

ONE BOCCIA

ワンボッチャ競技規則 2024.ver1.0

憲章

ONE ボッチャは選手一人一人のフェア精神によって成立します。

試合は選手お互いの同意によって進行します。

審判は補佐役であり、試合に介入するのは微妙な判定など選手からの求めがあった場合です。

規則は試合や選手を縛るものではなく「判断に迷った時のより所」と捉えてください。

ONE ボッチャの根底は共存共栄の理念であり、試合・大会は選手に寄り添ったものであるよう心がけてください。

ONE ボッチャなら狙えます

パラリンピック公式のボッチャと ONE ボッチャの最大の違いは、ONE ボッチャは目標が狙いやすくなっています。

ONE ボッチャは上級者にも初心者にも楽しめるようになっており、丁度良い難易度と言えるでしょう。

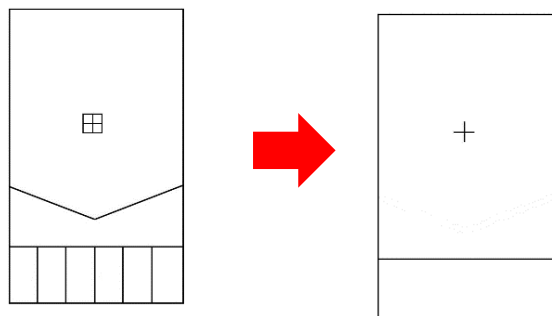
「パラリンピック公式でないとダメ」というご事情でないのなら、こちらルールでプレーしてみてください。

ナイスショットが増加し互いを褒め合う、といった光景が沢山観られると思います。

ONE ボッチャ憲章	1
ONE ボッチャとボッチャの違い	2
必要な用具	P4
コート	4
エンドの流れ	5
得点計算の仕方	5
第2エンド	5
試合方式	6
規則	7
競技パートナー	7
ホームページについて	10

ONE ボッチャとボッチャの違い

特徴① コートの形が違う

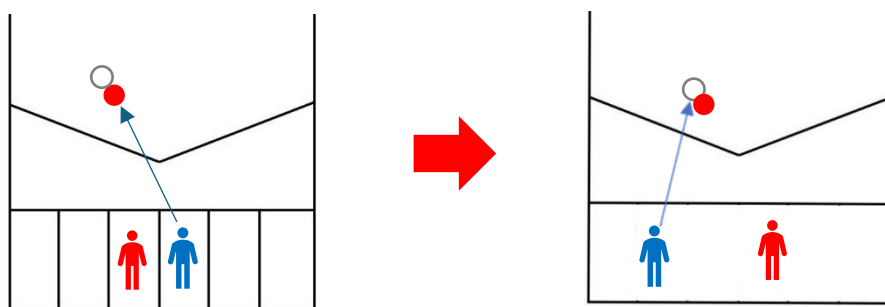


パラリンピック公式のボッチャはスローイングボックスが6つあります。

ONE ボッチャはボックスが1つです。

横移動できる範囲が広いので、目標を狙いやすくなっています。

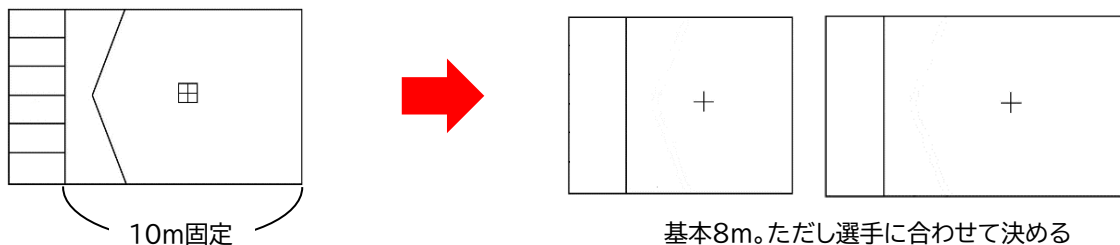
ジャック前にピタ付けされても ONE ボッチャなら十分に狙えます



ピタ付けされると難しい

ピタ付けされても狙える

特徴② 奥行き狭め



10m固定

基本8m。ただし選手に合わせて決める

コートサイズは奥行き8mを基本にフレキシブルに設定できます。

例えば10m届く選手と7mの選手が混ざって出場している大会では奥行き7mに設定することができます。

特徴③ ノックアウト制

ノックアウト制は卓球やバレーボールと似ています。

「先に～点取った方が勝ち」というシステムです。

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	4	3	0	0	0	0	0	0	0	7
青	0	0	1	1	1	1	1	1	2	8

8点に達した青の勝ち

目安として規定点数は5～8点で決めます。

特徴④ 試合は選手主導で(セルフジャッジ)

ゴルフやボーリングに審判はいません。

ポッチャに似ているカーリングも審判はなしです。

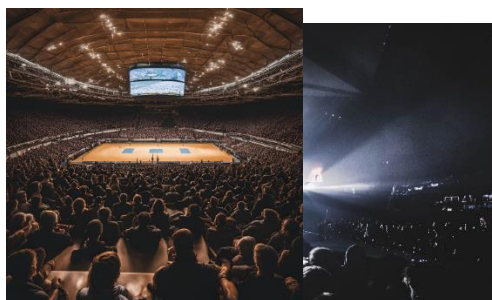
ONE ポッチャでも試合を進行するのは選手であり、審判は補佐になります。

具体的には先攻後攻の取り決め、ジャック(白球)からの遠近、得点計算は選手自身が行います。

審判は試合を見守る補佐役であり、選手から呼ばれた場合は試合に介入しジャッジを行います。

※年齢や身体的になど、セルフジャッジが難しい場合は審判員が専属で付けてください。

特徴⑤ ONE ポッチャなら狙えます



「ポッチャは好きだけど、目標を見つけにくい」

「パラリンピック資格がなくなり、モチベーションがなくなった」

そういう方はぜひ ONE ポッチャで頂点を目指してください。

みなさんの目標となるにふさわしい舞台を作っていきたいと思います。

「コートが違う」

「ノックアウト制」

「セルフジャッジ」

これらを除けばONE ボッチャの大まかな流れは従来のボッチャと同じです。

以下、ONE ボッチャから始める人を想定して、ルールを紹介します

必要な用具

必要な用具はパラリンピック公式のボッチャと同じです



ボールセット

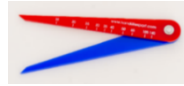
白球=ジャックボール

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



専用メジャー



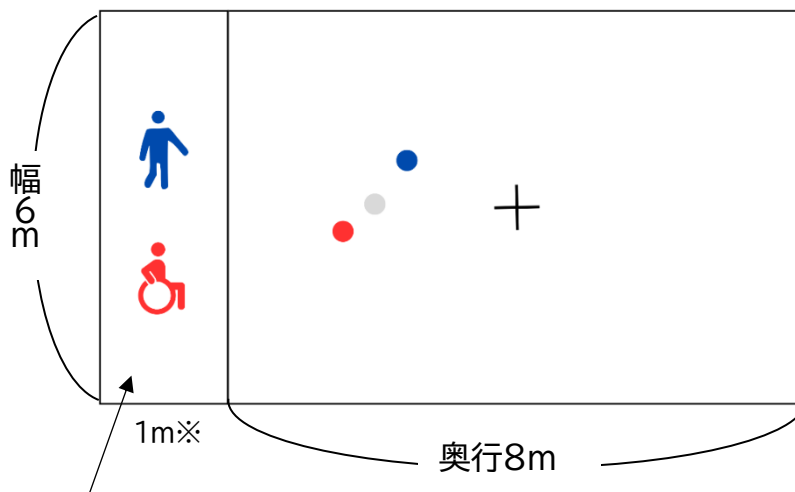
審判パドル

使用方法はこちらを参考にしてください



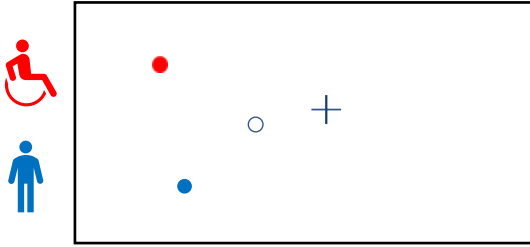
ボールの呼び名	
カラーボール	赤ボールと青ボールの総称
ジャックボール	目標となる白ボールのこと

コート



※ボックスの奥行きは参加する人に合わせて1～2.5mと柔軟性を持たせてください

省略1ボックスコート



左のような長方形だけでもプレー可能です。

ラインも省略してコーンを4つ置くだけでも大丈夫です

第1エンドの流れ

エンドの流れはパラリンピック公式に準じており、特別新しい要素はありません

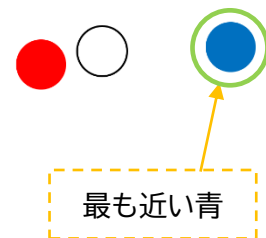
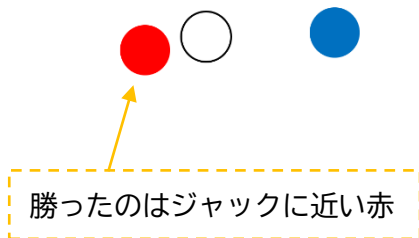
1. チームを2つ作る
2. チーム代表者がジャンケンをする
3. ジャンケンに勝った方は先攻か後攻かを選ぶ
4. 先攻は赤ボール、後攻は青ボールとなる
5. ジャック投球者は続けて赤ボールを投げる
6. 後攻(青)が投げる
7. 以降、白球から遠い方が相手より近づくまで投げる
8. 全球投げ終わったら得点計算を行う

得点計算の仕方

得点計算もパラリンピック公式と同じです。

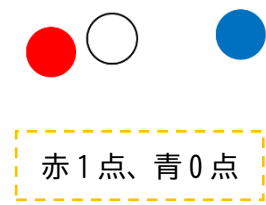
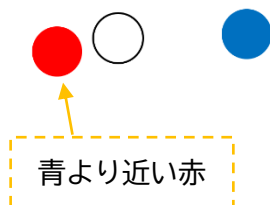
【手順①】勝ったチームを判定する

【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 ※パラ公式と同じです

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

ノックアウト制は「先に～点取った方が勝ち」という卓球やバレーボールとほぼ同じ仕組みです。

規定得点は自由に設定できます。※5～10点くらいがオススメです

例えば10点マッチにすると、下の表のようになります

例 10点マッチの場合

先に10点に達した赤の勝ち

エンド	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
赤	0	0	1	1	3	1	2	0	2	10
青	2	2	0	0	0	0	0	3	0	7

- ・得点先取マッチは緊迫感のあるゲームが増えます
- ・時間制限を設けると運営しやすくなります。「30分経過したら残り2エンドで終了する」など

スタンダードなエンドマッチ ※パラリンピック公式ポッチャと同じです

規定エンド(4～6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。

タイブレイクは代表1名による2球勝負です。

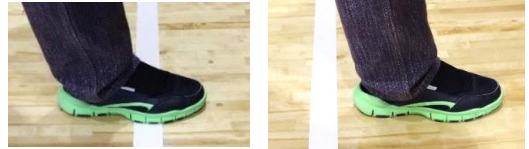
タイブレイク手順

- ① クロスにジャックを置きます。
- ② チーム代表がジャンケンで先攻・後攻を決めます。
- ③ 2球投げて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

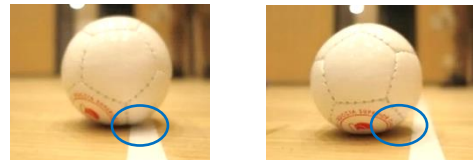
スローイングボックス	投げる際に入るボックスのこと。車椅子選手は後のラインからはみ出しても構わない
スローイングライン	足または車椅子車輪がラインを越えた状態で投げてはいけない ※ラインを踏んで投げるのはセーフ ※越えた場合は注意のみ。罰則はなし ※越えているのを見かけたら審判や選手は事前に注意してもよい
ジャックボールライン	(競技マナーとして)ジャックボールはジャックボールライン(1.5m)よりも奥へ投げること ジャックボールラインを越えなくても罰則などのペナルティはなし
クロス	ジャックがコート外へ出た場合はクロスに移動する



コートに関わる規則

コート外判定

- ・オンラインアウトの原則によりラインに触れた時点でアウトとなります



カラーボール(赤青)がコート外へ出た場合

- ・試合に関係のない無効球(アウトボール)になります

ジャックボール(白)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



エンド最初のジャック投球が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。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で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

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

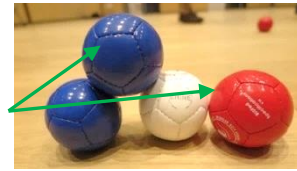
等距離の場合

- ・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

スイング不履行

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
怠った場合はスイング不履行で注意を受ける※参加者状況で不履行なしなど大会に応じて変更可

Q.ボックスの奥行が狭く、ランプ選手は後ろのラインに触れてしまいます。反則になりますか？

A. 後のラインに触れたり、はみ出しても反則になりません。

選手への介助者・支援者について

介助者・支援者の選手とのコミュニケーションは自由です。

ランプ選手への介助・支援の場合も会話可、コート内目視可、投球補助可など自由にサポートできます。

介助者・支援者は選手を兼任し、ゲームに参加することもできます