

17 ボッチャー

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	1 チーム 1 人（シングルス） 2 人（ダブルス） 3 人（トリプルス）	誰でも可	軽度

特 色

ボッチャーは南ヨーロッパ生まれで、学校、スポーツクラブ、高齢者施設など幅広い年齢層に親しまれるようになり、今では世界選手権をはじめパラリンピック大会の競技種目にも採用されています。

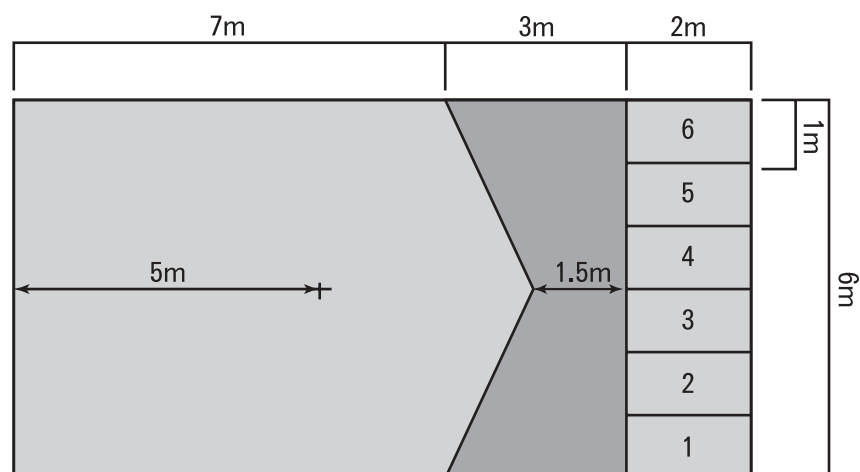
競技方法は極めて簡単です。2 チームに分かれ、最初に投げた的ボールをめがけて各プレイヤーがボールを投げ、より近くにボールを止めるかを競います。

用 具

＜ボール＞ 重さ 285 ± 15 g、直径 82 ± 2 mm、材質レザー
赤ボール 6 個、青ボール 6 個、白ボール 1 個（ターゲットボール）

コ ー ト

特に専用コート进行けずにフリーゾーンで行う場合とコート（エリア）を決めたゲーム方法もあります。



競技方法

- (1) 1 チーム 1 人（シングルス）、2 人（ダブルス）、3 人（トリプルス）の 3 種類の構成ができ、2 チームの対抗で行います。通常は 3 対 3 のトリプルスで行い、それぞれのチームの持ち玉は 6 個ずつです。先攻は赤のボール、後攻は青のボールを持ち玉として使用します。

- (2) ゲームの開始は、先攻のチームの選手が白のターゲットボールを投げ入れてから開始されます。
- (3) 先攻の第一投球者がターゲットボールに狙いを定め、ターゲットに近づけるように投球します。投球は手の甲を上にして、アンダーハンドスローで行います。
- (4) 次に、後攻の第一投球者が同じように投球しますが、先攻の赤ボールよりさらにターゲットに近づけるように狙いを定めて投球します。それ以降は、ターゲットに一番近いボールがないチームが投球を続けます。
- (5) すべてのボールを投げ終わったら、得点を計算します。相手チームのすべてのボールよりもターゲットボールに近い自分のチームのボールがある時、その近いボールの数だけ得点となります。片方のチームは、常に0点です。
- (6) 勝ったチームが、次のセットの先攻になります。勝敗は、2 1点先取か6セットをもって決めます。

