

## この簡単さがちょうどイ one ボッチャ (ワンボッチャ)

### はじめに

one ボッチャは手軽で面白い、簡単ボッチャルールです  
 ナイスショットが出やすく、準備は楽で安上がり。レクリエーションでされたい方にオススメです

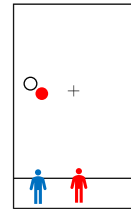
体験会アンケートでは 80~90%の人が 5段階評価最高の「とても満足」を選ばれています

学校授業や町内会・社内レクなどで採用してみてください  
 盛り上がること間違いなしです

ボッチャ専門店ストライカスポーツ店長 田中康隆

### ここだけ抑えれば OK! one ボッチャの要点

one ボッチャ最大の特徴はコートの形です  
 右にあるコートにすると格段に遊びやすくなります⇒



### 用具

※セルフジャッジの場合審判パドルは不要になります



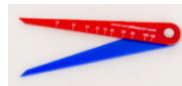
ボールセット

白球=ジャックボール  
 赤青=カラーボール



ランプ

手で投げるのが難しい人向け



キャリパー



専用メジャー



審判パドル



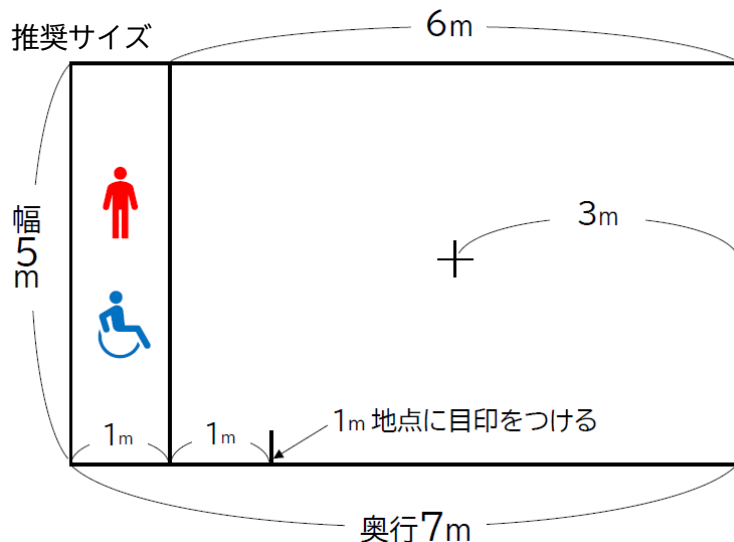
QRコードを読み取ると動画で使い方が分かります

### one ボッチャコート

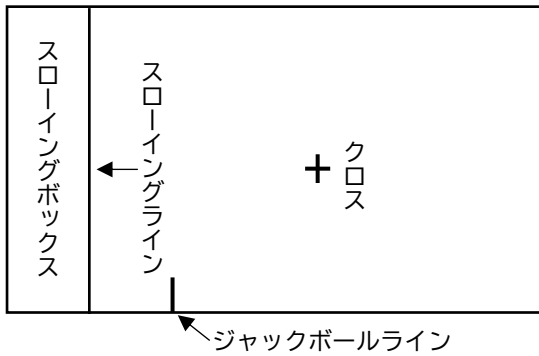
#### コートサイズ

幅 2~6m × 奥行 6~9m 内で  
 設定してください  
 推奨サイズは幅 5m × 奥行 7m です

※幅は広いほど、奥行きは狭いほど子ども  
 や初心者に優しくなります



## コート各名称



### ジャックボールラインについて





スローイングラインから1m地点にジャックボールラインを短く引いてください※左の画像参照  
選手は競技マナーとしてジャックボールを1m以上奥へ投げるよう心がけてください

※ジャックが1mより前で止まっても、やり直し等の罰則はありません  
※これら処置によりジャックが奥へ置かれる確率を減らし、難易度を下げることができます

スローイングボックス	投げる際に入るボックスのこと。ただし車椅子選手は後のラインからはみ出しても構わない
スローイングライン	足または車椅子車輪がラインを越えている状態で投げてはいけない ※ラインを踏んで投げるのはセーフ ※越えた場合は注意のみで罰則はなし
ジャックボールライン	(競技マナーとして)ジャックボールはライン位置(1m)よりも奥へ投げること
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



ボールのコート外判定	ラインに触れた時点でアウトとなり「コート外へ出た」とみなされます アウト⇒  セーフ⇒ 
赤青ボールがコート外へ出た場合	アウトとなり試合に関係のない無効球(アウトボール)になります
白ボールがコート外へ出た場合	白球をクロスへ移動させます。次に投げるのは白球から遠い方です
試合最初の白ボール投球で外へ出た場合	相手側へ白ボール投球権が移ります。相手側で白を投げるのは誰でも構いません
試合最初の白ボール投球で次の赤青ボールがコート外へ出た場合	再び同じカラーの選手が投げます 例えば白を投げたのが赤の場合は再び赤の投球となります

## 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

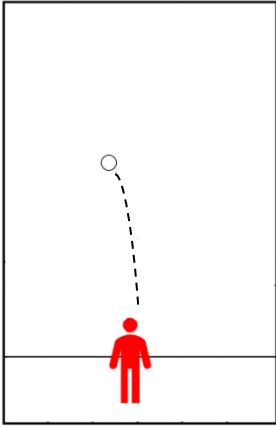
## 第1エンドの流れ

※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

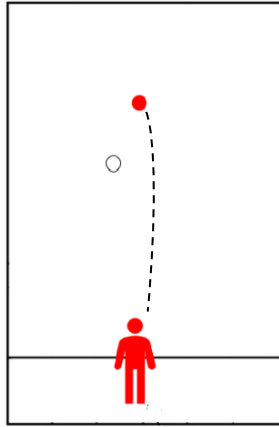
1. チームを2つ作る
2. チーム代表者がジャンケンをする
3. ジャンケンに勝った方は先攻か後攻かを選ぶ
4. 先攻は赤ボール、後攻は青ボールとなる
5. 赤はスローイングボックス内からジャック投球を行う

6. 赤のジャック投球



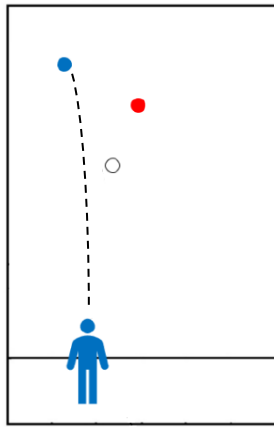
(競技マナーとして)1m以上奥へ白球を投げます

7. 赤の投球



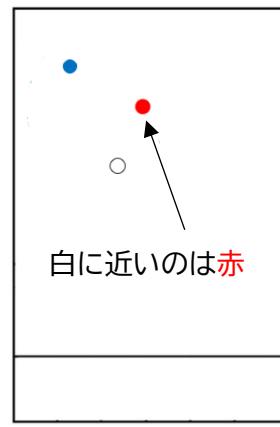
ジャックを投げた人が続けて投げます

8. 青の投球



青の投球者は誰でも可です

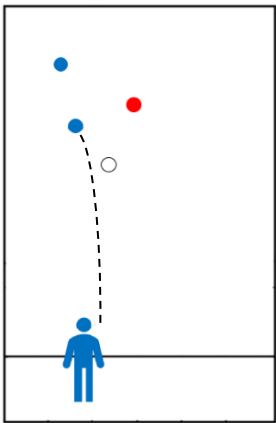
9. 白球に近い色を判定する



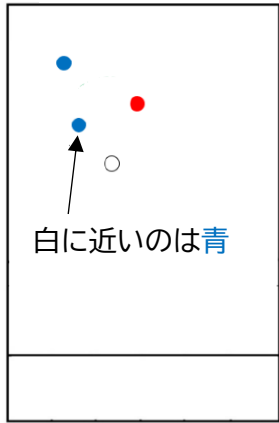
白に近いのは赤

白に遠い方が投げます  
(この場合は青)

10. 青の投球



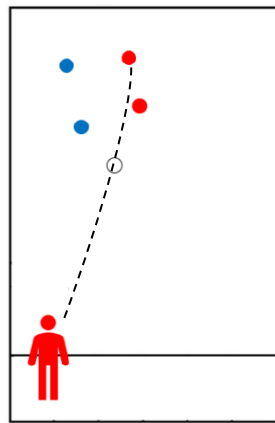
11. 青が近づく



白に近いのは青

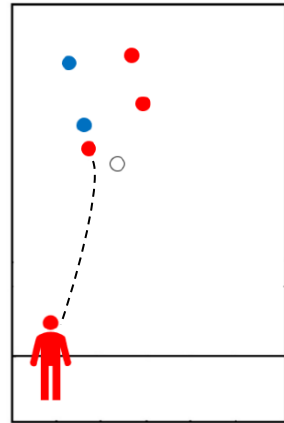
投球が赤に代わります

12. 赤の投球

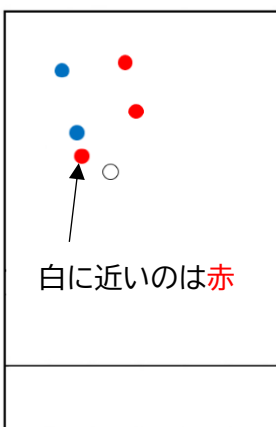


青より近くなるまで投げ続けます

13. 赤の投球



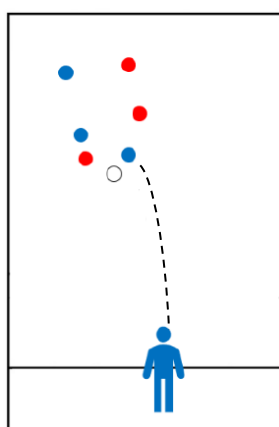
14. 赤が近づいた



白に近いのは赤

投球が青に代わります

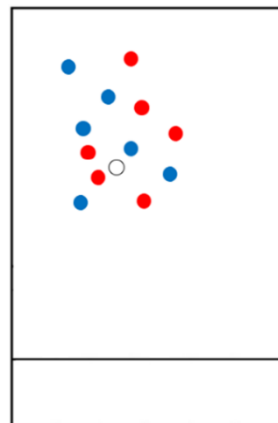
15. 青の投球



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



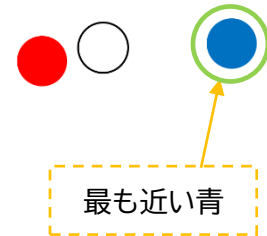
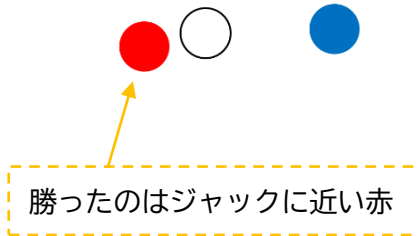
全球がコート内に入ったら得点計算をします

# 得点計算の仕方

※パラリンピックルールと同じです

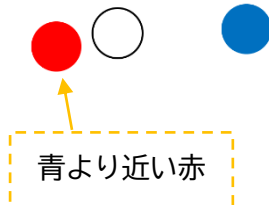
【手順①】 勝ったチームを判定する

【手順②】 ジャックに最も近い青を確認する

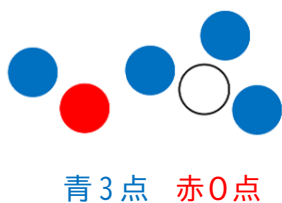
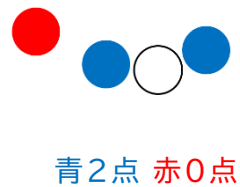
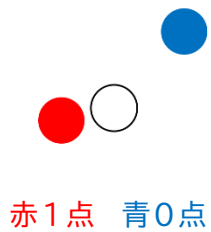


【手順③】 青より近い赤の個数を数える

【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

従来型の試合方式（エンドマッチ）と one ボッチャオリジナルの得点先取マッチを選ぶこともできます。

### エンドマッチ ※パラリンピックルールと同じです

規定エンド(4~6 エンド)に達したら試合終了。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



### 得点先取マッチ ※one ボッチャオリジナル

赤、青どちらかが目標点に達したら試合終了となります。※卓球、バレーボールと同じ仕組みです

目標点は自由に設定してください。※6~10点くらいがオススメです

例えば10点マッチにすると、下の表のようになります。

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

先に10点に達した赤の勝ち

### 捕捉

- ・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エンドで終了する」など
- ・得点先取マッチの方が簡単で面白くなりやすいです。なるべく得点先取マッチでプレーすることをオススメします

## セルフジャッジ

審判員は各コートに1名ないし、選手が審判を兼ねるセルフジャッジのどちらかで行います。

セルフジャッジでは試合進行を選手同士で行います。

審判員は全体の見守りが基本です。試合への介入は「赤と青どちらが近いかわからない」など選手から求められた場合です。

大会にセルフジャッジを取り入れると、より多くの方がプレーに参加できるようになります。

※目安として小学校高学年くらい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の試合では審判員を設けてください

## 競技パートナー

ランブ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。

## その他規則

<b>ドロップ</b>	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
-------------	----------------------------------

ランブ選手固有のルール

<b>スイング不履行</b>	投球前もしくは投球後のどちらかでランブ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
----------------	--

## よくある質問・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. 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. 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 ボ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。

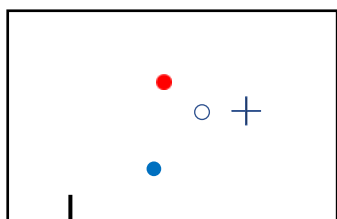


ジャックに最も近いボール  
(赤1点、青1点となる)

## ラインテープを節約して短時間でコートをつくる方法

one ボッチャのコートは長方形とクロスのみを簡略化できます

長方形コート



ラインテープ代用品に 100 円ショップの 10m メジャーが便利です

- ・ 4 個で 1 コート作成できます
- ・ かかる時間は約 3 分です
- ・ メジャーなので再利用できます
- ・ 床への固定は養生テープなどをお使いください

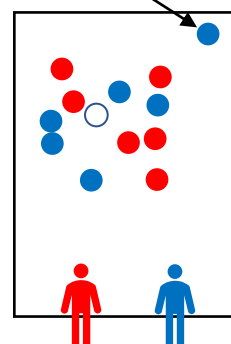


ダイソー製 10m メジャー  
(1 個 100 円)

## 1チーム 7 人以上の場合

ジャックに最も遠いボールを 7 人目に渡す

全球投げた後、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。



## one ボッチャ参加に当たってのお願い

one ボッチャは「上手に投げられない人」「(ラインを踏むなど)ついルール違反をしてしまう人」「忙しくて練習時間の取れない人」などを想定して設計されています。

one ボッチャの成功は「参加者全員の満足」です。勝てなかった人、審判員も「参加して良かった」と思えることを目指します。

選手に求められるのはフェアプレーです。勝利至上主義による故意の反則や妨害行為は恥ずべき行為と心掛けてください

参加者には諸事情によりルールを守れない場合もあります。その場合は紳士的かつ柔軟な対応を心掛けてください。

規則を守れないことで参加できない人がいるなら、規則の緩和や変更を検討します

### 目標事項

one ボッチャは人の繋がりを重視します。出来る範囲内でセルフジャッジを採用し沢山の人がプレーに参加できるようにしてください

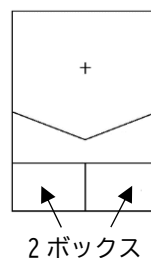
## 捕捉: 2ボックスはオススメできません

### 【2ボックスの欠点】

一般的にレクボッチャと言えば2ボックスコートです。

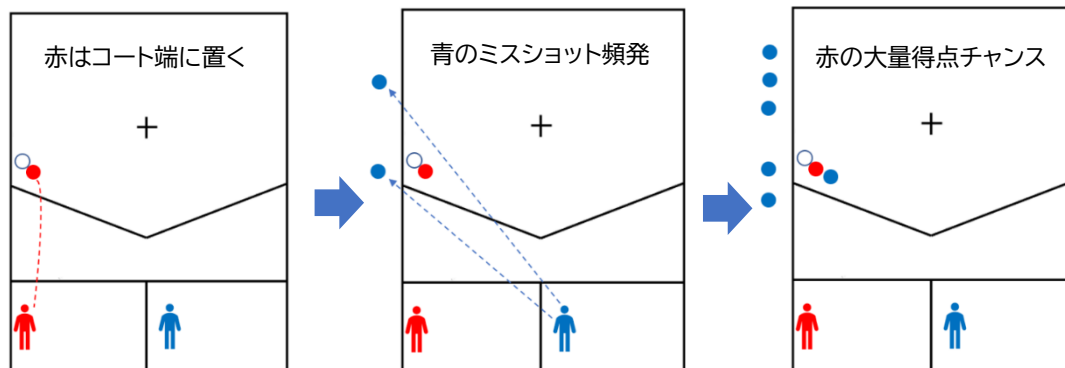
この2ボックスには欠点があります。

下にある「必勝パターン」をされると、相手側はつまらない試合になりがちです



### 2ボックス必勝パターン

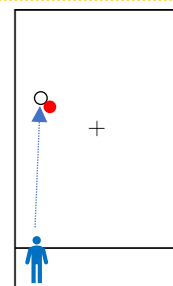
必勝パターンは「コート端ギリギリにジャックを置く」です。



この必勝パターンを無くしたのが one ボッチャになります

2ボックスやパラリンピック式よりも逆転が起こりやすく、上手に投げられない人にも優しい設計です。

例えば学校ではみんなの輪の中に入れていない生徒さんが立ち寄ってナイスショットを出して盛り上がる、といった好場面がみられます。

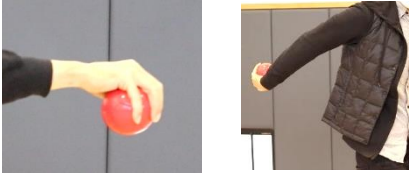




# 真っ直ぐ投げるコツ

## ① ボールはバックハンドで持とう

投げ方はバックハンドの下投げがベターです



## ② 利き手側へ少し身体を傾けよう

右利きの人は少し右へ、左利きの人は少し左へ身体を傾けて投げてください。傾けることで腕の振りが真っ直ぐになります。

## 技はこれだけで OK! プッシュを覚えよう!

・one ボッチャは高等テクニックは特に必要とせず楽しめます  
ただ一つ。**プッシュ**だけ覚えてください。これが出来るとボッチャが格段に面白くなります

## ③ プッシュの投げ方

姿勢低めで投げるのがコツです。姿勢を低くして投げるとボールの跳ねが小さくなりクリーンヒットします。

悪い投げ方



良い投げ方



良い投げ方

ホームページで冊子印刷ができます

ホームページで本冊子を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



ダウンロードはこちら



## ボッチャへの入口として

「ボッチャは複雑な戦略が面白い」と言われますが、あえてその戦略性をなくしたのが one ボッチャです。パラ式では活躍できなかった人も楽しめます。「one ボッチャで入門して、次第に高度なパラリンピック式へステップアップする」という流れも期待できます

## 80%以上が最高評価

one ボッチャは面白さをとことん追求しています

高校での体験会アンケートでは 8 割以上、親子体験会では 9 割以上の人が 5 段階評価最高の「とても満足」を選ばれています

## 秘密はナイスショットの出やすさにあり

面白さの秘密はナイスショットの出やすさです。何度も逆転が起こり、どちらが勝つか最後まで分かりません

「ボーリングに近いプレー感ですね」と体験者から言われることがあります

「ボーリングでストライクとってハイタッチし合う光景」を想像してください。one ボッチャでも同じような姿がみられます

## 早い、安い、面白い!

one ボッチャのコート作成時間はパラ式の半分ほど。コストは40%ほど削減されています。メンバー同士の会話しやすく多人数にも対応。真っ直ぐ投げるだけのシンプルさで初心者と上級者の差も開きにくい。手軽で面白いスポーツをお探しの方にオススメです

## インクルージョン、SDGs、共生社会の担い手として

one ボッチャ製作のきっかけは「私はボッチャやらないけど頑張ってください」と体験会で言われたことから始まっています

ボッチャを面白くないと思った人にも訴求でき、より沢山の参加が見込まれます

実際の one ボッチャ練習、大会では垣根のない交流が生まれています

## アメリカで競技人口 2000 万人のスポーツを再現します

ボッチャに似たスポーツは欧米に多くあります。類似競技全てを含めた競技人口はサッカー、ゴルフに次ぐと言われ、欧米各国にそれぞれの名前で類似スポーツがあります。アメリカでは「ボッチェ(ボッチー)」という名前で普及しています。アメリカボッチェ協会によると競技人口 2000 万人。カリフォルニアなど西海岸では公園、レストラン、バーにボッチェ場が併設されています

ボッチェは知的障がいある人の世界大会スペシャルオリンピックス正式種目でもあります

one ボッチャの仕組みはボッチェに近づけています。アメリカで人気ある理由をご体験ください



# 制作者から学べる one ボッチャ講習会



車椅子選手の同行も可能です

制作者田中による one ボッチャ出張講習・講演の案内です

アンケートで 80~90%が最高評価「とても満足」を選ぶ one ボッチャをご体験ください

## 【概要】

- ・日本全国伺います。平日、休日ともに可能です
- ・ボッチャと共生社会、SDGs「誰一人として取り残さない」をテーマにした講演会も可能です
- ・車椅子選手同行での障害者理解、共生社会をテーマにした講演も承ります※要選手交通費・謝礼
- ・用具持参での「講演+ボッチャ大会」も可能です※要別途レンタル代
- ・講師・講演料は 15~20 万円です。※内容、時間により変動
- ・学校・福祉・非営利団体様からのご依頼は 30%割引きで承ります

その他詳細はこちら⇒



## 【講師田中康隆の経歴】

前職は特別支援学校教員。2008 年にボッチャと出会う。2019 年に滋賀ボッチャリーグ設立。2020 年に「one ボッチャ」を作成。他に情報サイト「私立！ボッチャ学園」及びボッチャ専門店ストライカスポーツを運営。学校を中心に講演回数は 150 回を越える。

## 【メディア出演】

NHK 大阪放送局「ぐるっと関西おひるまえ」NHK 天津放送局おうみ発 630「しりたがりっ!」「きゅんしが」FM 滋賀「Style!」

## 福祉・共生社会をテーマにした one ボッチャ講習会

### 講演内容一部

10 年以上前の話です。私はある高校生のお母さんから「うちの子をボッチャチームに入れてほしい」と要望を受けました。その子は車椅子に乗り、動かせるのは指先のみ。意志表示は「はい」「いいえ」の 2 つでした。私はお母さんに「大会には出られないと思います。練習もみんなと一緒に難しいかもしれません。それでもいいですか？」と確認しました。お母さんは承諾しました。入部後の彼は私の予想通りになりました。大会や試合に出られず、練習も充分に参加できないその姿に「楽しくないだろうな」と私は思っていました。ある日、私は彼に「ボッチャ楽しい？」と質問しました。彼は笑顔で「はい」と答えました。

彼の卒業式での話です。私はお母さんから手紙をもらいました。手紙には「うちの子は今までチームに所属する経験がありませんでした。入部して「今日練習だよ」といった声をかけられるようになりました。この子はそれが嬉しいのだと思います。私は土日ヘルパーさんと一緒に練習へ出かける我が子を見るのが嬉しいです」と書かれていました。

手紙読んで私は「彼は今まで寂しい思いをしてきたのかな」と思うようになりました。今、日本中で障がいのある人とない人との垣根を越えようとボッチャが広まっています。障がいのある人には話せない、自ら移動するのが難しい人がいます。機会があれば、あなたの方から歩み寄ってみてください。挨拶をしても、誘っても返事がない場合があります。ですが大丈夫です。相手は心の中であなたの行動を嬉しく思っています。

あなたは挨拶されたら嬉しいですね？相手も同じです。仲間に誘ってくれたら誰もが嬉しいのです。

## お問い合わせ先

ボッチャ専門店ストライカスポーツ代表 田中康隆

メール [strika@boccia-dreams.net](mailto:strika@boccia-dreams.net) 電話 070-8416-7139 FAX 050-3488-6814

ホームページはこちら⇒





## 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

one ポッチャ作者&ポッチャ専門店店長の田中が設計したボールセットです  
学校授業、町内会、社内レクに最適です。耐久性も◎でこのボールですずっと楽しめます  
安心の2年保証付きです

※価格は2023年1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

26800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

23500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

2200円(税込)



#### 【レンタル】ポッチャボールセット

必要な用具が一式揃うレンタルプラン  
期間は8, 15, 22日間から選べます

(8日間)6500円(税込)



#### 軽量ランプ シングル

軽くて簡単に扱えるランプ  
学校や施設に最適です

84000円(税込)



#### はじめてのポッチャセット ランプシューター

ランプ選手用のボールセット。遠距離も楽に  
届き、逆転が増えゲームが盛り上がります

35000円(税込)



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

