

友 友

FRIEND OF SPORTS

札幌市スポーツ推進委員会広報誌「友穆」Vol. 125

友穆（ゆうぼく）～「仲の良い友」の意

題字 | 友穆第一号発行時会長 宮崎兼光 書

- ・ 特集 ボッチャ
- ・ 活動紹介 清田区

表紙：スポーツ局会議室にて撮影

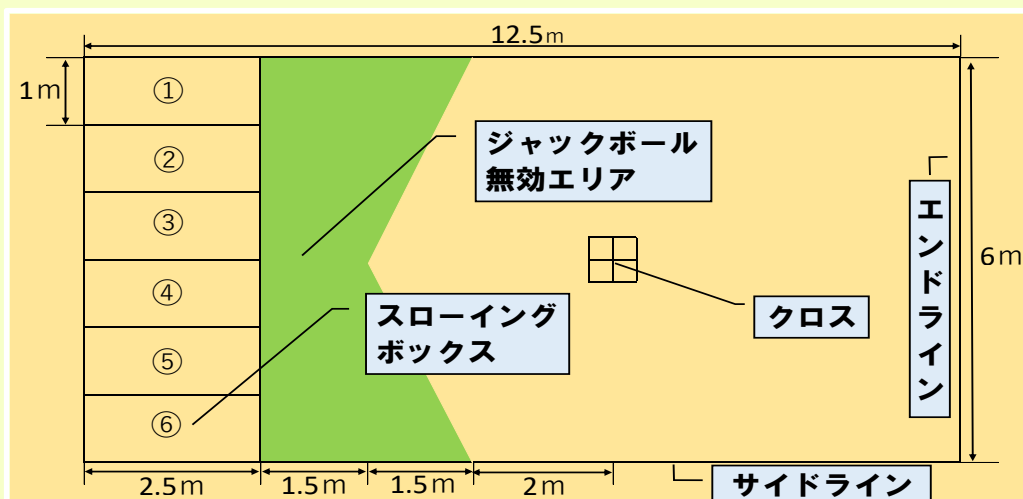
友穆 No.125 ボッチャ特集

今回の「友穆」で取り上げるのは、「ボッチャ」です。ボッチャは重度脳性麻痺者、もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のためにヨーロッパで考案されたスポーツです。シンプルなルールで、障がいの有無にかかわらず、老若男女が楽しめるスポーツとして人気があります。東京2020パラリンピック競技大会の正式種目にもなっており、市内でも大会や体験会等が開催されています(今年度はコロナ等の影響で一部中止)ので、皆様も一度体験してみたいはいかがでしょうか。

ボッチャのコートやルールについて

★ボッチャの公式競技用のコート

- ・ボッチャは 12.5m × 6m のコート(バドミントンコートとほぼ同じ大きさ)で競技が行われます。
- ・選手は 2.5m × 1m のスローイングボックス内からボールを投げてプレーします。



★ボッチャのルール

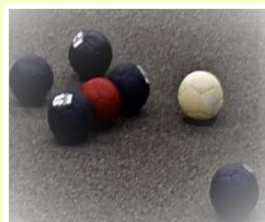
- ・的となるジャックボール(白)と赤青各6球ずつのボールを全て投げ、ジャックボールに近い方に得点が入ります。この流れを個人戦は4回、チーム戦は6回繰り返し、合計得点が多い方の勝ちとなります。
- ・ボールはジャックボールから遠い方から投げていきます。

★得点の数え方

- ① 赤と青のどちらの勝ちか(どちらがジャックボールに近い)を判別します。
 - ② 負けた方の最もジャックボールに近いボールを特定します。
 - ③ ②のボールより、勝った方のボールが何個近いかを数え、その数がそのまま点数となります。
 - ④ 負けた方に点数は入りません。
- ※①が等距離の場合はそれぞれに点数が入ります。

★ボッチャで使用する用具

・ボッチャボール



・キャリパー



キャリパーはボール間の距離を測る時に使います!

・パドル



パドルは次に競技すべきサイド(赤か青)を、色で示します!

ボッチャ体験を行いました

★ ボッチャ講習編 ★

北海道ボッチャ協会から講師をお迎えし、ボッチャの歴史やルール、用具の使い方等について教えていただきました。

講習で使用したテキスト「かんたん！ボッチャガイド」は日本障がい者スポーツ協会のHPからDLできます♪



かんたん！ボッチャガイド



★ ボッチャ実践編 ★



ボッチャボールの投げ方に決まりはありません。ボールを転がしても投げてOK! 相手チームのボールにぶつけて、相手のボールをずらす作戦も有効です。

赤チームの勝利！
得点は何点でしょうか？



＜委員の感想＞

- ルールがわかりやすく誰でも楽しめるスポーツ
- チーム戦は作戦を話しながらできるので、一体感が味わえて楽しい
- ボールのコントロールが難しかった
- 年代や人数等にあわせてルールやコートを変えて楽しめるのが良い
- 奥が深く知れば知るほど興味がわく魅力的なスポーツ

清田区スポーツ推進委員会の活動紹介

清田区では、例年、「清田区地区対抗壮年野球大会」「スポーツフェスタ in 白旗山」「清田区スポーツ講演会」「Fun×Fan Sports in きよた」を開催し、「清田ふれあい区民まつり」の開催にも協力しています。

また、毎月第1月曜日には月例会を開催し、各委員の会合報告、企画運営の検討や反省を行うなど、コミュニケーションをとりながら活発に活動しています。

令和2年度は、新型コロナウイルスの感染拡大により、ほとんどの事業が中止となってしまいましたが、次年度こそ開催できると信じて、様々な検討を進めてまいります！

【令和元年度の活動の様子】



＜第22回壮年野球大会＞
※今年度は大雨で中止に…



＜スポーツフェスタ in 白旗山＞
※参加者は3,000人！



＜清田区スポーツ講演会＞
※講演の後は実技指導も！



♪ スポーツ推進委員ワンショット ♪

令和2年度・第30期がスタートしましたが、
会議もイベントも中止ばかりで、16人全員揃う
ことが1度もありませんでした…(悲)

※写真は第30期メンバー



各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ [<http://www.city.sapporo.jp/sports>]

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ [<http://www.sapporo-sposhin.jp>]

編集後記：今回ご紹介したポッチャ、いかがでしたでしょうか？ボールのコントロールは難しいですが、委員の皆さんと作戦を立てながら楽しく競技することができました。東京パラリンピック競技大会ではポッチャ日本代表に注目したいと思います。(事務局:矢澤)

編集 友穆編集委員会 発行年月日 令和3年3月31日

発行 札幌市スポーツ推進委員会(札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課内)

電話 211-3044 発行責任者 会長 紺谷 好範