。

選手たちは、重度の脳性まひなど四肢に障がいがあります。見た目には激しい運動はありませんが、知的な戦略とそれを実行するための技術力、集中力がこの競技では求められます。

©日本パラスポーツ協会

CONTENTS

競技の概要 3

クラス分け 4

使用するコートやルール 5

試合の流れ 7

選手とともに戦うアシスタント 10

COLUMN
- 様々な用具の工夫 11
- ボッチャの奥深い戦術! 13
- もっとボッチャを知りたい! 14

日本パラスポーツ協会公式YouTube

ジャパンパラをはじめ
パラスポーツ動画が
充実!

https://www.youtube.com/user/jsadchannel

一般社団法人日本ボッチャ協会

ボッチャの
最新情報はコチラ

http://japan-boccia.net/

©日本パラスポーツ協会

競技の概要

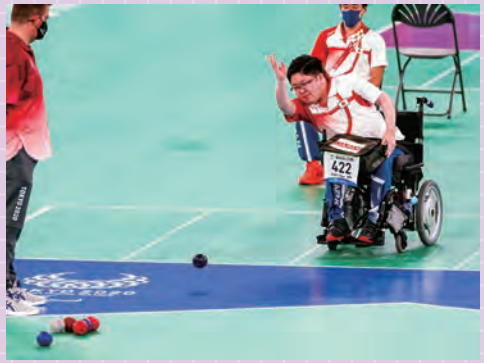
ボッチャは重度の脳性まひ者や同程度の重度障がいが四肢にある人のためにヨーロッパで考案されたスポーツです。近年では障がいの有無に関わらず、老若男女、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。

トップレベルのアスリートともなると、レクリエーションとは一線を画する競技力で、観る者を魅了します。何手も先を読んだ戦略、それを実現する針の穴を通すような投球は、たゆまぬ努力の果てにのみ身につけることができます。

障がいが重いからスポーツは楽しめないわけではなく、障がいが重くても楽しめるスポーツを開発すればいいのです。そのルールの中で競技力を高めて、アスリートとして成長していくことは可能なのです。

ボッチャの魅力は誰しもがスポーツを楽しむことができるという障がい者スポーツの理念を体現しているところにもあります。

使用する用具は、白（ジャックボール）、赤、青のボールと、投げられない選手が使用するランプ（勾配具）



白いボールに自分のボールをどれだけ多く近づけられるかを競う

ボールは上から投げても下から投げてもかまわない。手で投げられない選手は足を使って蹴ってもよい

用具についてはP11へGO!

パラリンピックなどの国際大会では、以下の障がいの種類と程度によって分けられた４クラス内でそれぞれ順位を競います。

BC1

種目
- 男女別個人戦
- 男女混合チーム戦

・車いす操作不可で四肢・体幹に重度のまひがある選手
・下肢で車いす操作可能で足蹴りで競技する選手

BC2

種目
- 男女別個人戦
- 男女混合チーム戦

・上肢で車いす操作がある程度可能な選手

BC3

種目
- 男女別個人戦
- 男女混合ペア戦

・最重度の選手が該当するクラス
・自力による投球ができないため、ランプオペレーターによるサポートにてランプを使用し競技を行う

BC4

種目
- 男女別個人戦
- 男女混合ペア戦

・頚髄損傷や筋ジストロフィーなど、BC1、BC2と同等の重度四肢機能障がいのある選手

※ペア戦はBC3クラスとBC4クラスの各クラスで２名ずつで、チーム戦はBC1クラスとBC2クラスにおける３名（そのうち１名以上がBC1クラス）で行われます

各クラスの特徴

クラス	対象	投球	アシスタント
BC1	脳原性疾患	可（足蹴り可）	○
BC2	脳原性疾患	可	×
BC3	脳原性疾患／非脳原性疾患	不可で勾配具を使用	○（ランプオペレーター）
BC4	非脳原性疾患	可	△（足蹴りの選手のみ）

©日本パラスポーツ協会

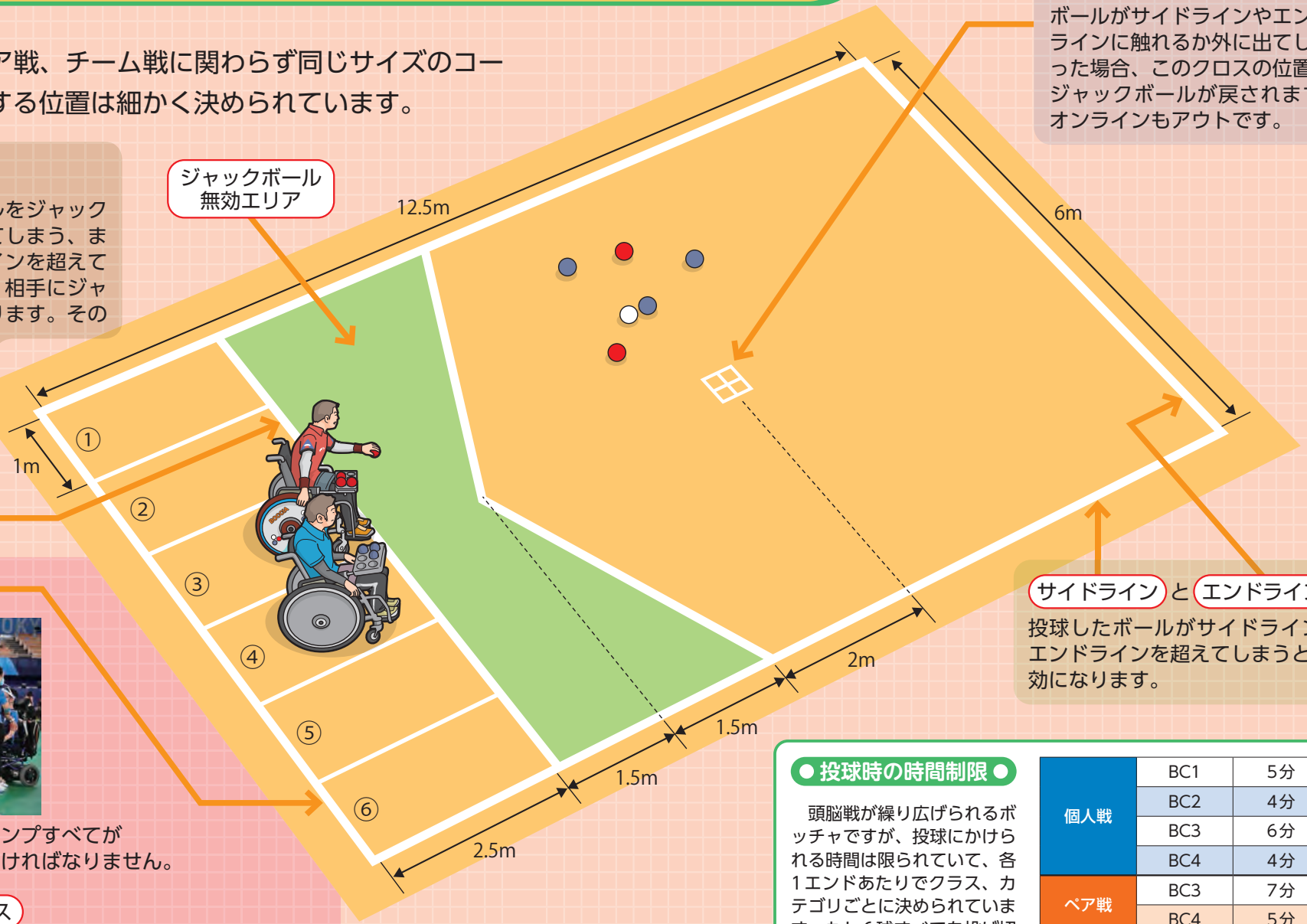
©日本パラスポーツ協会

使用するコートやルール

試合では、個人戦、ペア戦、チーム戦に関わらず同じサイズのコートを使用し、選手が投球する位置は細かく決められています。

ジャックボールの投球

最初に投球するジャックボールをジャックボール無効エリアで静止させてしまう、またはサイドラインやエンドラインを超えて投球してしまうと反則となり、相手にジャックボールを投げる権利が移ります。その相手もジャックボールの投球で反則となった場合、ジャックボールを投げる権利が再び戻ってきて、以降、投球が成立するまで繰り返します。



クロス

競技中に押し出されたジャックボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合、このクロスの位置にジャックボールが戻されます。オンラインもアウトです。

サイドライン と エンドライン

投球したボールがサイドライン、エンドラインを超えてしまうと無効になります。

スローイングボックス

選手、ランプオペレーター、ランプすべてがボックス内に収まるようにしなければなりません。

使用するスローイングボックス

個人戦：③と④（赤ボールが③、青ボールが④）
ペア戦：②～⑤（赤ボールが②・④、青ボールが③・⑤）
チーム戦：①～⑥（赤ボールが①・③・⑤、青ボールが②・④・⑥）

● 投球時の時間制限 ●

頭脳戦が繰り広げられるボッチャですが、投球にかけられる時間は限られていて、各1エンドあたりでクラス、カテゴリごとに決められています。もし6球すべてを投げ切る前にその時間を消費してしまうと、残りの球を投げることはできません。

個人戦	BC1	5分
	BC2	4分
	BC3	6分
	BC4	4分
ペア戦	BC3	7分
	BC4	5分
チーム戦	BC1&2	6分

※上記時間は1エンドあたりで各個人、ペア、チームごとに計測されます

©日本パラスポーツ協会

©日本パラスポーツ協会

試合の流れ

ボッチャはどれだけボールを的に近づけることができるかを競うシンプルなルールです。ここではどのように試合が進むかを説明します。

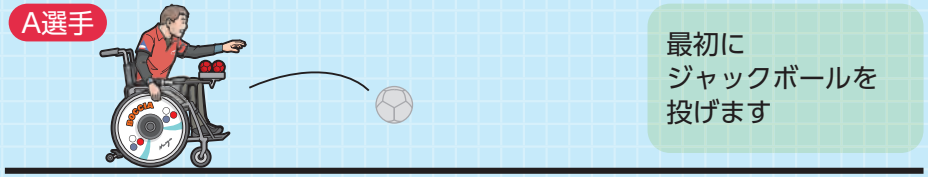
① 両選手(ペアやチーム)が6個ずつのボールを使用します

A選手

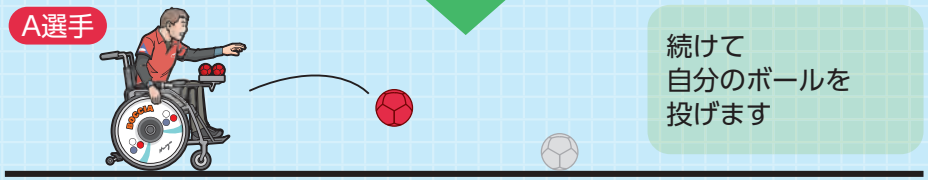
B選手

試合開始となる第１エンドは常に赤ボールが先攻となります（以降、偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先攻）

② 先攻側が的となるジャックボールを投げ、続けて1投目の投球を行います

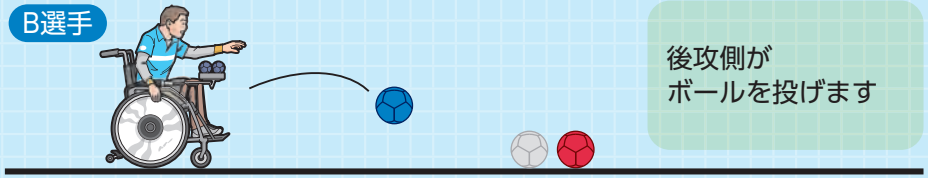


最初に
ジャックボールを
投げます



続けて
自分のボールを
投げます

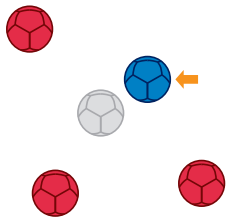
③ 後攻側が最初の投球を行います



後攻側が
ボールを投げます

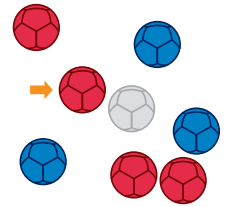
④ 以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行います

例1



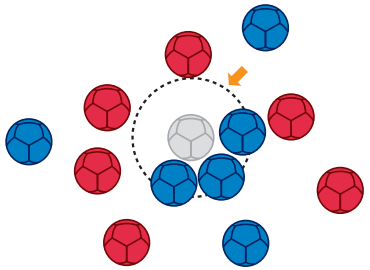
➡青の方がジャックボールに近いため、次は赤側の投球となります

例2



➡赤の方がジャックボールに近いため、次は青側の投球となります

⑤ 赤、青ともに6球ずつを投げた時点で得点を計算します



エンド終了時、ジャックボールにもっとも近いボールを投げた側にのみ得点が入ります。相手側のジャックボールにもっとも近いボールよりも、ジャックボールに近いボール１個につき、１点が与えられます。

➡青の方が赤よりも３つジャックボールに近いため、３点が入ります。

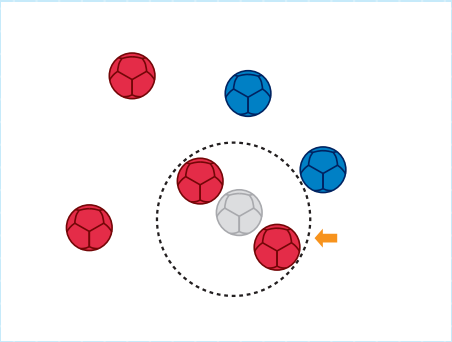
この一連の流れを１エンドとし、個人戦とペア戦は４エンド、チーム戦は６エンドを行います

©日本パラスポーツ協会

©日本パラスポーツ協会

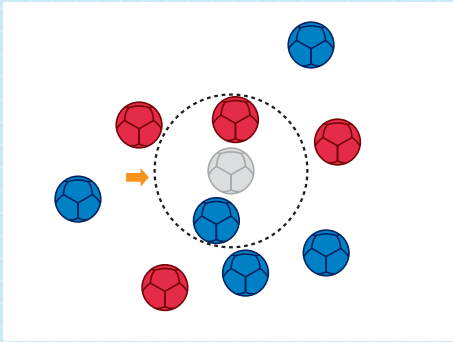
6 以降、同様の形式で各エンドを戦い、点数をつけます

●第２エンド



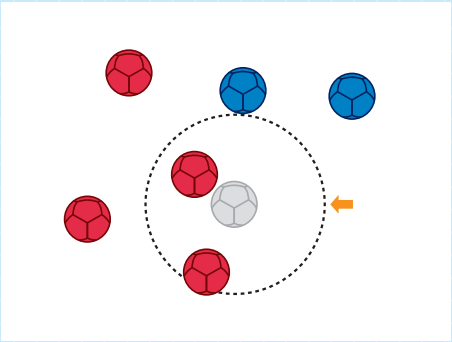
➡赤の方が青よりも２つジャックボールに近いため、赤に２点が入ります

●第３エンド



➡赤、青ともにジャックボールから同距離ということで両チームに１点ずつ入ります

●第４エンド



➡赤の方が青よりも２つジャックボールに近いため、赤に２点が入ります

個人戦	第１エンド	第２エンド	第３エンド	第４エンド	合計
A選手（赤）	0	2	1	2	5
B選手（青）	3	0	1	0	4

5-4でA選手（赤）の勝利!

●すべてのエンドが終了時点で同点の場合

個人戦とペア戦は４エンド、チーム戦は６エンドを行った後、同点の場合はタイブレイクを行います。タイブレイクは、まずコイントスで先攻・後攻を決め、ジャックボールはコート中央のクロスに置かれます。その後は通常のエンドと同様にお互いのボールを投げ合い、点数の多い方がその試合の勝者となります。もしそれでも勝負が決まらない場合は、同様のタイブレイクを２回、３回と行います。

©日本パラスポーツ協会

選手とともに戦うアシスタント

パラリンピックに出場するボッチャの選手は、比較的重度な障がいで、ボールを投げることが難しい選手のクラスもあります。そこでアシスタントがサポートすることで、選手たちは最大限に自分の実力を発揮することができます。

Q すべての選手にアシスタントがつくの?

A アシスタントをつけられるのは、BC1クラスとBC3クラス（ランプオペレーター）、足蹴りのBC4クラスのみです。

Q アシスタントは何をするの?

A アシスタントができるのは、あくまで選手のサポート。選手へのアドバイスや合図を送ることは禁止されています。

●BC1クラスとBC4クラス（の内、手で投球ができず足蹴りで投球する選手）のアシスタントの主な役割

選手の指示を受けて車いすの位置を調整、選手にボールを渡す、渡す前にボールを丸める　など

●BC3クラスのアシスタント（ランプオペレーター）の主な役割

選手の指示を受けてランプの調整や設置、ボールを丸める、選手がプッシュする位置にボールを置く　など

ボールを丸めることで真球に近づき、まっすぐに転がりやすくなります

BC3クラスのランプオペレーターは競技中、コートに背を向けていて、コートの様子を見ることは認められていません

©日本パラスポーツ協会

さまざまな用具の工夫

① それぞれのボールの特性

ボッチャで使用するボールは、ルール上大きさと重さの規定が決まっています（周長が270mm±8mm以内、重さは275g±12g以内）。

しかし、同じ赤青のボールでも微妙に違う色をしていたり、硬さや材質が違うことがあります。ボールにはそれぞれ特性があり、選手は障がいの特性やプレースタイルによってボールを使い分けているのです（ボッチャはマイボール制です）。

天然皮革製

ボールに凹凸が少なく、まっすぐ転がりやすい特徴があります。

フェルト製

表面が毛羽立っているので滑りやすい性質から、ボールを弾く時などに向いています。

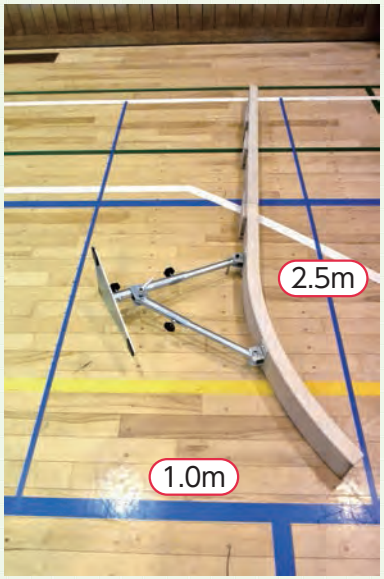
人工皮革製

表面がしっとりとしていて滑りにくい性質から、ボールの上にボールを乗せたいときなどに向いています。

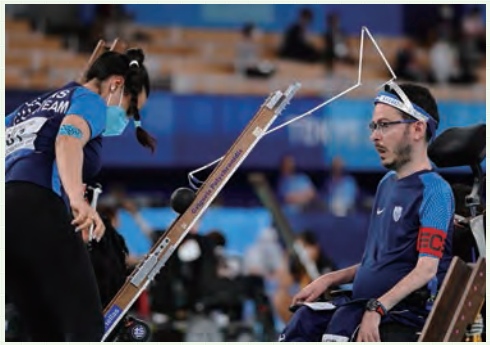
② 選手の投球を支えるランプ

ランプとは、ボールを投げることができないBC3クラスの選手が使用する勾配具。ボールを転がすことで投球を行います。ランプは長さを継ぎ足すことで高さを調節でき、それによってボールのスピードを速くし、遠い距離を狙ったり、コート上のボールを弾くことができます。

簡単に高さの調節ができ、バリエーションのある投球を可能にします。



大きさの規定は、最大に支柱を伸ばし、ランプの継ぎ足しを全てつけた状態で床面に寝かせスローイングボックス（2.5m×1.0m）内に収まること。



自分の手でボールを押し出すことができない選手は、頭部や口にリリーサーを装着し、投球を行います。

©日本パラスポーツ協会

©日本パラスポーツ協会

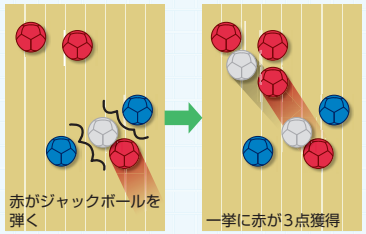
ボッチャの奥深い戦術!

ボッチャは頭脳戦と言われる通り、様々な戦術を駆使して戦う競技です。観戦する際の楽しみ方や着眼点をご紹介します。試合中は選手の狙いがどこにあるのかを考えてみても面白いかもしれません。

1 的の位置を自由に決められる

ボッチャはカーリングに似ていますが、その最大の違いは的の位置を選手が決められること。最初に投げるジャックボールの位置をどこにするかがまず重要な駆引きです。例えば、「相手が長距離の投球が苦手なら遠い位置にジャックボールを投げる」や、「あくまで自分の得意な近距離で勝負する」など、何を主眼に置くかで戦い方が変わってきます。

また試合の途中でも、自分のボールをジャックボールにぶつけることで的の位置を変えることができます。コートの外にジャックボールをはじき出すとコートの中心にジャックボールが戻されるため、場合によっては不利な状況を打破する手段にもなります。



広いコートのどこで勝負するのか、駆引きが面白い！

2 残りの球数が多い方が有利

1エンドの中でそれぞれが6球ずつボールを投げ合いますが、残りの球数が少なくなるほど仕掛けられる戦術の幅がせまくなり、不利な状態では状況を打破することが難しくなります。つまり、できるだけ相手にボールを消費させて残りの球数を少なくさせることが勝利のために重要です。では、どのようにしたら相手に多くのボールを投げさせることができるのか。カギとなるのは各エンド序盤にどれだけ正確な投球をしてジャックボールに近づけることができるか、です。ボッチャはジャックボールから遠い位置にボールを投げた側がその次のボールを投げます。もし先にジャックボールにピタリと近づける投球ができれば、相手にボールを投げさせる機会が増え、球数を消費させることができるというわけです。コートの状況が相手の有利な状況でも、残りの球数が多ければその状況をひっくり返すこともできるかもしれません。

お見事！1投目でジャックボールにピタリと近づけました。こうすることで有利に戦うことができます。

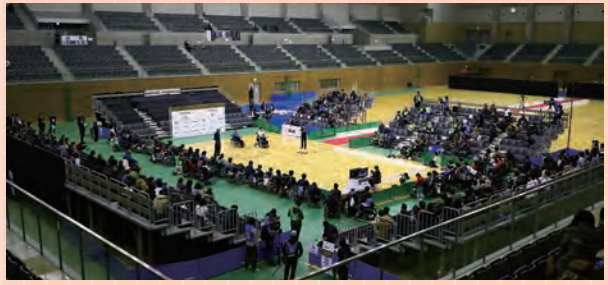
©日本パラスポーツ協会

もっとボッチャを知りたい!

日本ボッチャ選手権大会

日本一を争う日本選手権大会は、予選会と本大会に分かれています。

日本全国で競技者が増えているボッチャですが、国内チャンピオンを決める本大会に出場できるのはほんの一握りの選手のみです。クラスによって出場できる人数は異なり、また前年度の本大会で上位に入った選手に翌年度の本大会に出場できるシード権が与えられます。



クラス	本大会出場人数（シード選手数）
BC1	8名（4名）
BC2	16名（8名）
BC3	16名（8名）
BC4	8名（4名）

そのため、予選会を勝ち抜いて本大会に出場できるのは、各クラスでわずか4名または8名のみ。この大会を勝ち抜いて活躍することが国際大会出場へとつながり、パラリンピックへとつながっていきます。

その他大会など

ボッチャは近年、全国障害者スポーツ大会の正式競技に加わりました。また特別支援学校および特別支援学級等に通学する児童・生徒が出場をする全国ボッチャ選抜甲子園や、パラリンピックに出場するようなトップ選手と健常者が試合を行うことができる東京ボッチャカップなど、様々なカテゴリーで幅広く大会が行われています。

またこれまで日本ボッチャ選手権大会の中でパラリンピックでは実施されない比較的障がいの軽い選手を座位と立位の2つに分け、他のクラスと同様にオープンクラスとして日本一が決められてきました。ただ参加人数が増えたことにより、日本ボッチャ選手権大会の中での競技を実施できなくなりましたが、代わりにオープンチャンピオンシップ大会を新しく開設しています。

ユニバーサルスポーツとして広がりを見せているボッチャは全国で色々な大会やイベントが開催されていますので、ぜひ観戦して実際にプレーしてみてください。

©日本パラスポーツ協会