

ONE BOCCIA

ワンボッチャ競技規則 2024.8月更新

ONE ボッチャとは

【レク・交流として】

ONE ボッチャはパラリンピック公式ルールよりも難易度を下げ、よりバリアフリーになっています
ナイスショットが出やすく、子ども、遠距離まで届かない人、知的に障がいがある人、親子やレクで楽しみたい場合に最適です

ONE ボッチャは準備も楽で低コストでもあります
高価なコートマットを買う必要はありません。床にミニコーン 4 つ置くだけで楽しめます

【競技として】

「パラリンピックを目指していたけど資格がなくなったからボッチャを辞めようと思う」という人がいます。

ONE ボッチャは全国大会開催に向けて活動しています。
誰もが目指せる日本一のタイトルをつくり、熱い勝負を求めるアスリートを応援します。

腕に覚えのある強者大歓迎です。あなたの目標に「ONE ボッチャ日本一」をぜひ加えてください

目次

参加にあたって(ONE ボッチャ憲章)	2
用具	2
コート.....	2
第1エンドの流れ.....	3
得点計算の仕方.....	3
試合方式（ノックアウト制とエンド制）	4
その他規則	5

参加にあたって(ONE ポッチャ憲章)

【選手の方へ】

ONE ポッチャは参加される選手みなさんの良識の上で成立します。

選手はスポーツマンシップを心がけ、故意の反則、妨害、挑発は恥ずべき行為と認識しフェアプレーをもって参加してください。悪質な場合は参加資格を失います

用具



ボールセット

赤 6 球, 青 6 球, 白 1 球

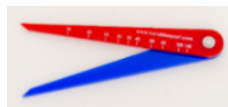
白球=ジャックボール

赤青=カラーボール



ランプ

手で投げるのが難しい人向け



キャリパー

キャリパーとメジャーの使用方法是こちら



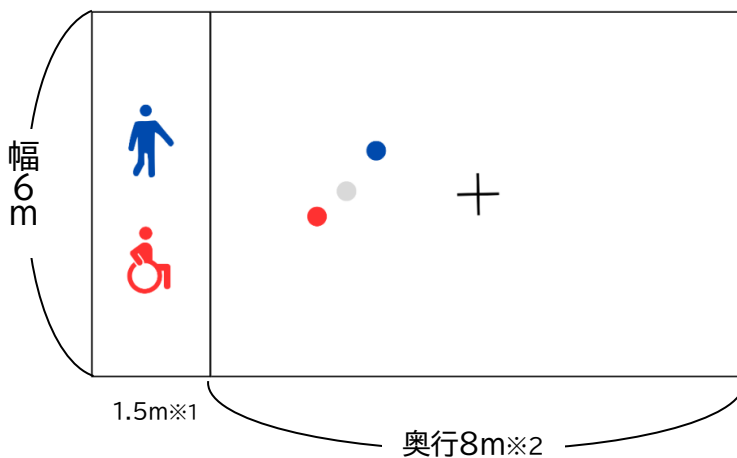
専用メジャー



審判パドル

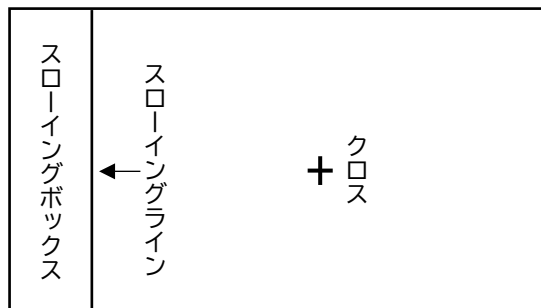
※セルフジャッジでは不要

コート



※幅 6m×奥行 8mを基本としますが「遠距離まで届かない人がいるので短くする」など参加者に合わせたサイズ調整が望まれます

※ボックスの奥行きは参加する選手に合わせて 1.5~2.5 mと柔軟性を持たせてください

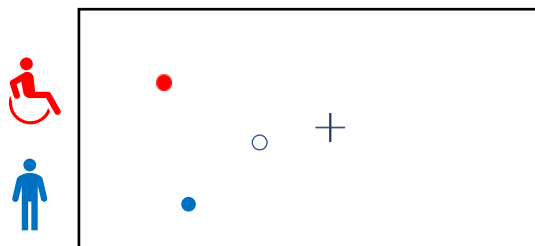


ジャックボールは 1.5m を越えるように投げる

ゲーム性確保のためジャックボールはスローイングラインより 1.5m 以上奥へ投げてください。1.5m 以下でも罰則はありませんが故意に 1.5 m 以下に投げる行為は ONE ポッチャの憲章に反します※悪質な場合は参加資格を失います

スローイングボックス	投げる際に入るボックスのこと。ただし車椅子選手は後のラインからはみ出しても構わない
スローイングライン	足または車椅子車輪がスローイングラインを踏まないように投げる。違反しても罰則とはならないが故意の違反はスポーツマンシップに反する行為であり慎むこと。悪質に繰り返す場合は参加資格を失う。※年齢や発達段階による不注意で踏んでしまう場合は問題ありません
クロス	ジャックがコート外へ出た場合はクロス中心に移動する

省略した1ボックスコート



左のような長方形にまで省略してのプレーも可能です。

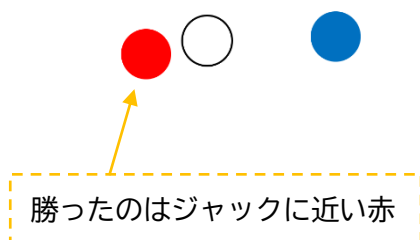
※ラインも省略して床にコーンを4つ置くだけでも成立します

第1エンドの流れ

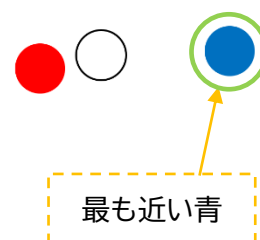
1. チームを2つ作る
2. チーム代表者がジャンケンをする
3. ジャンケンに勝った方は先攻か後攻かを選ぶ
4. 先攻は赤ボール、後攻は青ボールとなる
5. ジャック投球者は続けて赤ボールを投げる
6. 後攻(青)が投げる
7. 以降、白球から遠い方が相手より近づくまで投げる
8. 全球投げ終わったら得点計算を行う

得点計算の仕方 ※パラリンピック公式と同じ

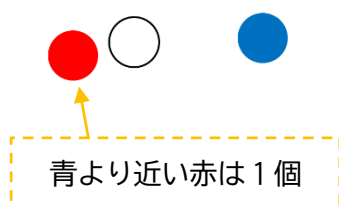
【手順①】勝ったチームを判定する



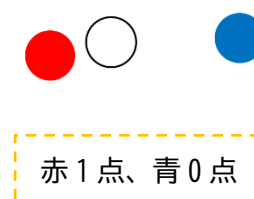
【手順②】ジャックに最も近い青を確認する



【手順③】青より近い赤の個数を数える



【手順④】近い個数に応じて点が入る



第2エンド ※パラリンピック公式と同じ

第2エンドは青のジャック投球から始まります。
以降のジャック投球は第1エンド赤、第2エンド青、第3エンド赤・・・と交互で代わります

試合方式 (ノックアウト制とエンド制)

ノックアウト制

ノックアウト制は「先に～点取った方が勝ち」となります。 ※卓球やバレーボールと同じ
規定得点の目安はミニ大会で5～6点、長時間の大会では7～8点くらいです

例えば8点マッチでは下のようになります

例 8点マッチの場合

エンド	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
赤	0	0	1	1	1	1	1	1	2	8
青	3	4	0	0	0	0	0	0	0	7

先に8点に達した赤の勝ち

エンド制 ※パラリンピック公式と同じ ※ミニ大会など短時間で楽しむにはエンド制が向きます

規定エンド(2~6エンド)に達したら終了となります。合計得点を競います。

例 4エンドマッチの場合

エンド	1	2	3	4	計
赤	0	0	1	2	3
青	1	1	0	0	2

3対2で赤の勝ち

タイブレイク

同点の場合はタイブレイクを行います

タイブレイクは延長1エンドを基本とします

※但し時間短縮が求められる場合は1球勝負(ファイナルショット制)で行うなど大会ごとに調整してください

タイブレイク手順

- ① チーム代表がジャンケンで先攻・後攻を決めます
- ② 先攻側のジャックをクロスに置きます
- ③ 全球投げ終わりジャックに近い方が勝ちとなります

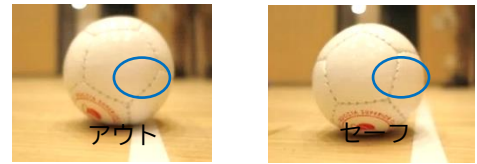
※タイブレイクの結果は合計得点数に加算されません



その他規則

コート外判定

ボールはラインに触れた時点でアウトとなります※オンラインアウトの原則



カラーボール(赤青)がコート外へ出た場合

無効球(アウトボール)になります

(エンド最初の)ジャックボール(白球)投球でコート外へ出た場合

相手側へ白ボール投球権が移ります。ペア戦、3対3の場合、相手側で白を投げるのは誰でも構いません

エンド最初のジャック投球次投の赤青ボールがコート外へ出た場合

再び同じカラーの選手が投げます※例えば白を投げたのが赤の場合は再び赤の投球となります

赤青ボールに押されてジャックボールがコート外へ出た場合

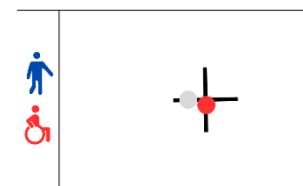
ジャックをクロスへ移動させます。次に投げるのはジャックから遠い方です



ジャックをクロス上に戻す際、クロス上にボールがありジャックを置けない場合

ジャックをクロス前面(選手寄り)の、できるだけ中央に近い位置に起きます

※デフォルトメ表現しています



投球の順番

ペア戦・3対3共に最初のジャック（白球）を投げた人が続けて投げる以外は、順番に決まりはありません。

ジャック投球の順番

最初のジャック投球は赤、青、赤、青と必ず交互になります

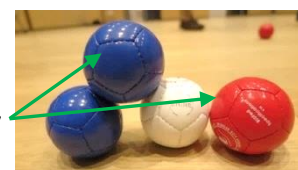
等距離の場合

ジャックから赤と青が等距離になった場合は、最後に投げた側が投球します。以降、等距離が崩れるまで交互に投げあいます。

投球したボールがボール上に乗った場合の得点計算

上に乗った場合も「ジャックに最も近いボール」の個数に応じて点数が入ります。

ジャックに最も近いボール
(赤1点、青1点となる)



故意ではない落球の場合

対戦相手の同意を得られれば投球のやり直しができます

ランプ選手固有の規則

【レクリエーションの場合】

⇒投球前後に関わらずスイングしなくてもよい、アシスタントと選手との会話可、コート内目視可、など特に規制は設けません

【競技の場合】

⇒投球前もしくは投球後のどちらかでランプ先端を左右にスイングしなければならない。アシスタントは選手との会話可、コート内目視可であるが、投球アドバイスや狙いを定めることは慎むこと。※ランプ操作に専念すること

アシスタントの試合参加について

ペア戦・3対3戦の場合、アシスタント（介助者・支援者・ランプオペレーター）は選手を兼任することができます

知的障がいがある人へのアシスタントについて

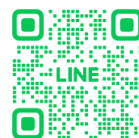
大会によって知的障がいがある人へのアシスタントを1名付けることができます。アシスタントは投げるコースのアドバイスやボール選び、セルフジャッジ、対戦相手との交渉、選手に代わって審判を呼ぶなどの補佐ができます

ONE ボッチャホームページ

ホームページはこちら



※各種案内が届きます
公式 LINE ともだち登録



お問い合わせ

メールアドレス info@oneboccia.jp までお問い合わせください

ONE ボッチャはボッチャ専門店ストライカスポーツが提供しています

ボッチャ専門店ストライカスポーツ
STRIKA SPORT *Boccia Specialty*

