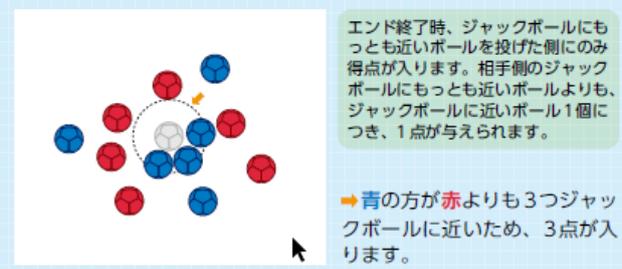


No.	410	ボッチャ			
概要	ヨーロッパで発祥したパラスポーツ(障がい者スポーツ)の一つで、パラリンピックの正式競技にもなっている。ジャックボールという白い目標球に、味方のボールがより近づくよう、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げて得点を競う。助走なしでボールを投げるので老若男女誰でも一緒に楽しめる。				
内容	人数	2~24人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館、第5研修室			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)に親しむ。				
準備	施設から貸出	ボッチャボールセット(2)、審判セット、得点シート、ボードペン、ボッチャ説明シート ボッチャコート公式シート大(横6m×縦12.5m)(1)、ボッチャシート小(横3m×縦6m)(1) ランプ(ボールを投げることができない選手が使用する勾配具:写真参照)			
	団体で準備	・タオル・水分補給用の飲料 ・体育館用のシューズ(体育館利用時)、動きやすい服装			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。 ○第5研修室では、小シートのみ利用。			

	内容	留意事項
前活動	○用具の準備 ○指導スタッフとの打合せ(内容、チーム分け等)	・安全に行える場の設定をする。
活動の説明	○ねらいやルールの確認 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)についての話を聞く。 【ゲームの進め方】 ①先攻後攻をじゃんけんなどで決める。 ②先攻がジャックボール(白球)を投げる。 ③ジャックボールを投げた先攻チームが連続して自ボール(赤)を投げる。 ④後攻のチームが自ボール(青)を投げる。 ⑤ジャックボールから遠い方のチームが近くなるまで投げる。 ⑥投げるボールがなくなると後のチームのボールがなくなるまで投げる。 ⑦投げる玉がなくなれば1エンド(1セット)終了。得点を計算する。 【勝敗】 ジャックボールに自ボールを最も近づけたチームが勝ちとなり、負けているチームのボールよりジャックボールに近い球数が点数となる。 ※公式ルールでは2人で競う個人戦、2対2のペア戦、3対3のチーム戦がある。 ※個人戦、ペア戦は4エンドまで、チーム戦は6エンドまで行う。	・規則は、日本ボッチャ協会競技規則に準ずるが、ルールに縛られず楽しくプレーできるように、人数や進行の仕方について担当者と相談して進める。 ・公式ルールの最大人数は6人であるが、球が各色6球あるので、6対6の12人で行うこともできる。大小2コートあるので、最大で24人が一度に参加可能。 ・24人以上で行うこともできるが、人数が多いと一人あたりの時間が減る。全体を2グループに分け、ボッチャと車いすの体験を同時進行で行うと倍の人数で行うこともできる。
展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り  <p>出典: 日本パラスポーツ協会「かんたん!ボッチャガイド」</p>	・審判は、参加者同士でセルフジャッジできるようにする。 ・自主活動で行う場合は、説明シートをもとに道具の取り扱い、片付けやルールについて確認する。  ランプ(ボールを投げることができない選手が使用する勾配具)も利用できる。

※ その他のパラスポーツ(車いすバドミントン、サウンドテーブルテニス、ゴールボール)も体験することができる。(要相談)