



コーチクリニック 【ボッチ (SOボッチャ)】

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
ボッチ (SOボッチャ) 部会

ボッチの歴史

古代ローマ帝国のスポーツ
約2000年前から行われている。
イギリスのローンボウリング、
アメリカのボウリングの起源。



ボッチの特徴

- a. 年齢、運動能力を問わない(安全)
- b. 基本スキルの習得が短期間でできる
- c. 集中力を高めるのに有効
- d. 友情を深める
 - 家族
 - アスリート
 - 地域





ゲームについて

- a. ボッチボールを相手よりも「パリーナ」により近づけるように転がす
- b. ゲームスコアに達するまで、相手より高い得点を挙げる
- c. 勝敗は、ゲームスコアに達することによって決められる





ボッチの道具

- a. ボッチは、8つの大きなボールと1つの小さなボールのセットで競技する。
- b. ボッチボール
素材: 木製や合成素材の製品
大きさ: 全て同じ大きさであること。直径107mm(4.20インチ)から110mm(4.33インチ)まで。
色: 特に指定はない。一方のチームのボールの色が相手チームの色と明確に異なっていること。
- c. パリーナ
大きさ: 直径48mm(1.875in) から63mm(2.5in)まで。
色: 両チームのボッチボールの色と明確に異なっていること。

ボッチボール
(緑・赤)



パリーナ



- d. その他 ランプ(補助用具)、メジャー、旗



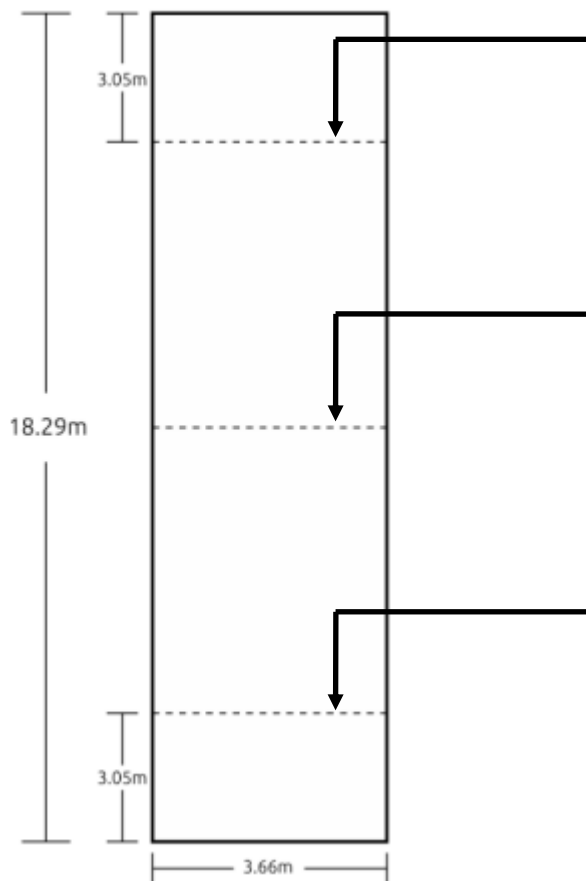
ボッチコート

- a. コートは、3.66m幅×18.29m長
- b. コートの表面は石の粉末、泥、土、芝や人工のコート面とし、コート内には常設仮設を問わず障害となるものがなく、どの方向からでもまっすぐボールを投げることができなければならない。ここで言う障害物には、コートの傾斜や硬さのばらつきは含まれない。表面は、常に石の粉末、石灰石をまいたり、あるいは、芝は短くされていること
- c. コートは壁で囲まれていること。エンド側の壁は、少なくとも160mmの高さに、側面の壁は、80mmとする。
 - ・コート両端から3.05m(10フィート)に50mmライン
 - ・コート中心の印と50mmライン





ボッチコート



-A) 3.05m (10 ft)ライン :

エンド側の壁から 3.05m (10 ft)離れたラインは、フレーム開始時のパリーナ投球用に距離をとってあり、ポインティングおよびシューティング(ヒッティングやスポッキング)用ファウルラインでもある。

-B) 9.15m(30 ft)ライン :

エンド側の壁から 30 ft 離れたラインはコートのセンターラインとする。フレーム開始時にパリーナはこの地点を通過する必要がある。

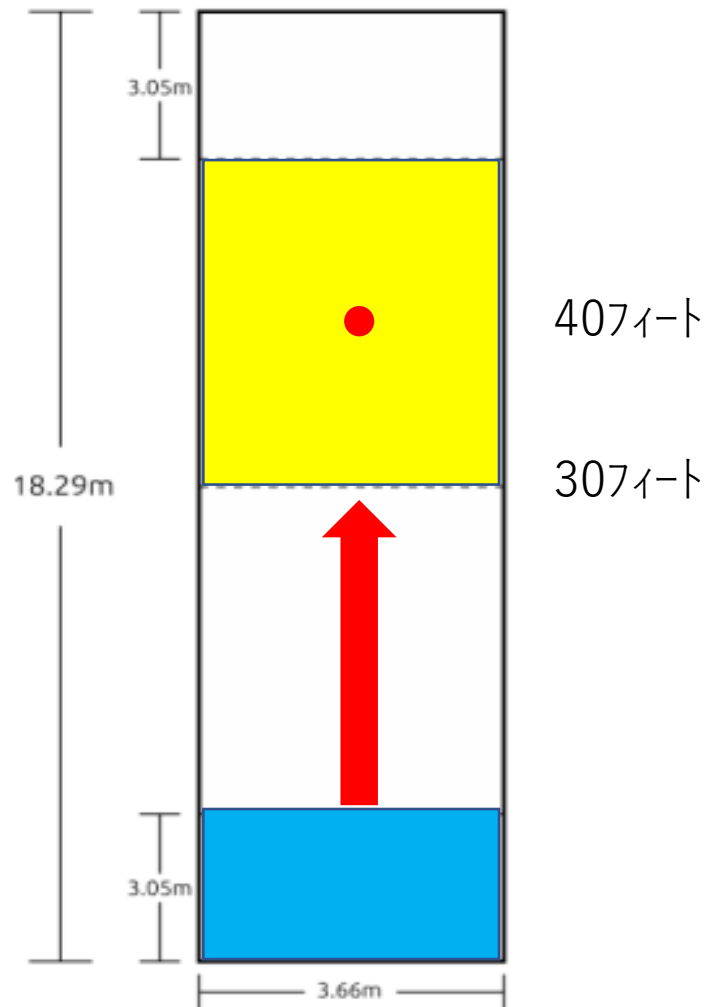
-C) 3.05m(10 ft)ライン :

エンド側の壁から 3.05m(10 ft)離れたラインは、フレーム開始時のパリーナ投球用に距離をとってあり、ポインティングおよびシューティング(ヒッティングやスポッキング)用ファウルラインでもある。



競技の進め方

- ① 代表者のコイントスでパリーナを投げる人を決める。（先投：チームA 緑ボール）
- ② 片方のグリッドからチームAがパリーナを「パリーナを投げ入れるエリア内」に投げる。
- ③ チームAが自分のボッチボールの第1球を投げる。
- ④ パリーナがエリア外に出た場合は、同じ選手が3回パリーナを投げる。3回失敗した場合は、チームBの選手に交代する。
- ⑤ チームB（パリーナを投げなかった人）がボッチボールの第1球を投げる。（後投：チームB 赤ボール）
- ⑥ 2投目以降は、パリーナからお互いのボッチボールまでの距離が離れている方が先に投球する。
- ⑦ パリーナまでの距離が相手のボッチボールより近くなるまで投球を続ける。
- ⑧ 途中でパリーナまでの距離が近くなったときには投球を交代する。
- ⑨ お互いのボッチボールを全部（4個）投げ終わった後、得点計算をする。
- ⑩ もう片方のグリッドから繰り返す。
- ⑪ シングルス・ダブルスの場合は12点取るまで続ける。チーム種目4人編成の場合は16点取るまで続ける。



競技の進め方

競技開始

レフリーによるコイントスでどのチームがパリーナを持つか、どの色のボールにするかを決める。

レフリーが不在の場合、両チームのキャプテンによって、コイントスが行われる。コイントスはコート上で行われる。

3投ルール

パリーナを持つチームは、9.125m(30フィート)地点を越え、反対側にある3.05m(10 フィート)地点の手前にパリーナを着地させるために、3回まで投げ入れることができる。これら3回の試投が失敗した場合、相手チームに1回のパリーナの投げ入れが認められる。

この試投も失敗した場合、レフリーはコートの12.20m(40フィート)地点(反対側のファウルライン)の中央にパリーナを置きます。

パリーナを持つチームが最初のボールを投げることができるという優位を失うことはない。

公式種目

シングルス(1チーム1人編成)

ダブルス(1チーム2人編成)

チーム種目(1チーム4人編成)

ユニファイドスポーツボッチ ダブルス(1チーム2人編成)

ユニファイドスポーツボッチ チーム種目(1チーム4人編成)

シングルス ランプ(補助用具) 使用

(1チーム1人編成)



決勝点

4人編成チームの場合(1人につき1ボール)=16点

2人編成チームの場合(1人につき2ボール)= 12点

1人編成チームの場合(1人につき4ボール) = 12点

以上のような決勝点が、主な大会では一般的なものだが、変更も認められている。

トーナメントにおける得点の手順: 競技運営者の裁量において、試合は決められた得点数または試合時間に到達するまで行われる。

セット（モディファイドゲーム）

	投球	1	2	3	4	5	6	7	8	合計
①	パリーナの位置 9.15m									パリーナに最も近い位置のボール3個の距離の合計
②	パリーナの位置 12.20m									パリーナに最も近い位置のボール3個の距離の合計
③	パリーナの位置 15.24m									パリーナに最も近い位置のボール3個の距離の合計

① + ② + ③の9個の合計の距離でディビジョニングを行う。



ディビジョニング

ディビジョニングは、セットと呼ばれる3回のモディファイドゲームを行う
アスリートは1回毎にコートサイドを入れ替え、次のように割り当てられたボール
で競技を行う

1回目、パリーナを9.15m(30 ft)ライン上の中央に置き、8個のボールを投球する
パリーナに最も近い位置のボール3個とパリーナの距離を計測し、cm単位で記録
する

2回目、パリーナを12.20m(40 ft)ライン上の中央に置き、8個のボールを投球す
る パリーナに最も近い位置のボール3個を計測し、cm単位で記録する

3回目、パリーナを15.24m(50 ft)ライン上の中央に置き、8個のボールを投球す
る パリーナに最も近い位置のボール3個を計測し、cm単位で記録する

計測は、ボッチボールの中心の上端からパリーナの中心の上端まで合計9回測りそ
の合計がアスリートのディビジョニングスコアとなる





服 装

- くつ: テニスシューズ・ジョギングシューズ・ウォーキングシューズなどバランス、静止摩擦にすぐれたもの
 - シャツ: ボールを投げるときに腕と肩が動かしやすいもの
 - ソックス: スポーツ用ソックスが望ましい
 - パンツ: ひざ、尻の部分が動きやすい伸縮性のあるもの
- ※屋外の場合は帽子(キャップ)を使用してよい



ボッチの特徴を4つ挙げましょう

動画を止めて5分間考えましょう





コーチングテクニック

- リラックス(あいさつ、声かけ)
- 考え方に柔軟性を持つ
- コーチとしてふさわしい服装・振る舞い
- 大きな声でわかりやすく説明する
- わかりやすい「めあて」の設定
- ゆっくり丁寧に指導する(スモールステップ)
- ひとつのスキルをしっかりと習得して新しいスキルを教える
- 言葉だけでなく手本を示す
- わかりやすくルールを説明する(コーチのルールの理解)
- ほめて自信を育てる
- 手を出しすぎず、目と心は十分に





準備運動

1. ストレッチをはじめる前にウォームアップを行う
(ウォーキング、ジョギング)
2. ストレッチ運動は、ゆっくり、スムーズに行い、急がない
3. 呼吸は普通どおり行う
4. 痛みを伴わないようにリラックスして





スキル評価

1. グリップ
2. 姿勢
3. ボールの転がし方
4. ルール
5. スコアリング
6. 得点方法
7. 戦略・目的
8. 安全性
9. スポーツマンシップ





競技会

ねらい

日頃のトレーニングの成果を発表する
ボランティアとの交流
地域への啓発

キーポイント

適正なディビジョニングを行う
表彰をしメダル・リボンの授与を行う

成果

自信・自尊心を育てる
次の目標の設定(アスリート・コーチ)





エチケット(マナー)

1. 順番を待つ間は、コートの外で静かにしておく
2. 他のアスリートが投球動作に入った時には、ボールを投げ終わるまで静かにする
3. フレームが終了するまでは、コートの反対側に移動しない
4. 移動する際は、コートの中ではなく外側を歩く
5. 他のアスリートが投球を終えるまで、なるべく体を動かさずに待つ
6. 投球を終えたアスリートがコートを離れるまで、自分の順番が来てもコートには入らない





エチケット(マナー)

7. 審判員の指示を受けるまで、ボールを手にとらない
8. 投球が終わり次第、速やかにコートから離れる
9. 常に安全なプレーを心がける
10. 審判員の指示を常に遵守する
11. 審判員に対する敬意を忘れない
12. 相手チームに対する敬意を忘れない





演習 ②

「コーチングテクニック」を参照して、あなたがコーチとして大切にしたい項目を3つ挙げましょう

動画を止めて5分間考えましょう





コーチクリニック 【ボッチャ(SOボッチャ)】