

スマローアゲイン

～ボッチャで楽しむ～

日時 令和2年1月26日(日)10時～12時00分

場所 たまりな 多目的研修室

時間 10時～12時

参加者 近藤・滝・米倉・岡本・倉野・鈴木・弓桁・加藤

概要 障害者スポーツの一種ボッチャで楽しみ、健康寿命を延ばす。

講師 小柳 佑佳さん(掛川市社会福祉協議会)

活動内容

1)「ボッチャ」とそのルールについて

小柳さんから印刷物を用意していたたき、全員に配布。それに基づいて「ボッチャ」についての説明があった。

脳性まひなどにより運動能力に障害がある競技者向けに考案されたスポーツである。ボッチャは、イタリア語のボールを意味する単語が語源、南ヨーロッパ生まれである。現在は、学校・スポーツクラブ・高齢者施設などで、幅広い年齢層で親しまれている。

標的の白球に向けて他の球(赤色・青色)を投げ、最も近い位置につけることで勝負を決めるという簡単な競技である。チームは、赤球と青球の2チームに分かれて行う。本来はテープでラインを引いてコートを作成するが、今回は暗黙のラインで行った。

2)参加者を赤玉と青玉の2つのグループに分けて実践をした。

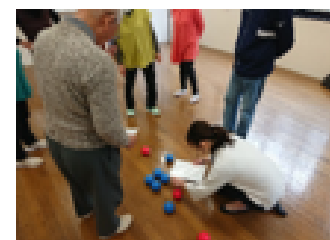
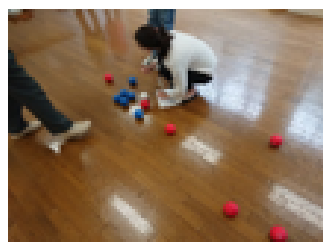
先行する赤玉チームが標的なる白球を、自由に投げる。投げる距離は、投げる足元のラインから遠かろうか近かろうかお構いなしで、作戦を考えて設定する点が初めの面白さである。赤玉チームが続けて赤玉を標的の白球に向かって投げるが、できるだけ近い距離に留まるように勢いや方向を考えてサイドスローで放出する。

3人ずつ投げて各色の玉と標的の白球との距離を測定して、勝負を判定する。

白球に近い方が勝ちで、物差し代わりに印刷物の長さで距離を測る。

和気あいあいの中に“勝ち”が決まる。15回戦行い、赤玉8勝一青玉7勝であった。

←
←
←
←



写真①

感想

- ・単純そうであるが楽しかった。
- ・結構テンションが上がった。
- ・皆でワイワイと、相談をしながらできてよかった。
- ・自分の気持ちと投げたボールの転がる方向や速さが一致なくて難しかった。
- ・標的の白球に自分の球を投げるだけであるが、毎回工夫して自分の思い通りに球が行くように工夫をすることが、頭の体操になっていいことである。

指導者の小柳さんからのアドバイス

- ・はじめてにして中々上手であった。
- ・これで身体、肩、腕が温かくなるので良い。
- ・ルールは自分たちで決めてできるので、楽しくなる。
- ・一人で一球のみ投げることでやると、チャンスが1回しかないので真剣になれる。



青玉が白球に最接近、さて赤玉はどこに着くであろうか？

参考 ポッチャの公式競技用コートの図

ポッチャの公式競技用コートのコート

競技は、12.5m×10mのコートで行われます。

選手は25cm×10cmのサークルボールを使用します。

個人戦ではボールは12個のみです。1人が1回、1ボールを投げ、次のボールを投げます。

チーム戦ではボールは12個のみです。1人が1回、1ボールを投げ、次のボールを投げます。

