



ボッチャを楽しもう！ 横須賀ルール編

ボッチャとは？

ボッチャは、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うゲームです。

1対1の個人戦や、3人对3人のチーム戦などいろいろな形式で行えます。

氷上のスポーツであるカーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、目標球も弾いて移動させることができることに特徴があります。

使用する用具

ボール



赤6球、青6球、白1球の計13球。白いボールはジャックボールという。

パドル



赤と青の面があり、次に投球するチームの色を指示したり、得点を伝える。

キャリパー



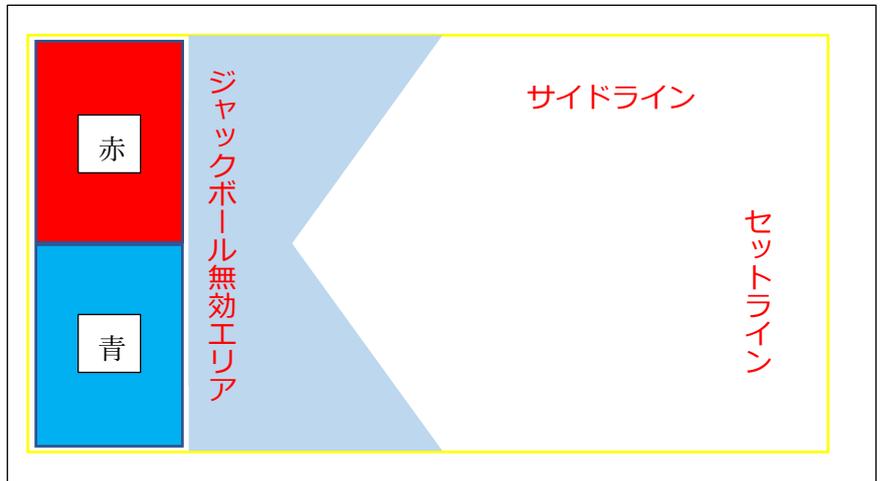
ジャックボールとカラーボールの距離を比較する。

1 ジャックボール

最初に投球するボールをジャックボール(目標球)といいます。

ジャックボールは、ジャックボール無効エリアで静止させてしまう、またはサイドラインやセットラインを超えると

反則となり、相手にジャックボールを投げる権利が移ります。その相手もジャックボールの投球で反則となった場合、ジャックボールを投げる権利が再び戻ってきて、以降、投球が成立するまで繰り返します。



2 試合の流れ

ボッチャはどれだけボールを目標球に近づけることができるかを競うシンプルなゲームです。ではどのように試合が進むのでしょうか。3対3のチーム戦とします。

① 両チームが6球ずつのボールを用意します。



② 試合開始となる第1セットは常に赤ボールが先攻となります (次のセットは青ボールが先攻) 赤が最初にジャックボールを投げます。



③ 続けて自分のカラーボールを投げます。

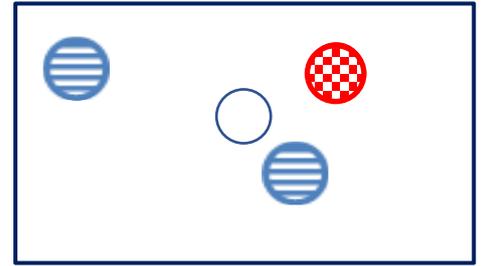
④ 後攻側が青のカラーボールを投げます。 ※例1

例1 赤のほうがジャックボールに近いので、次は青が投げる

- ⑤ 以降、両チームのジャックボールに一番近いボールを比較し、ジャックボールから遠い位置にボールがあるほうのチームが次の投球を行います。

(つまり、負けているほうが投げる。) ※例2

- ⑥ 赤、青ともに6球ずつを投げた時点で、そのセットが終了、得点を計算します。

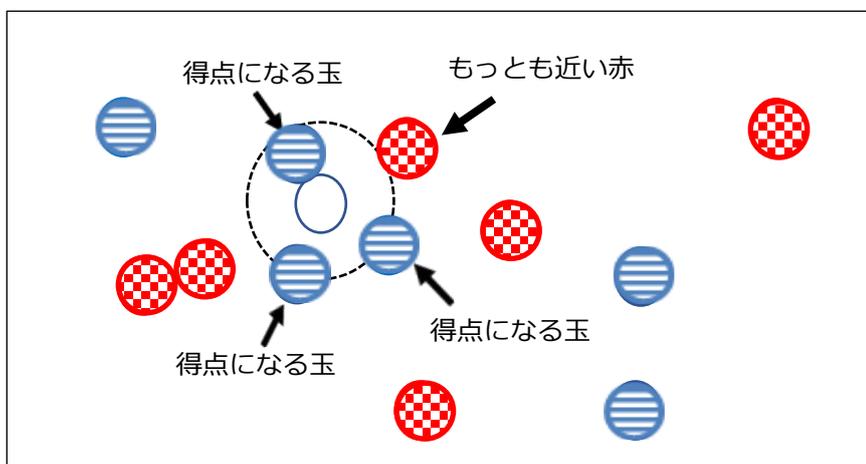


- ⑦ この一連の流れを1セットとし、2セットを行います

例2 今度は青が近いので、次に投げるのは赤

3 点数の計算

セット終了時、原則ジャックボールにもっとも近いボールを投げた側にのみ得点が入ります。相手側のジャックボールにもっとも近いボールよりも、ジャックボールに近いボール1個につき、1点が与えられます。



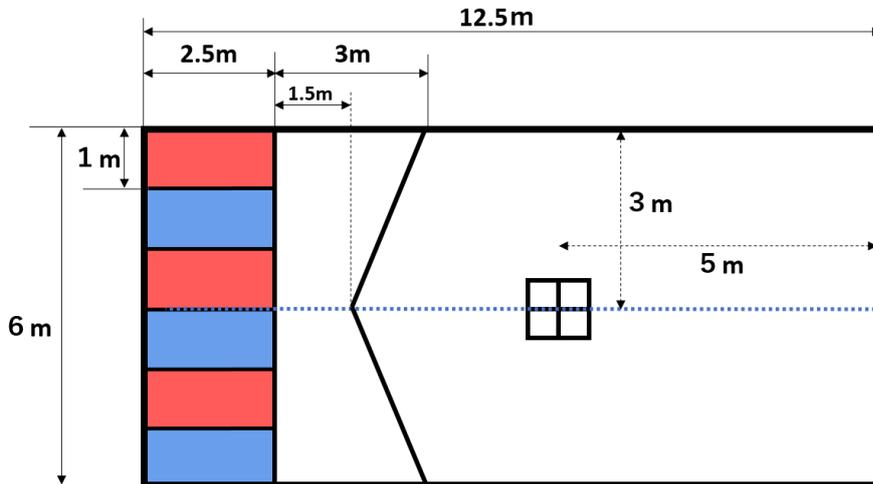
青の方がジャックボールに近いので、青に点数が入る。
もっともジャックボールに近い赤よりも、青の3つの球がジャックボールに近いので、3点が入ります。

勝敗は、各セットの点数を合計した点数で決めます。

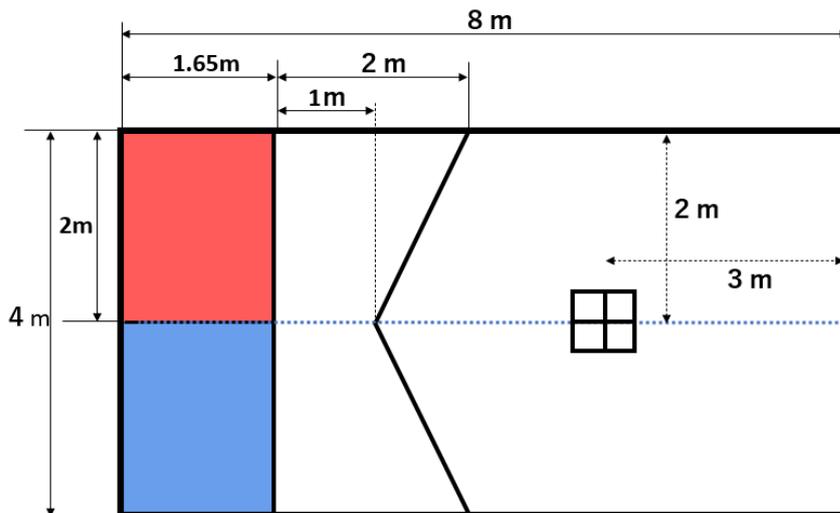
おまけ コートを作ろう

マスキングテープなどを用いて、コートを作成することができます。
会場に合わせて、大きさや形を工夫してお楽しみください。

【例：公式サイズ】



【例：横須賀ルールサイズ】



- 健康増進課や各地域包括支援センターなどでポッチャセット、介護予防 DVD の貸出を行っています。
- DVD「教えて逸見エモン!!」には、ポッチャルールの動画のほか、**運動・栄養・こころ・認知症予防** など、役立つ情報が盛りだくさん！



「WEB 介護予防教室」は HP からご覧いただけます。

