

No.C046 2025/07

健康体力づくりコラム

Y君のミニプチ雑学紹介 第10回

パラスポーツへの招待（２） 「ボッチャ」

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

へえ～と少しでも思ってもらえると嬉しいです！



Y君

Profile

某専門学校講師、教育学修士。
陸上一筋の人生から現在は、膝の故障でリハビリ中。

新たなフィットネス・スポーツ道を研究
と現場指導の経験をもとに模索中。

ボッチャとは

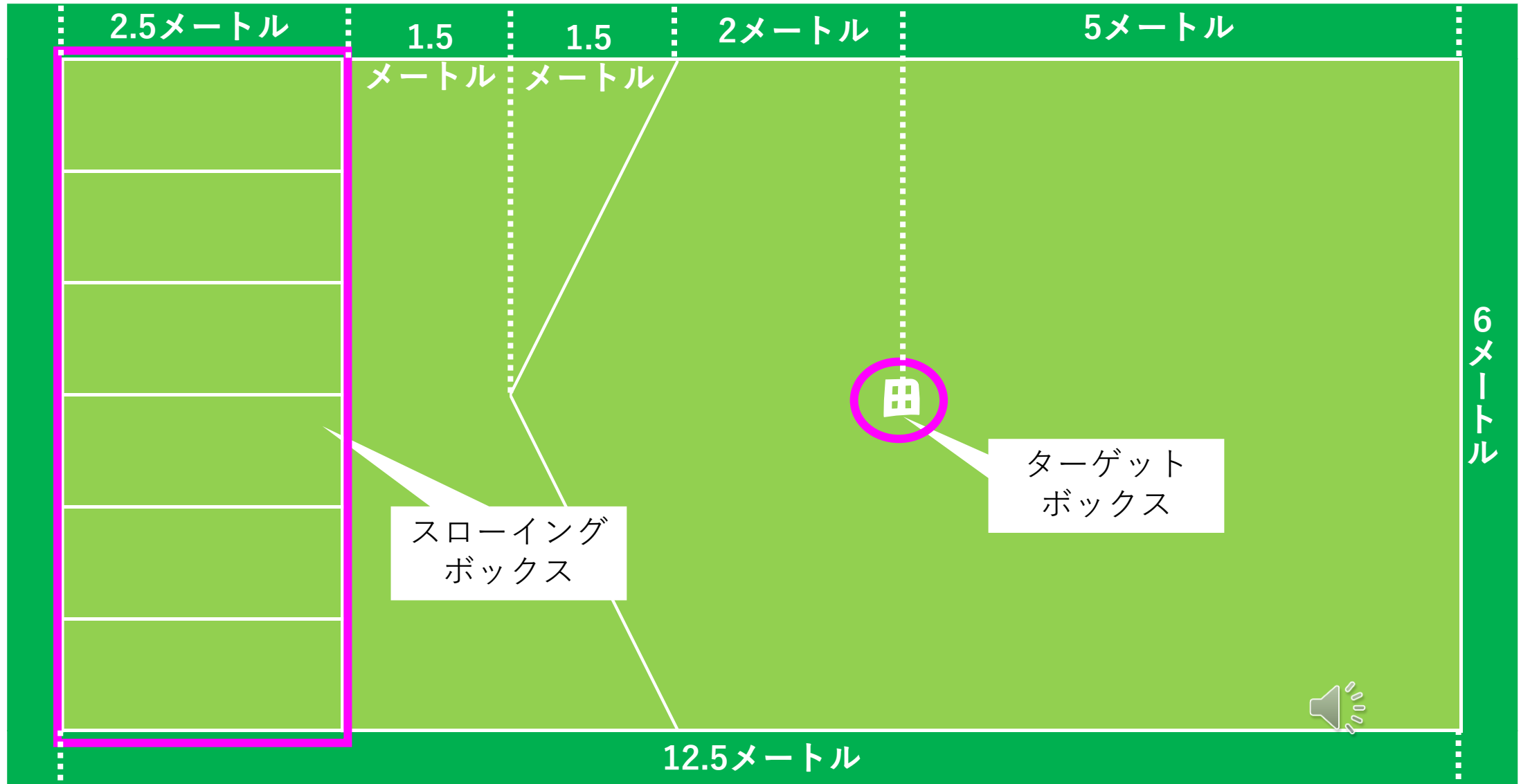
(ルール)

白いボール（目標球：ジャックボール）を投げた後、対戦する両者がそれぞれ赤と青の6球を投げ合い、自分の球を白いボールに近づけたチームまたは個人が勝者となる。



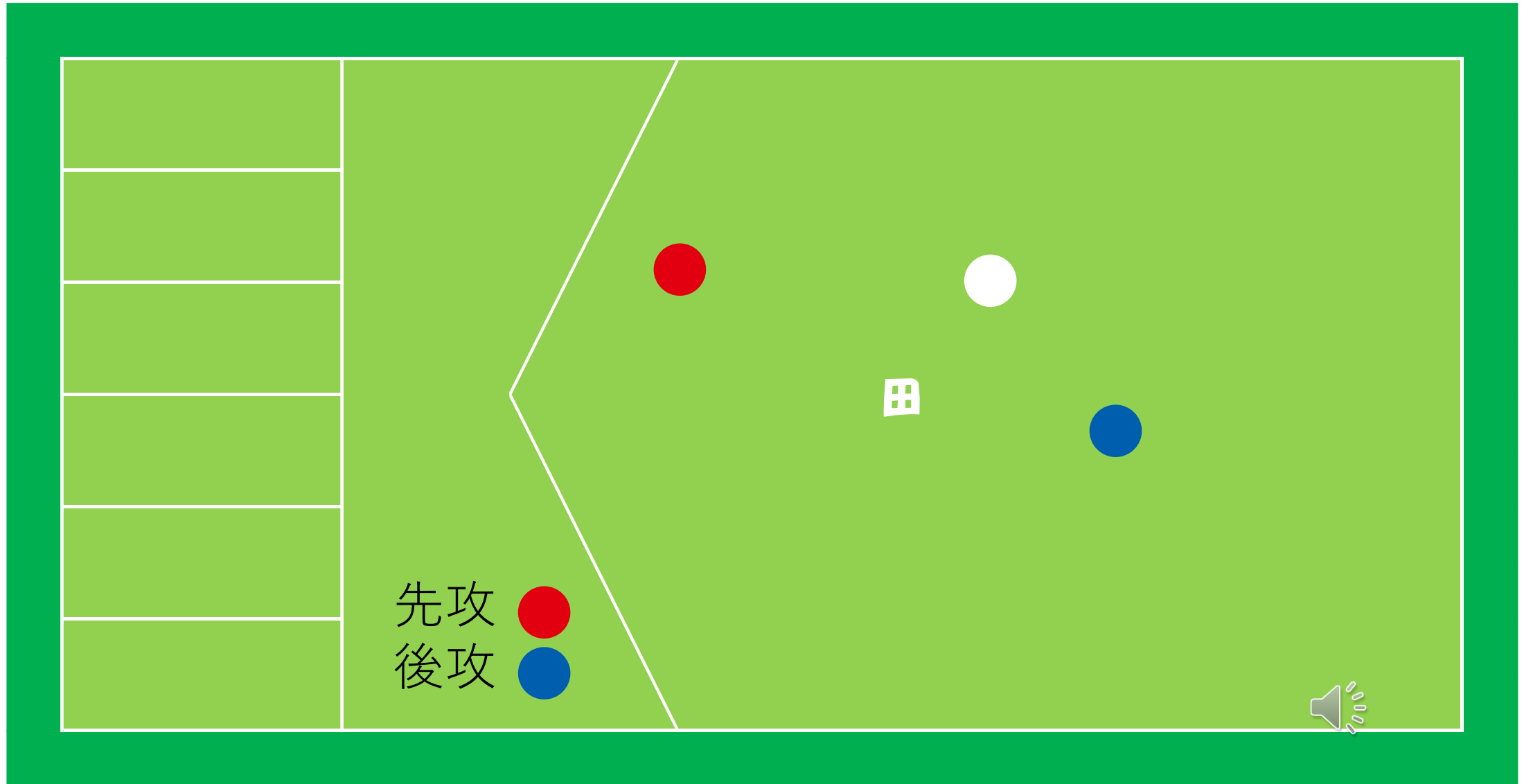
ボッチャとは

(ボッチャのコート)



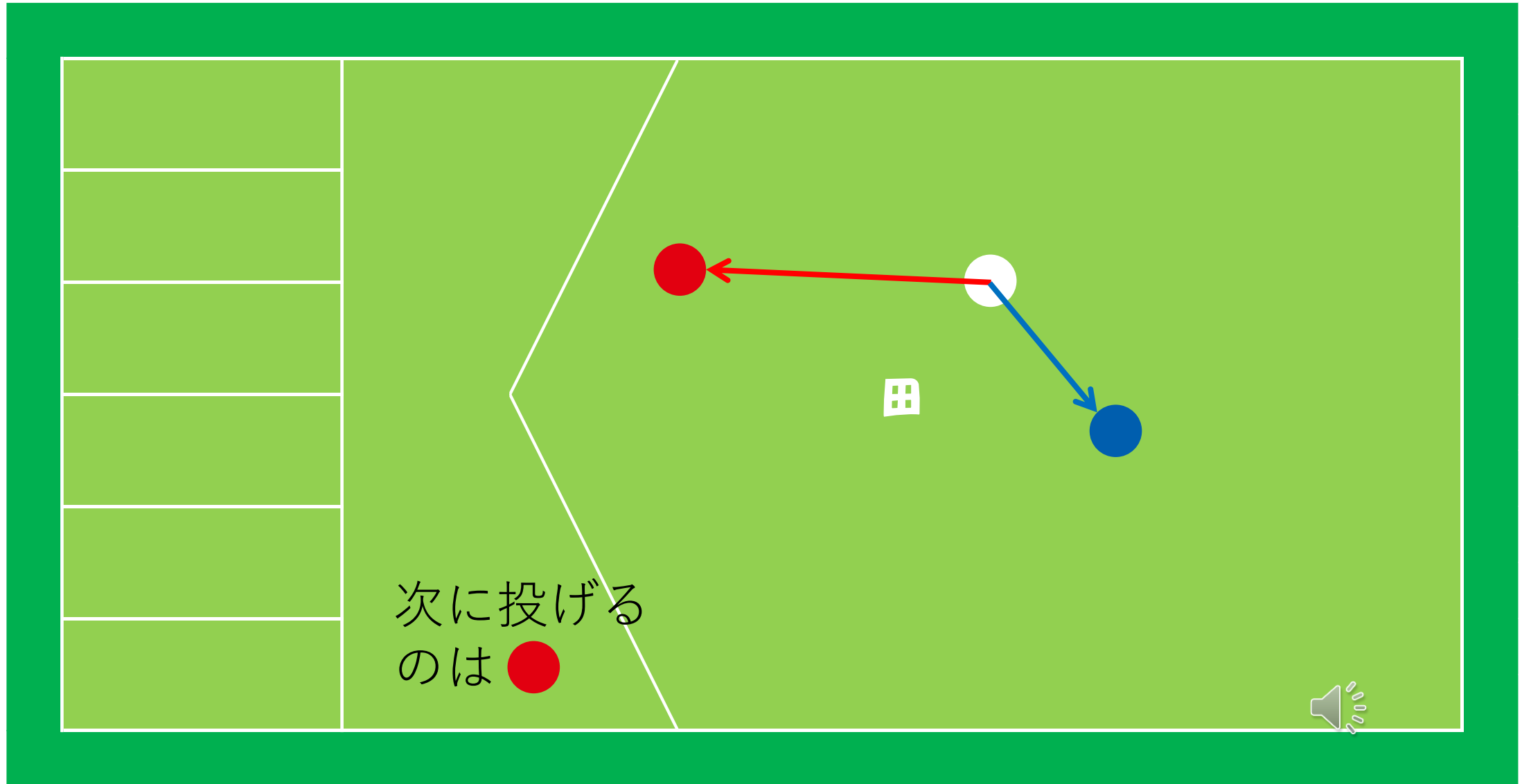
ボッチャとは

(ルール：おおまかな試合の流れ)



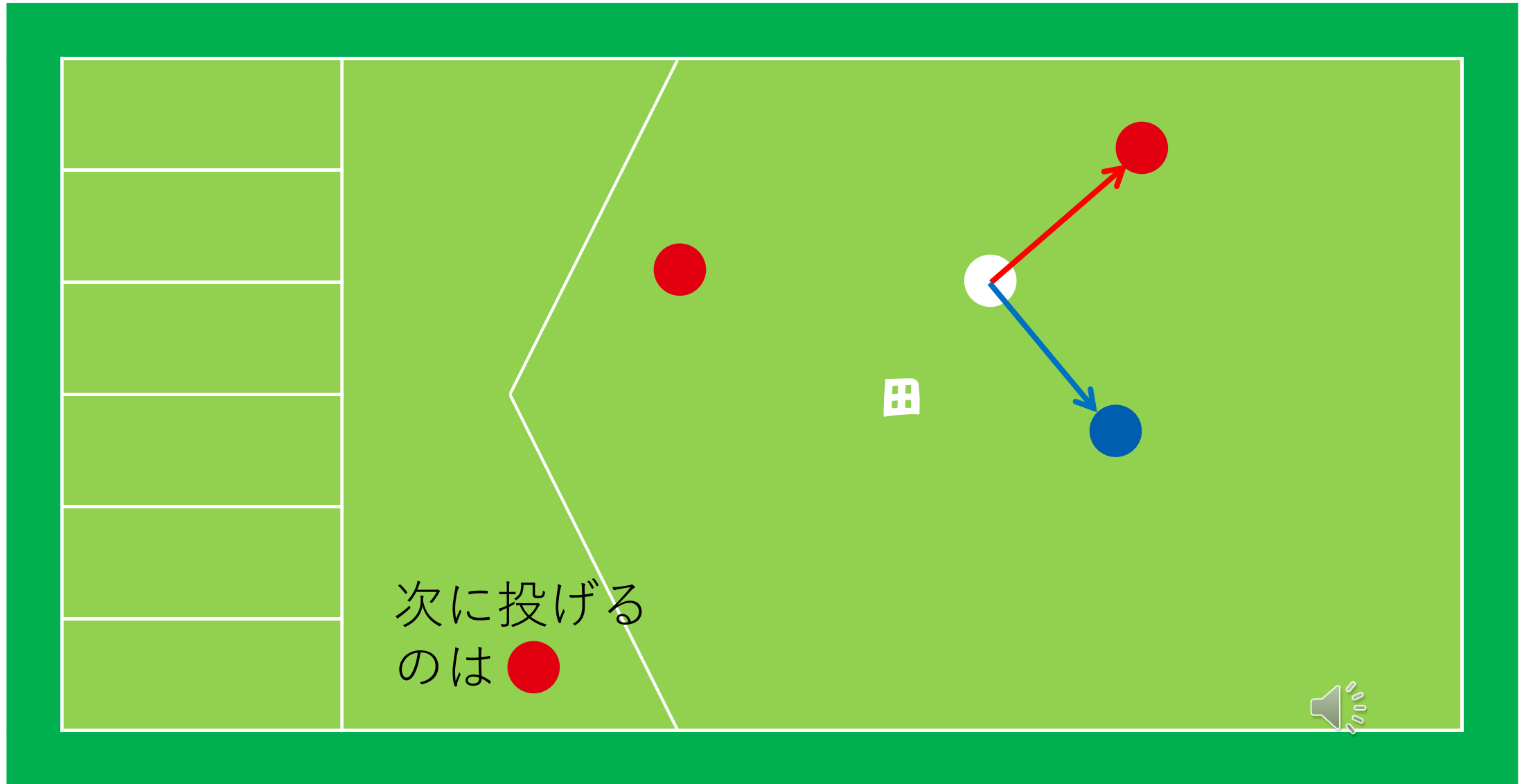
ボッチャとは

(ルール：おおまかな試合の流れ)



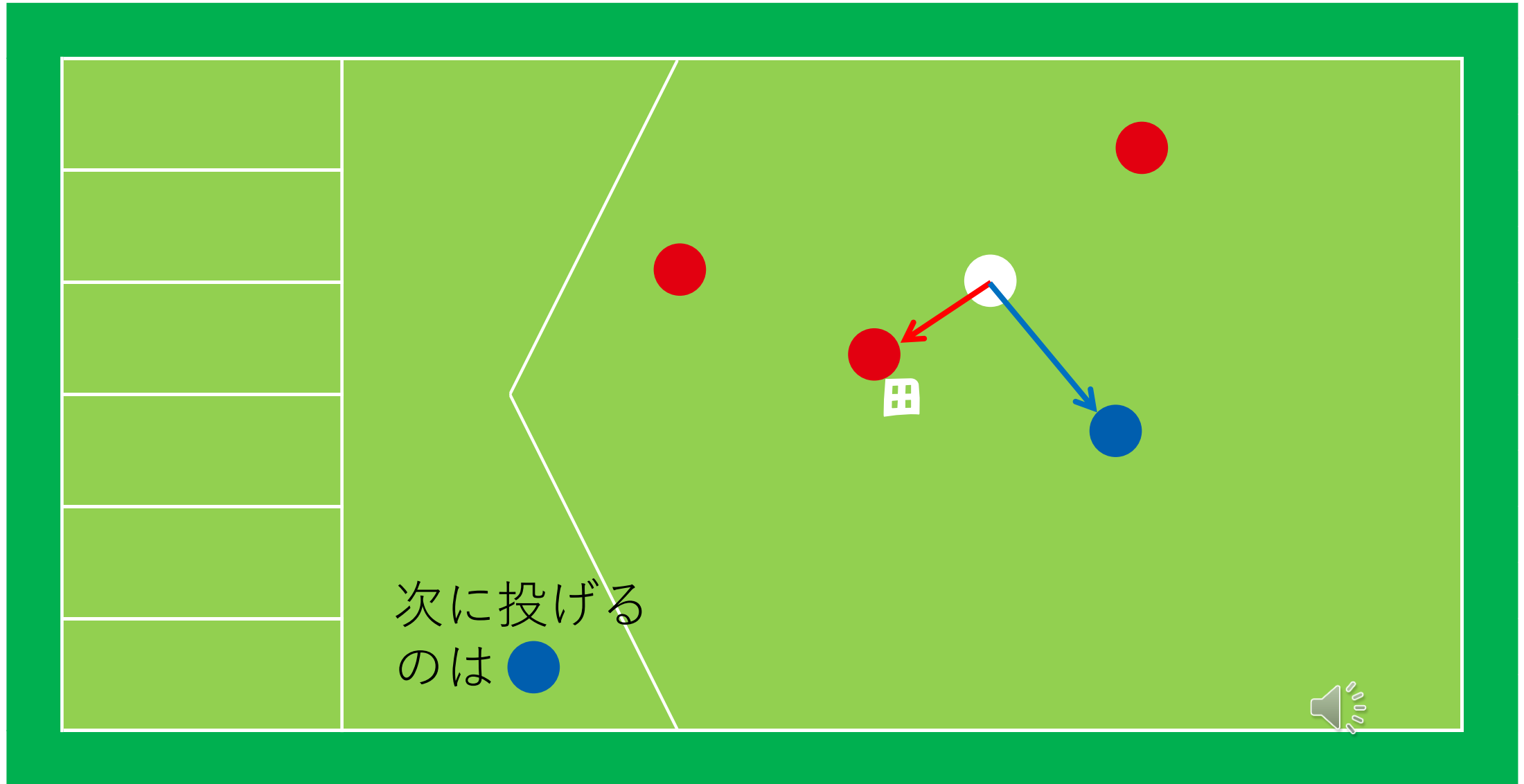
ボッチャとは

(ルール：おおまかな試合の流れ)



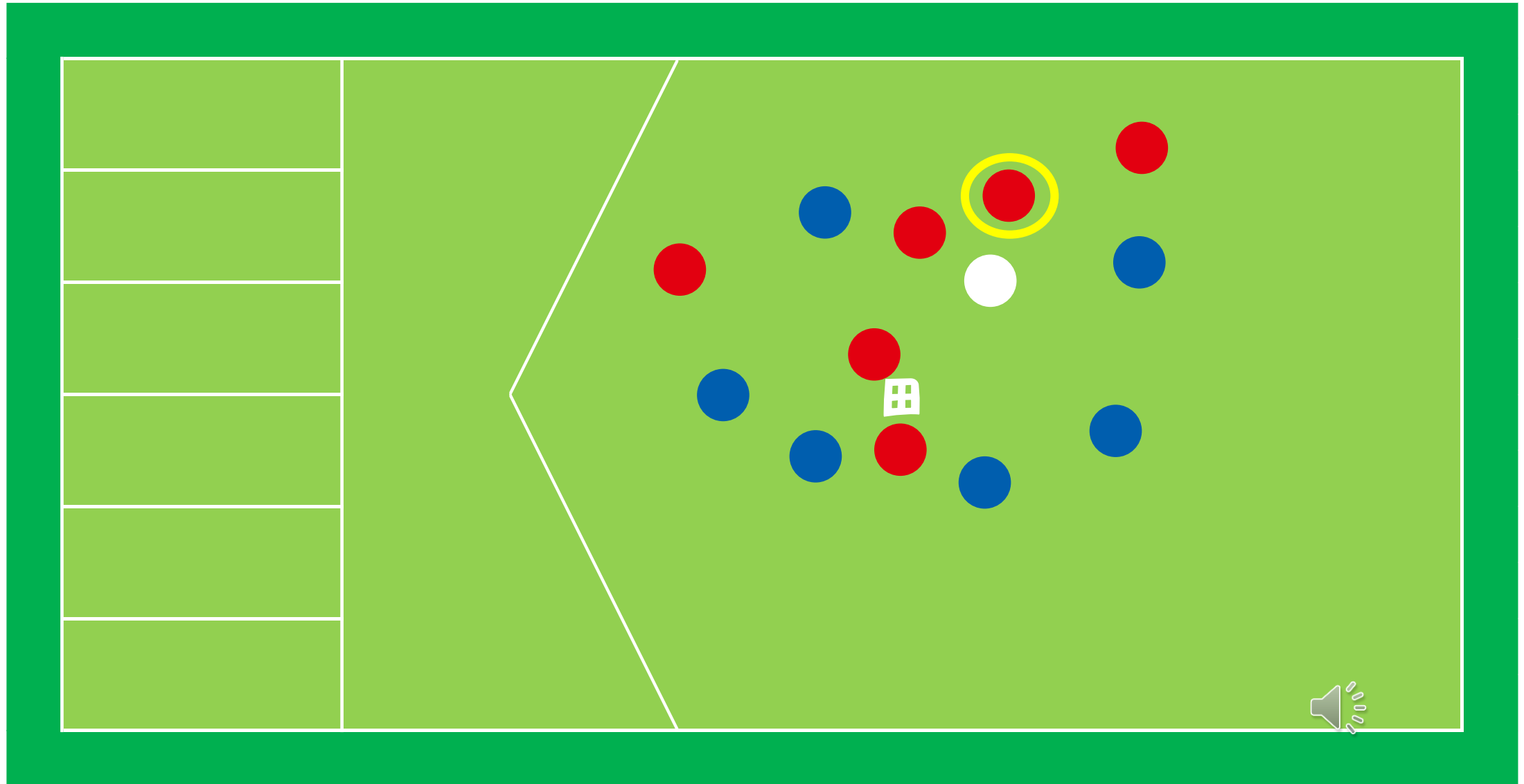
ボッチャとは

(ルール：おおまかな試合の流れ)



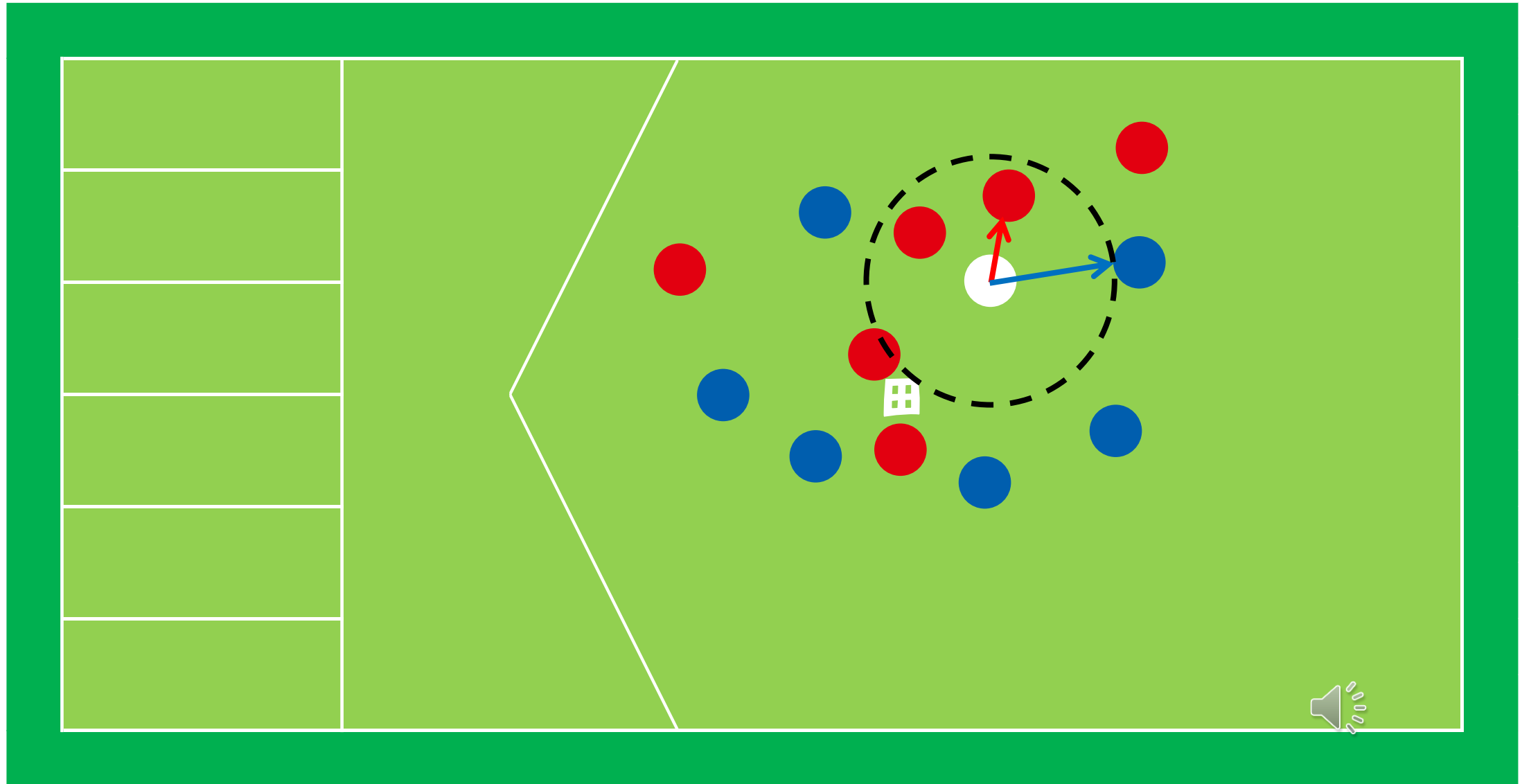
ボッチャとは

(ルール：おおまかな試合の流れ)



ボッチャとは

(ルール：得点のつけかた)



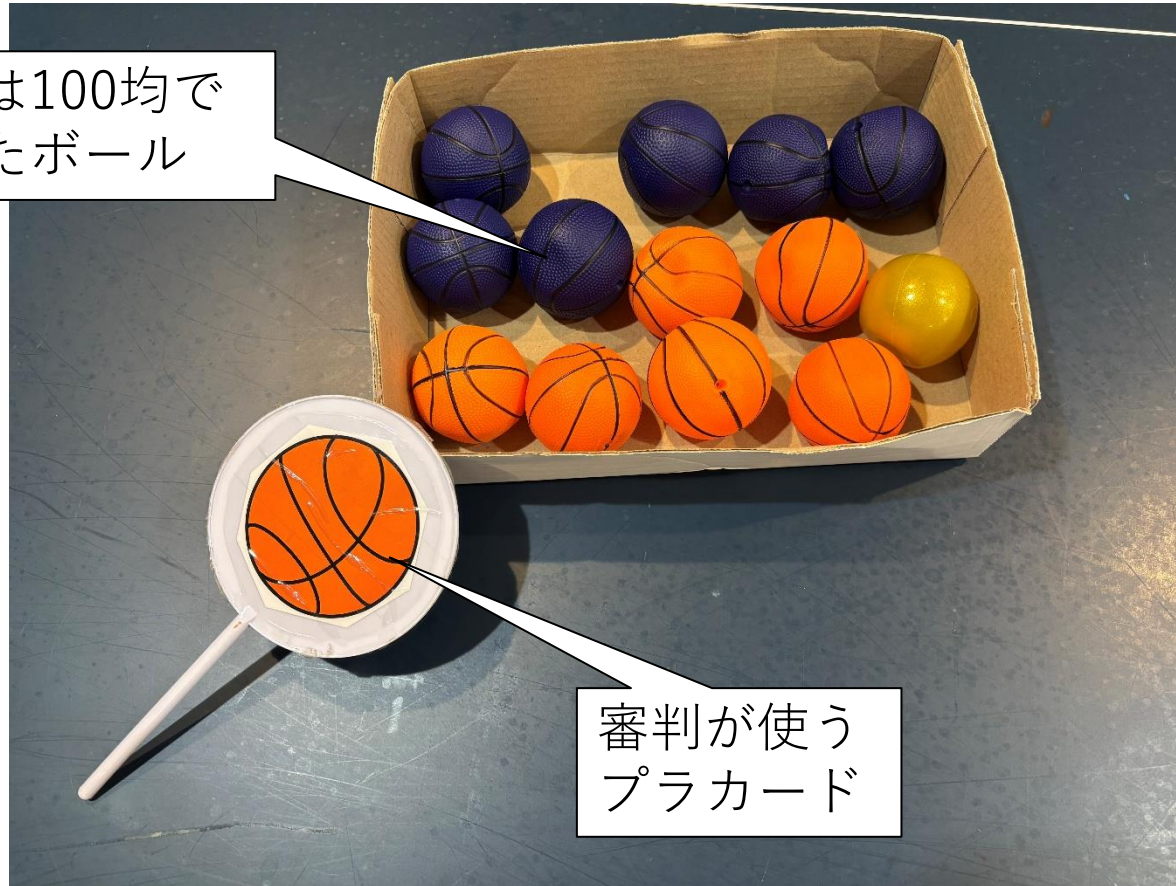
ボッチャを「アダプテッドする」

(用具の工夫)

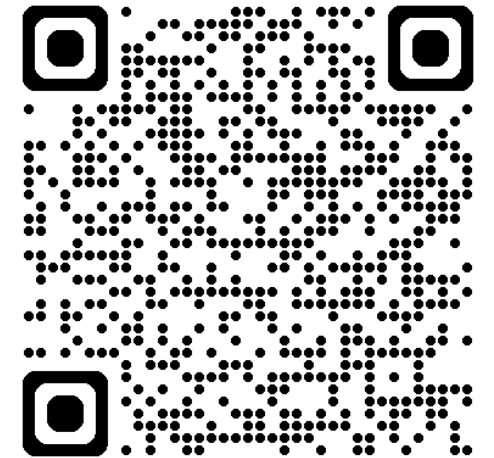
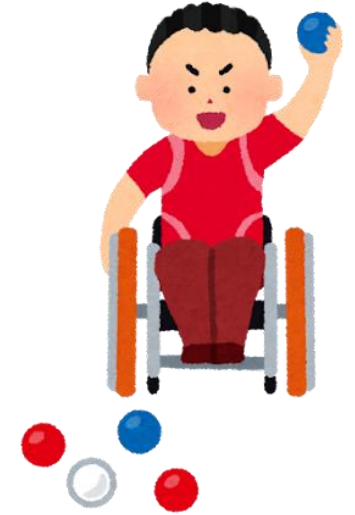
丸いボールの中に水をいれて重量調整

ボールがなくても、新聞紙等を丸めてつくることも可

ボールは100均で
購入したボール



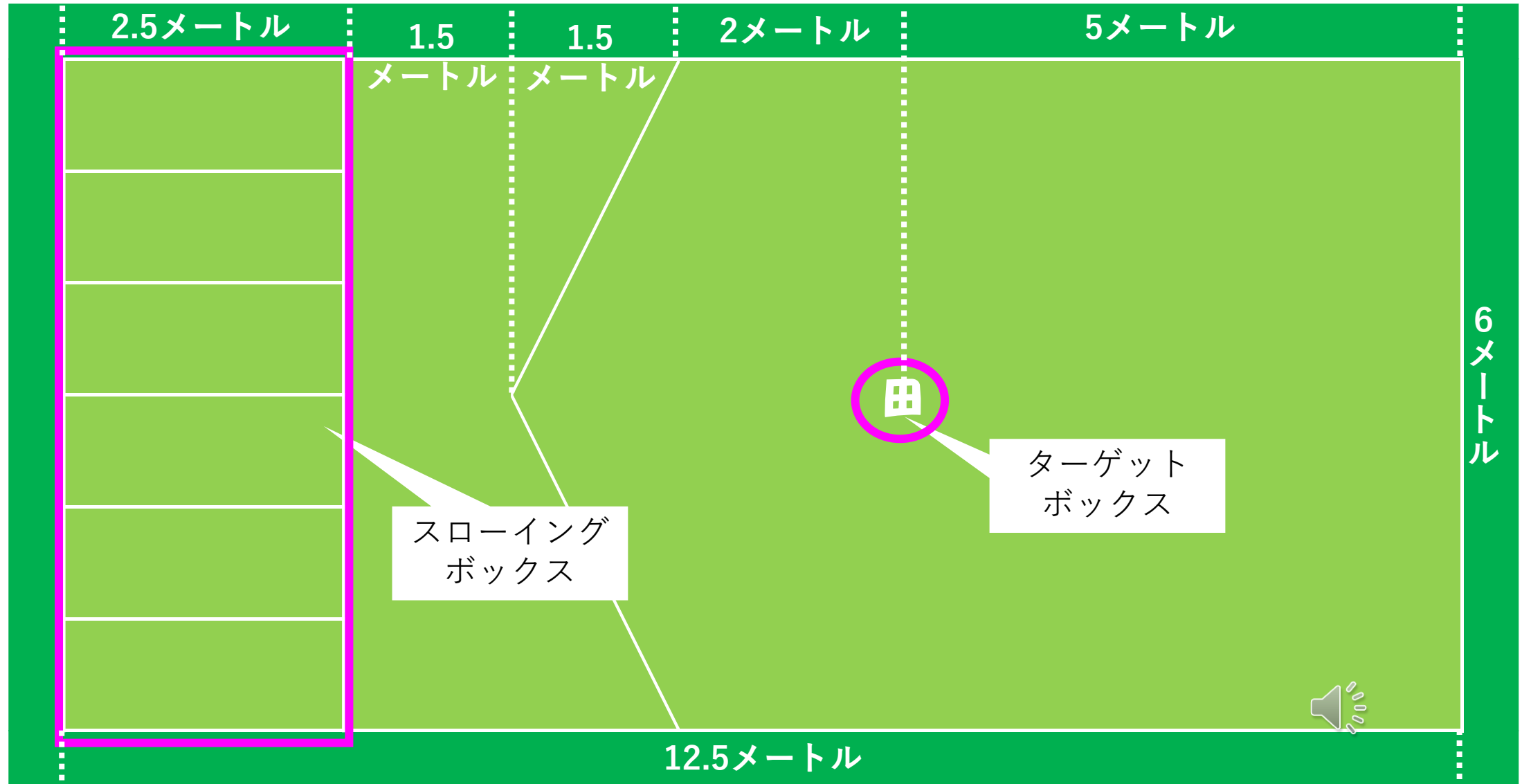
審判が使う
プラカード



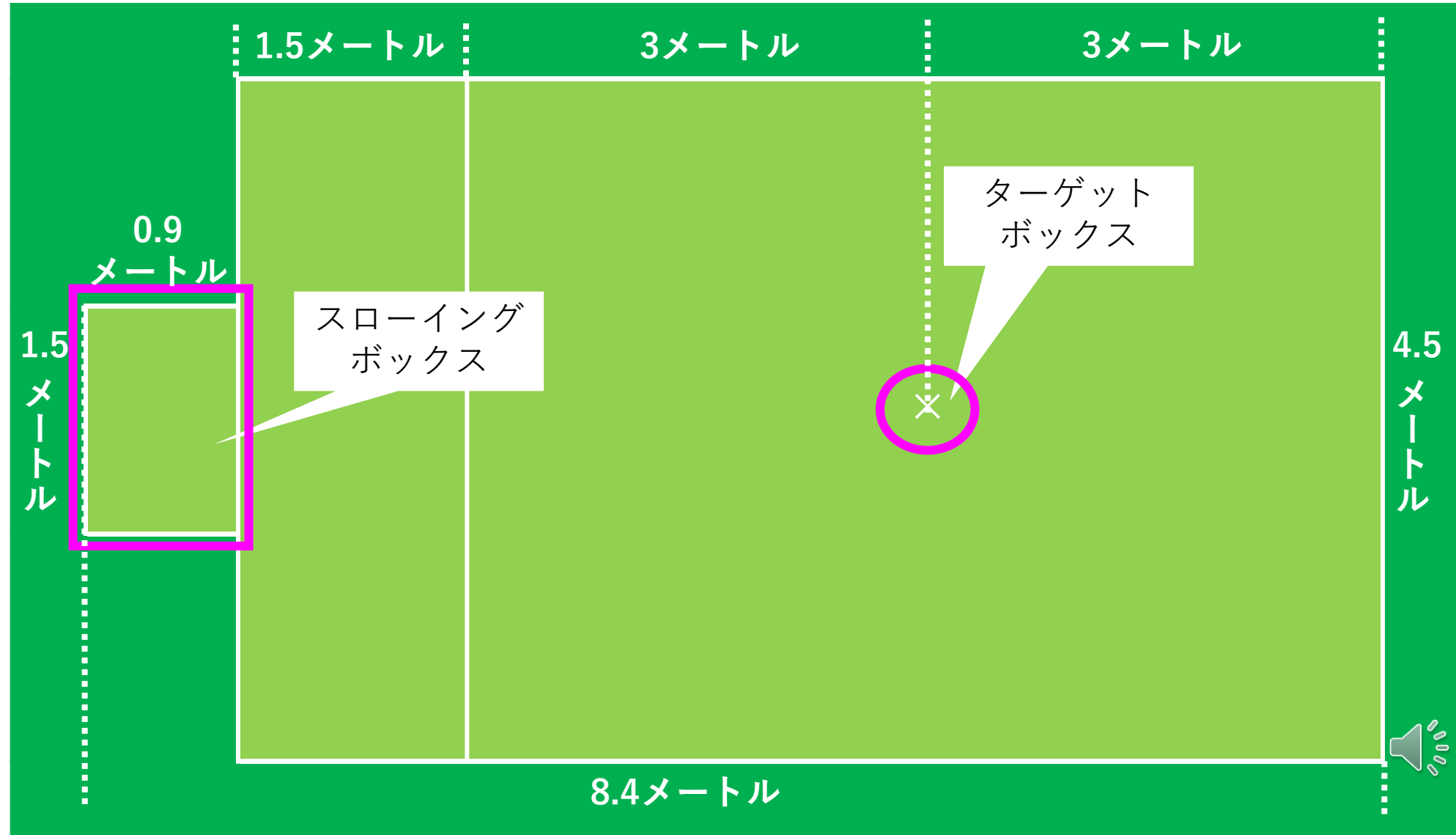
(ボール作成参考動画)

I'mPOSSIBLE(アイムポッシブル)
ボッチャボールを作ってみよう!

ボッチャを「アダプテッドする」 (ボッチャのコート)



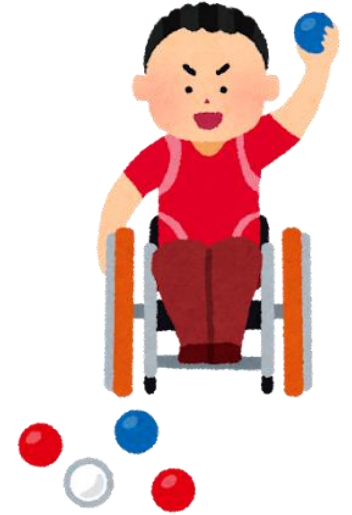
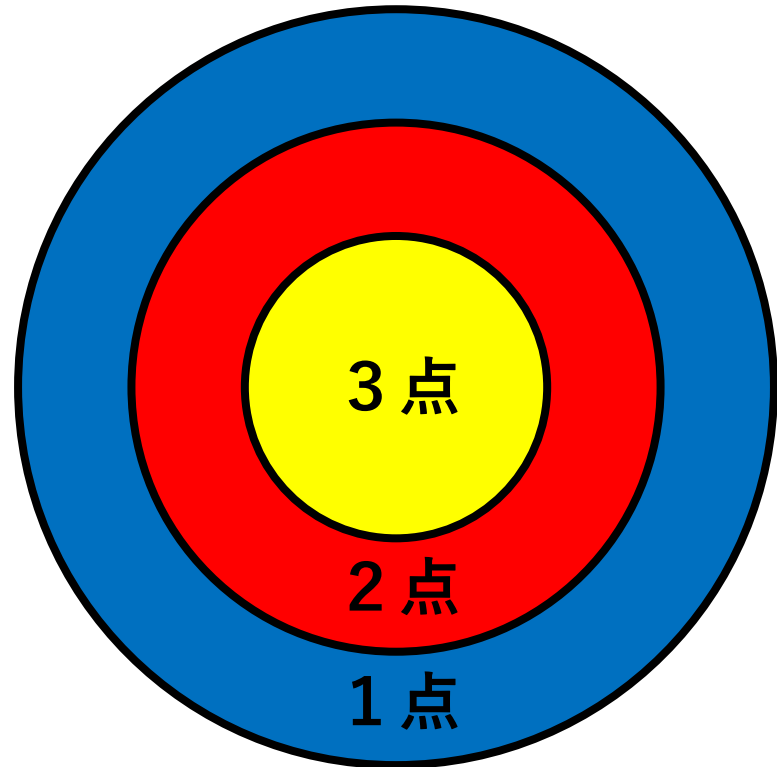
ボッチャを「アダプテッドする」 (コートの工夫)



ボッチャをさらに「アダプテッド」する

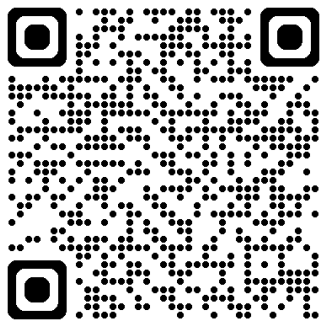
(やってみて思ったこと)

目標物は遠いほうがいいか、近いほうがいいのか
カーリングに準ずるルールでも楽しめる

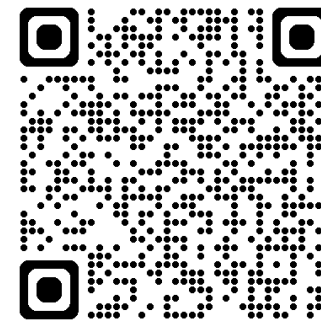


参考URL

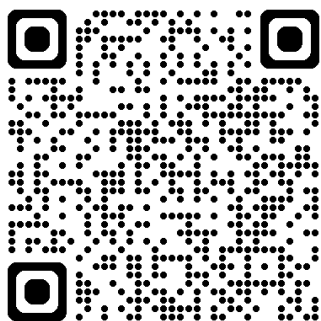
一般社団法人 日本ボッチャ協会
<https://www.japan-boccia.com/>



私立ボッチャ学園
<https://boccia-dreams.net/>



パラサポWEB【動画＋解説で知る！パラスポーツ】
これがボッチャだ！
<https://www.parasapo.tokyo/topics/116418>



I'mPOSSIBLE [中学生・高校生版]
ボッチャをやってみよう！（実技）
https://iam-possible.online/teachingmaterials/high_2-4/

