ONE BOCCIA Ver.202507

ONE ボッチャはソフトボールやフットサルに近いルールです
ジャックボールが狙いやすく、ルールに柔軟性を設けています

大会は「日本 ONE ボッチャ選手権」という名称で開催しております
名称こそ「日本」「選手権」ですが和気あいあいとした雰囲気となるよう心がけております

ご興味ある方はホームページをご覧くださいませ。　ホームページへ→

目次

用具 1

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

ホームページをご覧ください 6

大会参加にあたって（ONE ボッチャ憲章）

参加者全員の満足感を考慮し、ONEボッチャでは以下の憲章を掲げております

1. 勝利至上主義による故意の反則や妨害、遅延などは恥ずべき行為です。選手は自らを律しフェアプレーを美徳とします
2. ルールは選手や試合をがんじがらめにするものではありません。参加者は共存共栄の精神でもって柔軟な対応を心がけます
3. 選手・審判に関わらずミスや経験不足を理由に叱責や圧迫をかけることはハラスメント行為であり、厳に慎みます

参加者は憲章に賛同するものとし、憲章に反する行為を繰り返す場合は参加資格を失います

※憲章を設ける最大の理由は「低年齢など、やむを得ない事情によるルール違反にも関わらず発生する選手間のいざこざ」「ボランティア審判への厳しい叱責」などを防ぐためです。ご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

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

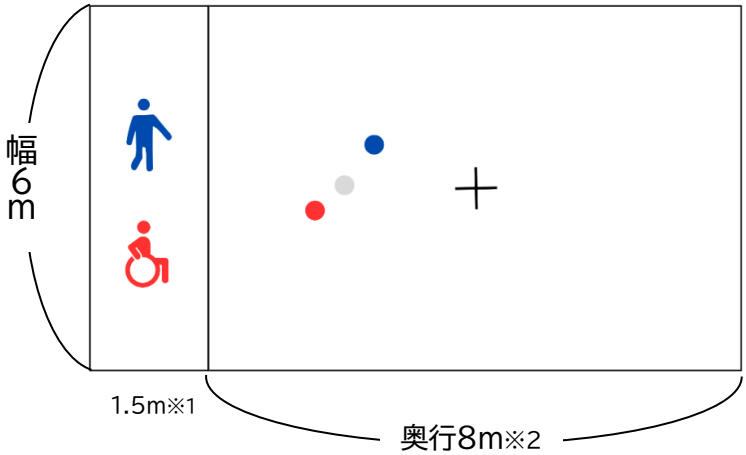
専用メジャー

審判パドル

※セルフジャッジでは不要

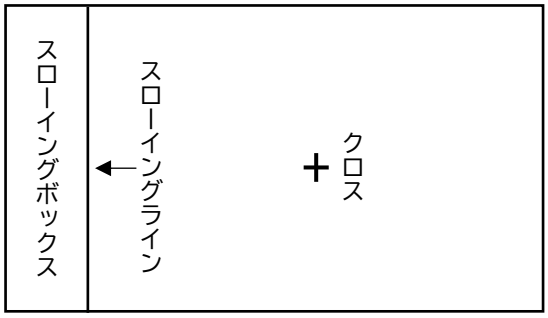
キャリパーとメジャーの使用方法はこちら

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

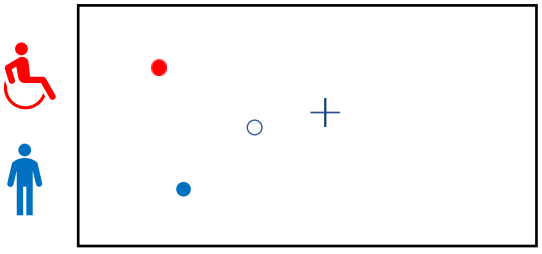


ジャックボールは 1m を越えるように投げること

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 1m 以上奥へ投げてください。1m以下でも罰則はありませんが故意に 1m以下に投げる行為は ONE ボッチャの憲章に反します

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こと。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。

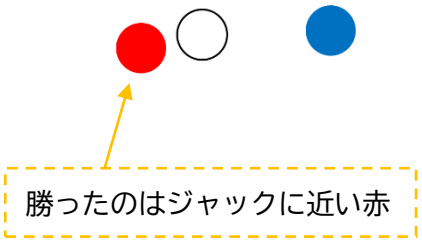
※ラインも省略して床にコーンを４つ置くだけでも成立します

第1エンドの流れ

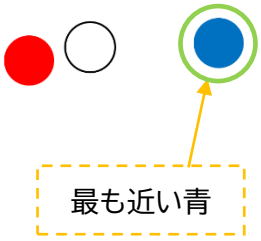
1．チームを 2 つ作る
2．チーム代表者がジャンケンをする
3．ジャンケンに勝った方は先攻か後攻かを選ぶ
4．先攻は赤ボール、後攻は青ボールとなる
5．ジャック投球者は続けて赤ボールを投げる
6．後攻(青)が投げる
7．以降、白球から遠い方が相手より近づくまで投げる
8．全球投げ終えたら得点計算を行う

得点計算の仕方※パラリンピック公式と同じ

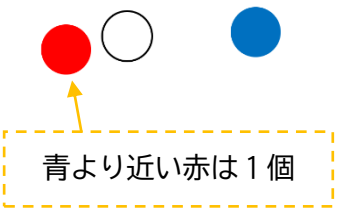
【手順①】勝ったチームを判定する



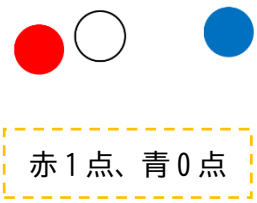
【手順②】ジャックに最も近い青を確認する



【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（エンド制とノックアウト制）

エンド制

ONE ボッチャの大会は基本エンド制を採用しています。

エンド制は従来のボッチャと同じです。規定エンド２～４エンドです。

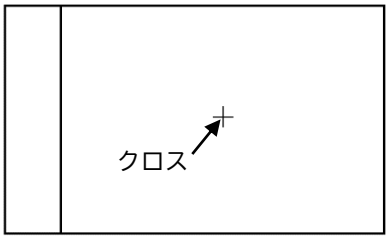
例　４エンドマッチの場合

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

規定エンドが３エンドの場合

３エンド目はコート中央クロスにジャックを置き、先攻後攻をジャンケンで決めて開始します。それ以外は２エンド、４エンドと同じ流れです。



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で調整してください

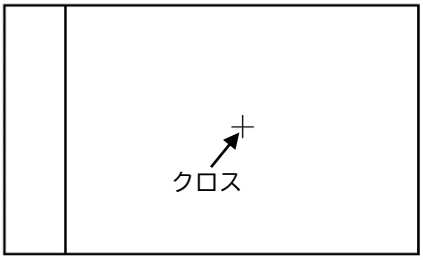
タイブレイク手順

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



ノックアウト制※１試合を長くしたい場合に有効です

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５～８点で設定します。ノックアウト制は１試合を長くしたい場合に便利です。

例えば８点マッチでは下のようになります

先に８点に達した赤の勝ち

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

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

アウト

セーフ

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

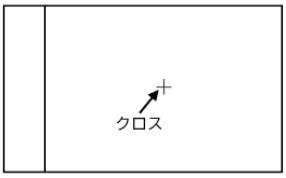
相手側へ白ボール投球権が移ります。ペア戦、3 対 3 の場合、相手側で白を投げるのは誰でも構いません

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

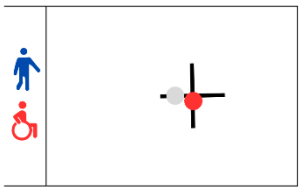
ジャックをクロスへ移動させます。次に投げるのはジャックから遠い方です



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

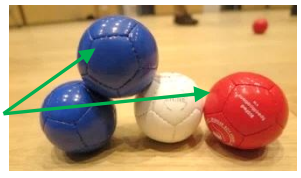
等距離の場合

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。ボールを押すことができない選手に代わってアシスタントがボールをスタートさせてもよい

【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。

※ボールを押すことができない選手に代わってアシスタントがボールをスタートさせてもよい

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

アシスタントについて

障がいや年齢などを理由に選手はアシスタントを 1 名付けることができます。

例

・コミュニケーションに障がいのある選手⇒アシスタントは選手の代弁者として選手や審判とやり取りができます

・知的に障がいある選手⇒アシスタントはノースロー判断やボール選びなどの助言が可能です。

・ランプ選手で自らの力でボールスタートが出来ない選手⇒アシスタントがスタートを代行できます。

・車椅子操作に時間のかかる選手⇒アシスタントは移動の補佐ができます

・小学校低学年など情緒が不安定の場合⇒アシスタントは選手への情緒の安定を図ることができます

ホームページをご覧ください

ONE ボッチャホームページでは日本 ONE ボッチャ選手権など大会や活動報告などを掲載しております。

ご参加、ご協力戴ける方大歓迎です。まずはホームページをご覧ください。

ホームページはこちら⇒

お問い合わせはこちら

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

ONE ボッチャはストライカスポーツが提供しております

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