令和８年度　瀬田東学区ボッチャ大会要項

１．開催日時　　令和９年１月 17 日（日）９時～12 時頃（８時 50 分集合）

２．開催場所　　瀬田東小学校体育館

３．実施要領

（１）参加は各自治会２チーム（１チームでも可）とする。（全２４チーム）

（２）Ａ・Ｂブロックに振り分け、各ブロック、リング戦方式にて
試合を行い、各ブロック１位～２位を表彰する。
勝ち点は、勝ち３点、負け０点、引き分け１点とし、順位決定の優先は、
①勝ち点の多いチーム②勝利数の多いチーム③じゃんけんの順とする。
（ブロック間における順位決定戦は行わない）

（３）**チーム構成**　　**各自治会　２チーム（６名）または１チーム（３名）**
１チーム　３名（男女年齢問わず）

（４）選手登録は用紙に記入し、当日の開会式までに本部に提出してください。

（５）競技中における選手の傷害についての応急処置は行いますが、その後の責任は負いません。（但し、体協にて１日スポーツ保険に加入しています。）

（６） 体育館では上靴を着用し、下靴との区別をつけてください。

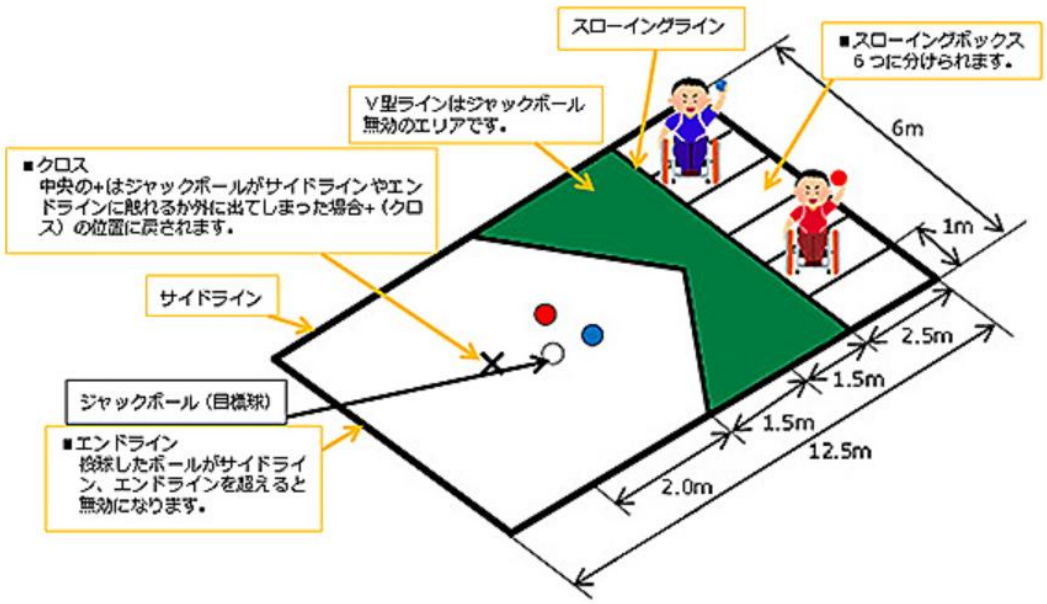
（７） 体育館での飲食は原則禁止です。（水分補給は可）

４.競技の進め方

１、じゃんけんで勝ったチームが先攻か後攻かを選択します。
２、先攻のチームが白色のジャックボールを投げます。
３、先攻のチームが続けて自分のカラーボールを投げます。
４、後攻のチームが自分のカラーボールを投げます。
５、ジャックボールから遠いチームが、相手よりも近づくか、またはボールが無くなるまで投げます。
６、両チームが 6 球全て投げ終わったら審判が得点を判定します。
（1 エンド終了）
７、前のエンドで後攻だった側が先攻となり、②～⑦を繰り返します。
８、チーム戦では２エンド終わったら合計得点で勝敗が決まります。
９、勝ち点は、勝ち３点、負け０点、引き分け１点とする。

【日本ボッチャ協会公式】ボッチャ ルール解説動画

競技のコート



ボッチャとは

ボッチャはヨーロッパで生まれ、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。パラリンピックでは、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。**

✔投げ方

- アプローチ：自分の球をジャックボール（白い球）に近づけるため、ボールを優しく転がします。
- ヒット：敵チームのボールをジャックボール（白い球）から遠ざけるため、強いボールで敵チームのボールが飛んでいくように投げます。
- プッシュ：自分の色のボールに向かって投げて、ボールを押して自分のボールをジャックボール（白い球）に近づけること

✔テクニック

上級者による高等テクニックもあります。こうしたテクニックは見る人々を魅了します。

- ライジング：密集する球の上に乗せ、ジャックボールに近づける
- ジャンプ：ボールを弾ませて、ジャックボールに近づける

引用:「Sports for Social」【3分解説】ボッチャのルールをわかりやすく解説！