ボッチャルール

2025　ボッチャかにえカップ

ボッチャかにえカップ　共通ルール

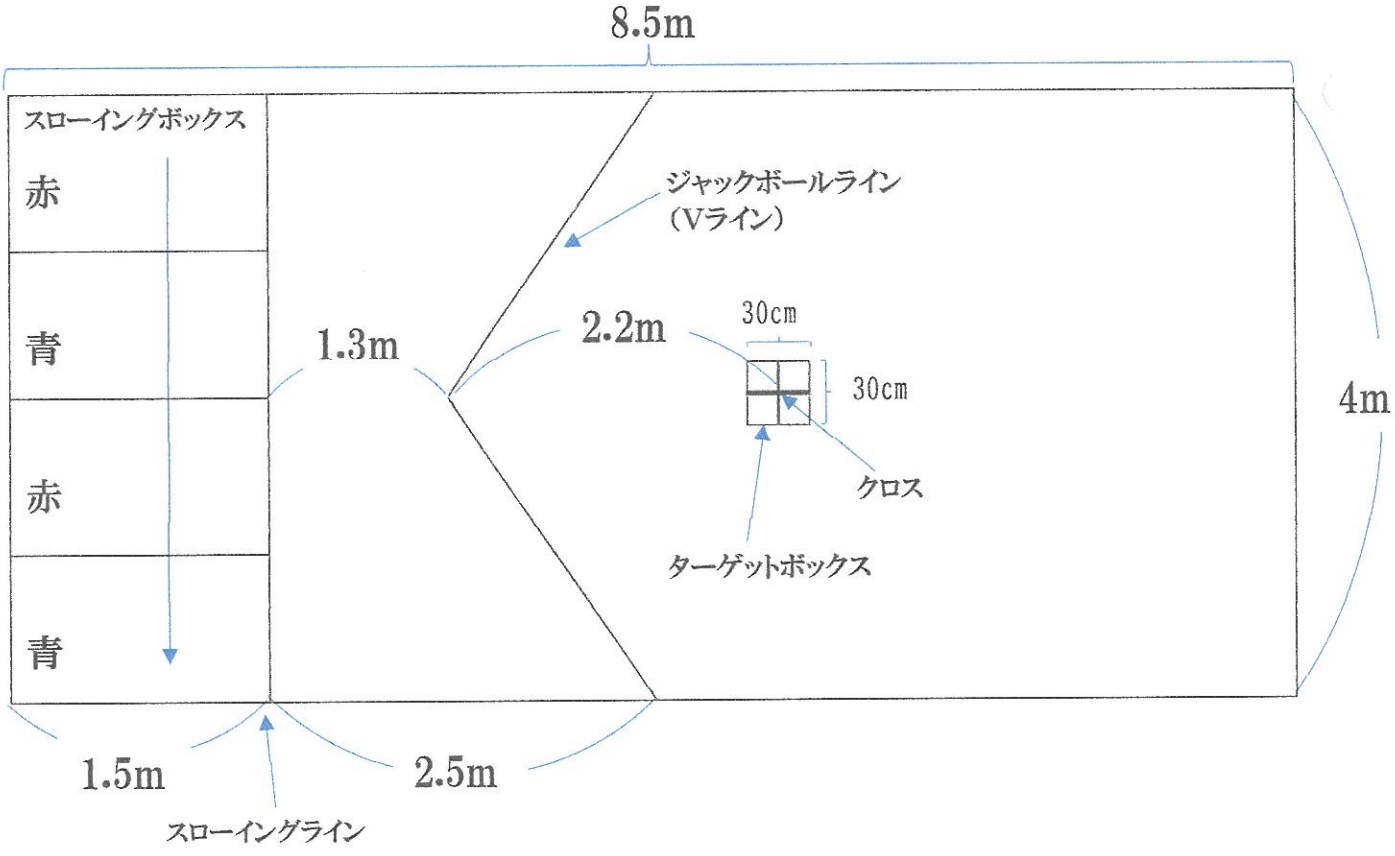
【基本ルール】

ボッチャは「どれだけボールを的に近づけるか」を競うシンプルなルールです。

赤と青のボールを6球ずつ投げ、どれだけ近づけられるかを競います。よりジャックボールの側に近づけるというシンプルなルールだけでなく、相手ボールを弾いたり、ジャックボールを動かしたりと戦略がとても重要となります。

【対戦形式】　　2人 対 2人　（1 人3球ずつ）

【コート】 サイズは正式サイズの約 3 分の 2 を目安とします



スローイング ボックス	選手が投げる際に入るボックスのこと
スローイング ライン	投げる際に足や車いすの車輪が超えてはならない線のこと ※踏んで投げるのもアウトです
ジャックボール ライン （Vライン）	最初のジャックボール投球で超えるべきラインのこと ※カラーボールは越えなくてもOK
クロス	十字マークのこと。コート外へジャックボールが出た場合はクロス中心に移動します。タイブレイクの時、ジャックボールはクロス中心に置かれます。
ターゲット ボックス	ペナルティスローで使用される 田の字型のボックスのこと。 反則があった場合、エンド終了後にペナルティスローが行われます。 ボックス内に入れば１点です。

【試合の流れ】

1. チームを 2 つ作り、チーム代表者がジャンケンを行い、勝った方が先攻か後攻かを選びます。

2. 先攻が赤ボール、後攻が青ボールとなります。

3. 2 対 2 のペア戦は、スローイングボックスの左から赤青赤青と並びます。1 チーム 6 球あるので 1 人 3 球ずつ持ちます。

4. 先攻の赤チームの左端の人が白色のジャックボールを投げます。※ジャックボール無効エリアで静止させたり、サイドラインやエンドラインを超えると相手がジャックボールを投げます。

5. 先攻のチームが続けて自分のカラーボールを投げます。※自分のボールが外に出てしまうと、そのボールは無効となり、続けて次のボールを投げます。

6. 後攻のチームが自分のカラーボールをなげます。

7. ジャックボールから遠いチームが、相手よりも近づくか、またはボールが無くなるまで投げます。

8. 両チームが6球全て投げ終わったら審判が得点を判定します。（1エンド終了）

9. 第2エンドは、青チームのジャック投球から始め、⑤～⑧を繰り返します。

10. 今大会は、予選リーグは2エンド、決勝トーナメントは4エンドの合計得点で勝敗を決めます。

11. 合計得点が同じだった場合、タイブレイクを行います。

【タイブレイク手順】

1. クロス中心にジャックボールを置きます。

2. ジャンケンで先攻・後攻を決めます。

3. 1エンド勝負を行う

…タイブレイクの得点は合計得点に加算されません。

※ 時間短縮する場合は、代表1名による2球勝負や、ジャンケン勝負で決めることがあります。

【反則】

ラインクロス	車いすの車輪または足がスローイングラインを踏んでまたは超えた状態で投げるとラインクロスとなる。⇒投げたボールは没収となりエンド終了後に相手側にペナルティースロー1 球が与えられる。
指示なし投球	審判がパドル指示する前にボールを投げた場合は指示なし投球となる。⇒投げたボールは没収となりエンド終了後に相手側にペナルティースロー1 球が与えられる。
持ち時間	持ち時間は各サイド 5 分とする。5 分を超えた場合、残りボールは無効球となる。

【ペナルティスロー】

ペナルティスローは反則のあったエンドの最後に行われます。選手は中央のターゲットボックスをめがけて投球し、ボックス内に入ったら 1 点です。

【それぞれのボールのラインの判定基準】

ボールの接地面が線を踏んでいたらアウトになります。

【投球の種類】

アプローチ	ボールを目標に近づける
プッシュ	ボールを押す
ヒット	ボールを当ててはじく
クッション	ボールにぶつけて軌道をかえる
バウンド	ボールを飛び越える(ワンバン)
ロビング	ボールに直接当てる(ノーバン)
ライジング	ボールの上に乗っける

【高齢者の方におすすめなポイントがたくさんあるボッチャ】

1. 適度な運動・・・ボッチャはボールを投げる、拾うということが適度な運動になります。

2. 頭の体操・・・　近づけるのか、相手のボールをはじくのか、ジャックボールを動かすのか・・・戦略がとても重要になるため、プレイヤーだけでなく、見ている人たちも楽しめますし、戦略が必要な場面では頭の体操にもなります。戦略が重要ではあるものの、ルール自体はシンプルであるという点が誰でもが楽しめるポイントです。

3. コミュニケーションの活性化・・・チーム同士だけでなく、見ている人たちも一緒になって戦略を考えたりと、自然とコミュニケーションが活発になります。見ている人たちもシンプルなルールだから他の人にボッチャを教えてあげたり、ゲーム以外の場面でも交流の輪が広がっていきます。

4. 年齢や性別に関係なく真剣勝負のできるスポーツという点も魅力です。