

ボッチャをやってみよう！

ボッチャというスポーツを知っていますか？

特別全国障害者スポーツ大会（燃ゆる感動かごしま大会）までいよいよ1年を切りました。大会は令和5年10月28日から県内で全14競技、指宿市ではボッチャとグランドソフトボールの2競技が開催され、2日間の熱戦が繰り広げられます。

以前にご紹介したグランドソフトボール（2019年8月号）に続き、今回の特集では、ボッチャの魅力や来年の開催までに向けた取り組みについて紹介します。



ボッチャってどんなスポーツ？

ボッチャはヨーロッパ生まれのスポーツで、四肢まひなど重度の障害がある人のために考案されました。

パラリンピックの正式種目として昭和63年（1988）に採用され、ボッチャ日本代表「火ノ玉ジャパン」は東京2020パラリンピックで個人および団体の金銀銅のメダルを獲得する活躍をみせ、国内でボッチャがより知られるようになりました。

（写真は東京2020パラリンピックで個人金メダルに輝いた^{すぎむらひでたか}杉村英孝選手）

ボッチャの魅力その① ルールが簡単！

ボッチャのルールはとても分かりやすく、ジャックボールと呼ばれる白いボールを狙って、赤と青のボッチャボールをそれぞれが投げ、いかに近づけられるかを競います。

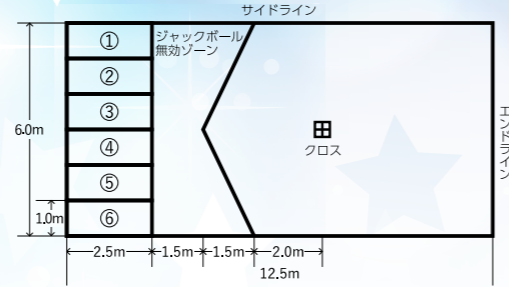
燃ゆる感動かごしま大会のルール

- ① 立位選手と座位選手の2名でチームを構成
- ② 1対1の個人戦をそれぞれ行い、計2回の総得点で勝敗を決定

※ルールは大会によって異なる場合があります。

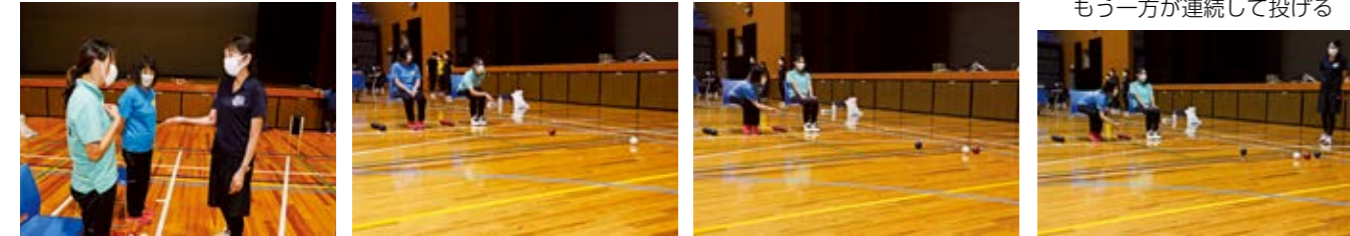


ジャックボール（白）とボッチャボール（赤・青各6球）



公式競技用のコート（個人戦は③④の位置から投球）
（日本ボッチャ協会提供）

- ① コイントスで勝った方が先攻と後攻を選ぶ。先攻が赤、後攻が青。
- ② 先攻が的となるジャックボール（白）を投げ、続けて1投目の赤ボールを投げる
- ③ 後攻が先攻よりもジャックボールに近づこうと青ボールを投げる
- ④ ③の後はボールがジャックボールに遠い方が投げる。一方のボールが無くなれば、もう一方が連続して投げる



得点の数え方

ジャックボールに近い方が勝ちで、負けた方の一番近いボールの内側に、勝った方のボールが何個入っているかで得点になります。



赤の方が青よりも2つジャックボールに近い。
2-0

赤と青どちらもジャックボールから同じ距離。
1-1

青の方が赤よりも3つジャックボールに近い。
0-3

審判はキャリパーという道具などを使い、ボール間の距離を測ります。



キャリパー（日本ボッチャ協会提供）

ボッチャの魅力その② 誰でも楽しめる！

ボールの投げ方は上からでも下からでも、蹴っても構いません。ボールを投げるのが難しい場合は補助器具も使うことができます。



滑り台の形をしたランプという補助器具で、ボールを転がして投球します。ランプの高さや長さは選手の好みや、試合の状況によって調整することができます。使用する際にはリリーサーという口や頭部に装着してボールを送り出すことができる道具も使用でき、障害の重い選手には競技アシスタントを付けることができます。

リリーサーを使い、ランプから投球する選手
（日本ボッチャ協会提供）

ボッチャは障害の有無に関わらず、老若男女、誰でも楽しめるスポーツです。鹿児島レブナイズ戦の際に設けたボッチャ体験ブースでは、多くの来場者がボッチャを楽しみました。





指宿で定番のスポーツに
一般社団法人日本ボッチャ協会
普及部 刀谷 誠さん

ボッチャは東京パラリンピックなどでの日本代表チームの活躍で注目されましたが、まだまだ国内では知名度が高いスポーツではありません。聞いたことがあっても体験したことのある人はその半数ほどです。

私たちは日本全国で、主に商業施設、学校、地域のスポーツ推進委員向けにボッチャの普及活動を行っています。ボッチャの魅力は「分かりやすく誰でもできる」ことです。全国的にみても、指宿はボッチャに関わる皆さんが熱心で、今からボッチャを始めようとする人にやさしい町だと思います。燃ゆる感動かごしま大会ではボッチャ競技が指宿で開催されます。今だからこそ、ぜひその楽しさに触れてもらい、指宿の皆さんに親しまれるスポーツとして定着してほしいです。



ボッチャの講習を行う刀谷さん



“やってみよう”を支援します
鹿児島県ボッチャ協会
事務局長 丸野 奈央さん

県ボッチャ協会を昨年に立ち上げ、小中学校の支援学級などで講習会を開催するなど、県内でのボッチャの普及に向けてより力を入れています。また、日頃よりボッチャの普及活動に取り組んでいただき、来年の燃ゆる感動かごしま大会では運営スタッフとして参加していただく指宿市スポーツ推進委員の皆さんへの審判員講習を開くなど、その活動を支援しています。

ボッチャはルールが簡単なので、初めての人も始めやすいと好評で、なおかつ戦術次第で大逆転できる奥深い競技です。私たちは、出張ボッチャ体験や用具の貸し出しを行っています。ボッチャを体験したい、ボッチャのことで分からないことがある時はいつでも聞いてください。来年の大会に向けて、指宿で盛り上げていきましょう。



得点の教え方を教える丸野さん



講習を受ける委員の皆さん

指宿でボッチャを支える市スポーツ推進委員

現在、市スポーツ推進委員28人が地域のスポーツ振興に取り組んでいます。来年に開催される燃ゆる感動かごしま大会では、運営スタッフとしてボッチャ競技を支えるため、審判員資格の取得を目指し、県ボッチャ協会が開催する審判員講習会を受講しています。9月30日には指宿総合体育館で講習会が行われ、実技を通してルールや審判員としての技術を学びました。



指宿での普及に向けて
市スポーツ推進委員
内籾 清則さん(愛宕下)

私たちは来年の燃ゆる感動かごしま大会や指宿でのボッチャ普及に向けて、日々取り組んでいます。ボッチャはシンプルなルールで競技を見ている人も分かりやすく、敬老会で開催した時もとても盛り上がりました。足の調子が悪くても座って参加できるので、今までスポーツを諦めていた人にもお勧めしたいです。ボッチャは雨の日でもできるし、自分で道具を用意する必要もありません。もし興味がありましたら、近くのスポーツ推進委員に尋ねてください。

あなたもボッチャを体験してみませんか？

市や県ボッチャ協会では学校や会社などの団体を対象に、ボッチャの出前講座や用具の貸し出しなどを行っています。ボッチャに興味を持った際はぜひ問い合わせください。

☎ (大会に関すること) スポーツ振興課国体推進係 ☎⑩1014

(出前講座に関すること) スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎⑩1014



みんなでつながろう！ボッチャキャラバン 見るだけじゃつまらない！ ボッチャをやってみよう！

日本ボッチャ協会はボッチャの魅力を広く知ってもらうため、全国に支援員を派遣し、講習や体験活動を行う「ボッチャキャラバン」を実施しています。9月5日には今和泉小学校で開催され、ボッチャ未経験の1～6年生の児童がボッチャを体験しながら楽しく学びました。



ボッチャを初めてやってみました！

今和泉小5年

つるだ ゆな
鶴田 結菜さん
(渡瀬)

ほりぐち らな
堀口 来夏さん
(小牧東)

ちようち ななみ
帖地 七端さん
(麓下)

ボッチャのことは名前だけ聞いたことがありました。最初はルールが難しいのかなと思ったけど、初めてでも分かりやすく、とても楽しかったです。下級生もちゃんとルールを理解していて、私たちよりも上手でした。体育の授業でもあったら、みんなで楽しめそうで、うれしいです。おじいちゃんやおばあちゃんもできそうなスポーツなので、今日のことを家族に話して、みんなで作ってみたいです。

