

ボッチャ(Boccia)基本ルール説明



概要

- ① 赤球チームと青球チームに分かれる。
- ② 白球に向かって球を投げる。(転がす)
- ③ 白球に近い球の多いチームの勝ち。

ゲームの流れ

1. チーム分け(色分け 先攻・後攻)

じゃんけん(正式にはコイントス)で赤球 Or 青球を選ぶ。

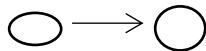
赤球・・・先攻、青球・・・後攻

2. 投球練習

1人数回、球の転がり具合などを練習してみよう。

球が歪んでいるかもしれません。

揉んで丸くしたいと思います。



* 上から投げても、下から投げても問題はありません。

手を使えない選手は蹴っても構いません。

自分のコントロールの良い投球方法を見つけましょう!

3. ゲーム開始

赤チームがジャックボール(白球)を投げる。

4. 赤チームの攻撃

ジャックボールを投げた人は赤球を1つジャックボールに向かって投げる。(近づける)

5. 青チームの攻撃

ジャックボールに向かって1つ青球を投げる。(近づける)

6. ジャックボールから遠いチームが球を投げる。(図1)

3投目以降はジャックボールから球が離れているチームが投げます。よって連投する場合があります。

(ヒント)コート内にある球に当ててみよう!

7. ゲーム終了

すべての選手が球を投げ終えたらゲーム終了。

得点計算をします。

1セット目終了です。6セットまでやります。

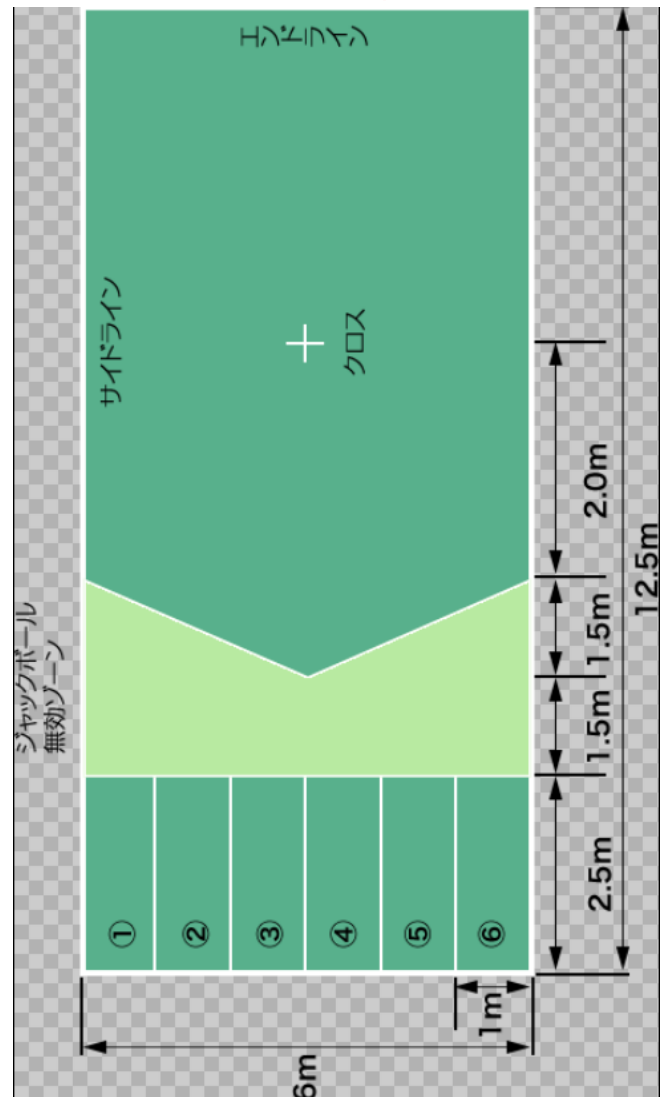
★ジャックボールを投げる選手は1セット毎右の選手に変わります

2セット目・・・青チーム(②の選手)、3セット目・・・赤チーム(③の選手)・・・

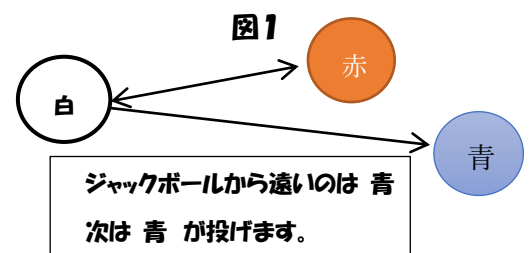
★得点計算

* 白球に近い球のチームが勝ち

得点は白球から一番近い「負けチーム」の球までの距離を半径とした円を作り、その円の中に「勝ちチーム」の球が何個あるかで決まる。



①③⑤・・・赤チーム ②④⑥・・・青チーム
6セット終了まで場所は変わりません!



参考:長野県障がい者スポーツ協会

※当日は基本ルールをより簡略化した“岡谷ルール”をもとにゲームを行います。