



© Studio Ghibli

小金井市イメージキャラクター
こきんちゃん

ス ポ 進 **小 金 井**

発行：小金井市スポーツ推進委員協議会

小金井市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係 電話：042-386-2462

ボッチャ教室 開催！

令和3年度より、小金井市総合体育館にて、ボッチャ教室を開催します。
事前予約不要で、だれでも気軽に参加できます。

今後の「ボッチャ教室」日程（全回 午前9時～11時30分／小金井市総合体育館大体育室）

5月1日(土)	6月5日(土)	7月3日(土)	8月7日(土)	9月4日(土)
	(予選会)		令和4年	令和4年
10月2日(土)	11月6日(土)	12月4日(土)	2月5日(土)	3月5日(土)

令和3年4月
新規スタート

こがねいボッチャ

事前予約不要
気軽にご参加下さい

実施日	毎月第1土曜日 9時30分から11時30分 <<令和3年4月3日、5月1日、6月5日、7月3日、 8月7日、9月4日、10月2日、12月4日、 令和4年2月5日、3月5日>>
場 所	小金井市総合体育館 大体育室
対 象	小学生1年生から大人まで
参加費	無料
内 容	東京2020パラリンピック競技種目「ボッチャ」の 練習、試合での実践形式等

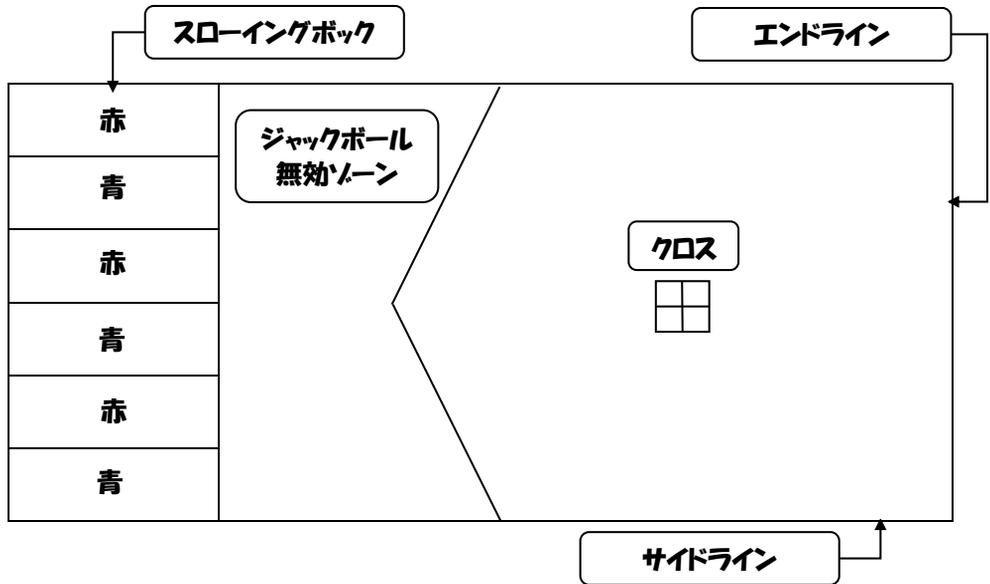
【問合せ先】
 小金井市教育委員会 スポーツ振興係（第2庁舎7階）
 Tel：042-386-2462 メール：k020299@koganei-shi.jp
 主催：小金井市 小金井市教育委員会 運営：小金井市スポーツ推進委員協議会

ポッチャとは？

ポッチャは、障がいの有無、年齢や性別などにかかわらず、同じルールのもとで競技を楽しむことのできるスポーツで、現在競技人口が増加しています。

競技場（コート）

12.5m×6mのコートを使います。選手は一人ずつスローイングボックスに入ってプレーします。的だまのジャックボール（白いボール）は、ジャックボール無効ゾーンより先に投げます。サイドライン・エンドラインを超えてコートの外にボールが出た場合は、デッドボールとして、コートから除外されます。



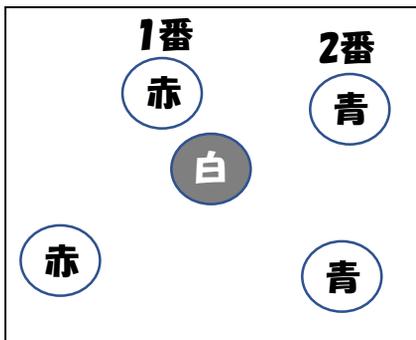
基本ルール

必ず覚えなくてはならないルールは3つだけ。

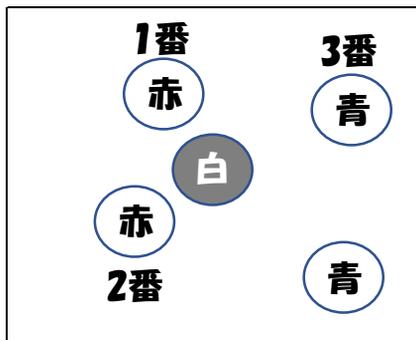
「一人ずつ投げる」 「遠い方から投げる」 「的に近い方が勝ち」

全員が投げ終わった時点で、ジャックボール（目標球）に近いほうにボールの数に応じて得点が入ります。

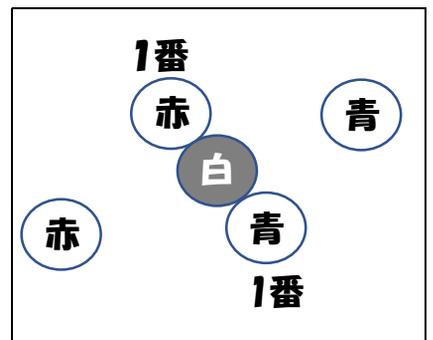
〔得点の例〕



ジャックボール（白）に最も近い赤（+1）、2番目の青（+0）



ジャックボール（白）に最も近い赤（+1）、2番目の赤（+1）、3番目の青（+0）



ジャックボール（白）との距離が同じなので、赤（+1）、青（+1）

試合の流れ

「小金井市ボッチャ体験会」及び「東京都市町村ボッチャ大会」で使用するルールをもとに試合の流れを説明します。

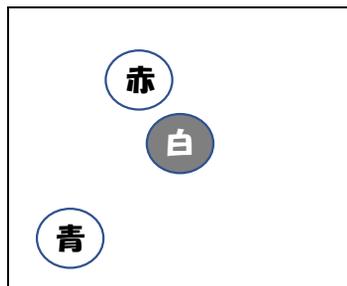
1. 3人ずつ2チームに分かれて試合をします。ボールは一人2個。
2. 先行（赤いボール）が的となるジャックボール（白いボール）を投げます。続いて自分のボール（赤いボール）を投げます。



ボールの投げ方の例。上に向けて投げる方法の他に、試合展開によっては下から転がすように投げることもあります。

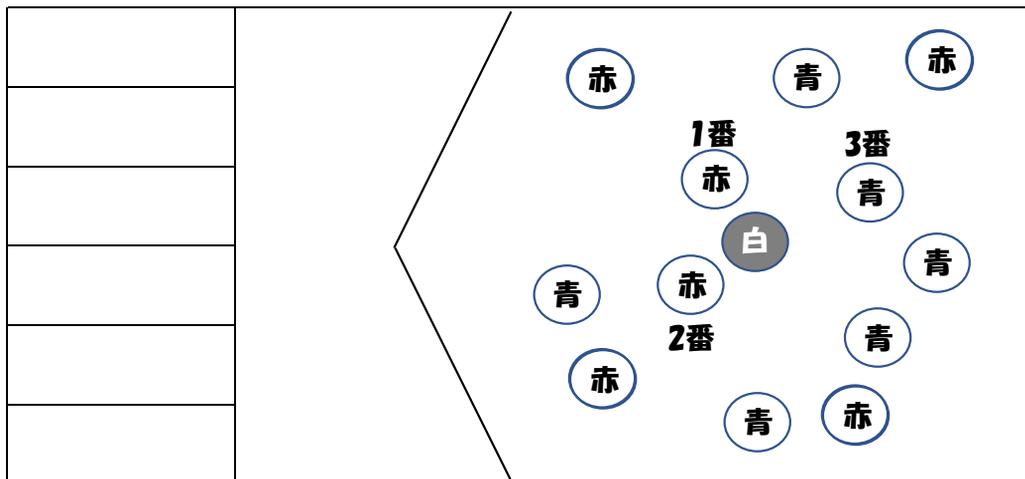
3. 後攻（青いボール）がボールを投げます。

4. この後は、ジャックボール（白いボール）から遠い位置にあるチームが、ボールを投げていきます。



この場合は、白いボールに対して青いボールが遠い位置にあるので青いボールのチームが投げます。

5. 赤チーム・青チームそれぞれが6球ずつ投げ終わった時点で得点を計算します。



白いボールに最も近い赤いボール（+1点）。2番目に近い赤いボール（+1点）。3番目に近い青いボールには加点されません（+0点）。2-0で赤いボールチームの勝ち。

令和2年度 ニュースポーツ出前教室

令和2年度は、小金井市内の特別支援教室において、ドッジビー・ボッチャ・キンボールの体験教室を開催しました。



ドッジビーは、投球練習の後にグループに分かれて試合を行いました。



ボッチャは、ルール説明の後、実際にゲームをしました。みんな真剣です。



キンボールを使った自由遊びは、子どもたちに大人気です。

すべての競技をつうじて、子どもたちから「楽しかった」「またやりたい」という声をたくさんもらうことができました。

※ 当日は、検温の実施、指先の消毒、室内の換気などの感染症対策を行ったうえで実施しました。

編集後記

これからの時代に、どのようなやり方が
良いのか、試行錯誤しています。
そんな中で、みなさんの喜ぶ声や笑顔に
触れると、たくさんの元気をもらえます。
(編集長)

スポ進小金井 第34号

発行人・編集長 藤井 隆之
編集委員 本橋 玲子 藤森 壽美子
田尻 直子 松尾 京子
鈴木 直子