



自分でボッチャ
ボールを作ろう

おうちで簡単シリーズ 28

ボッチャゲーム 自宅で楽しもう編



ボッチャのボールは自作することができます。自宅にあるものを活用して作ってみましょう。

① 準備するもの

- 使い古しの硬式テニスボール 13 個
- おもりの砂 1,950 g (150 g × 13 個分)
- 新聞紙 1 枚 × 13 個分
- 布ガムテープ
- ビニールテープ(できれば、赤、青、白のテープが良い)



② ボールの作り方

- 硬式のボールを用意します。ボールの重さはおおよそ 275 g、周径が 270mmと決まっていますが、家庭の場合、厳密でなくてもいいと思います。
- ボールにカッターなどで切り込みを入れて中に砂を 150 g 入れます。
(手を切らないように注意してください。)
- 新聞紙 1 枚を 3 つに切り分けて、ボールの周りを包みます。少し硬めにぎゅっと包みましょう。
- 布ガムテープを 20 cm 程度に切って、新聞紙を止めます。
- 全部をガムテープで覆ったら、今度は、ビニールテープできれいにくるみます。
- ビニールテープで白 1 個、赤 6 個、青 6 個に色付けすれば完成です。なるべく同じ大きさにしましょう。



切り込みを入れて、砂を 150 g 入れる。



やれば簡単
楽しいポッチャ

おうちで簡単シリーズ 29

ポッチャゲーム 横須賀ルール編



(1) ポッチャとは？

ポッチャは、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。

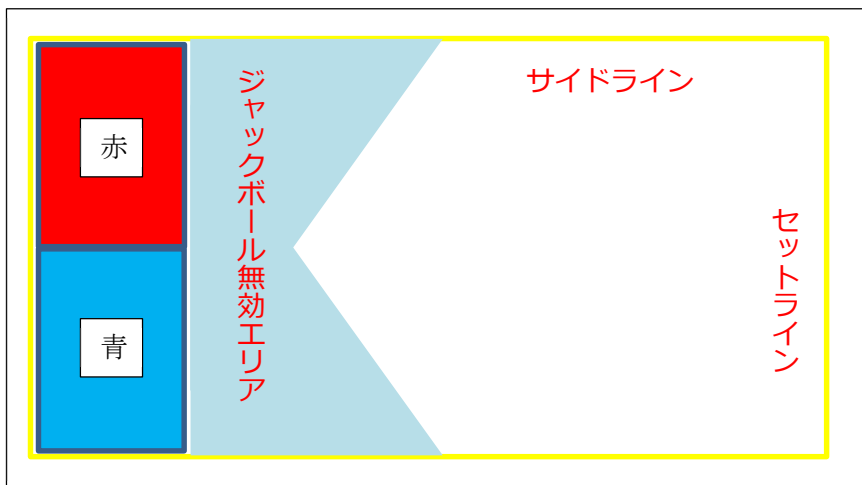
氷上のスポーツであるカーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、目標球も弾いて移動させることができることに特徴があります。

(2) 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。



(3) 試合の流れ

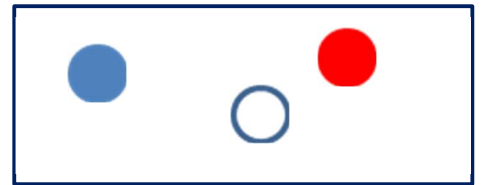
ポッチャはどれだけボールを目標球に近づけることができるかを競うシンプルなゲームです。ではどのように試合が進むのでしょうか。3対3のチーム戦とします。

① 両チームが6球ずつのボールを用意します。

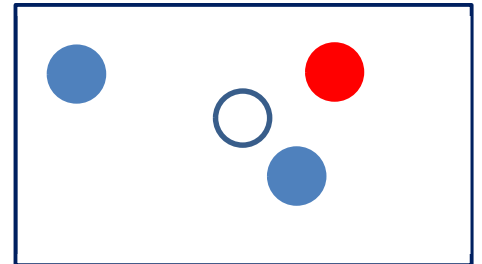
A ●●●●●●

B ●●●●●●

- 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
- ⑤ 以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行います。
（つまり、負けているほうから投げる。） ※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



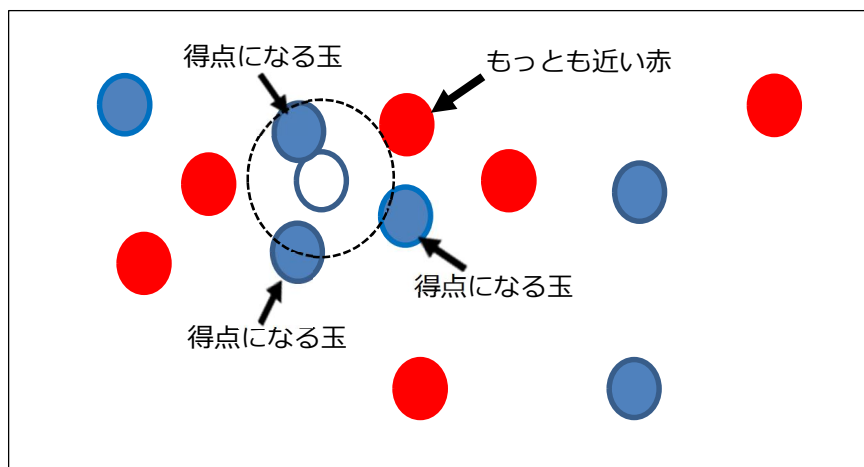
例1 赤のほうがジャックボールに近いので、次は青が投げる



例2 今度は青が近いので、次に投げるのは赤

(4) 点数の計算

セット終了時、ジャックボールにもっとも近いボールを投げた側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。

※ 参考 日本障がい者スポーツ協会資料から改変