ボッチャ

Boccia

ボッチャはヨーロッパで生まれたスポーツで、重度脳性麻痺者や同程度の四肢重度機能障がい者に向けて考案されました。2021年に行われた、東京パラリンピックで日本代表は、個人で金メダル、ペアで銀メダル、チームで銅メダルを獲得するという快挙で、大きな話題となりました。ボッチャは、シンプルなルールの中にも、攻守の作戦によって結果も大きく左右されるという面白さがあり、年齢や体力、性別に関係なく、誰でも等しく楽しむことができるスポーツです。

［協力］一般社団法人日本ボッチャ協会
［住所］〒107-0052　東京都港区赤坂1-2-2 日本財団ビル4階　［HP］https://japan-boccia.com/

1 ボッチャは障がいの程度でクラス分けされる

ボッチャがパラリンピックの正式種目になったのは、1988年に開催された韓国・ソウルでのパラリンピック大会からです。

国際競技では、障がいの程度によって、BC1～BC4の四つのクラスに分けられます。また日本では独自に、この四つのクラスに該当しない選手を、オープン座位、オープン立位と二つのクラスに分けられます。

一般社団法人 日本ボッチャ協会提供

●BC1
車いすの操作ができず、四肢と体幹に重度の麻痺がある脳原性疾患者のみが参加できるクラス。

●BC2
上肢で車いす操作が可能で、脳原性疾患者のみのクラス。

●BC3
自己投球ができず、アシスタントによるサポートで勾配具（ランプ：上の写真）を使用して投球できる方のクラス。

●BC4
筋ジストロフィーなど、BC1・BC2と同等の重度四肢機能障がいのある方のクラス。

●オープン座位
BC1～BC4に該当せず、座って投球を行う選手。車いす使用の有無は問わない。

●オープン立位
オープンクラスでも、片麻痺や下肢の股関節疾患など、立って投球が可能な選手。

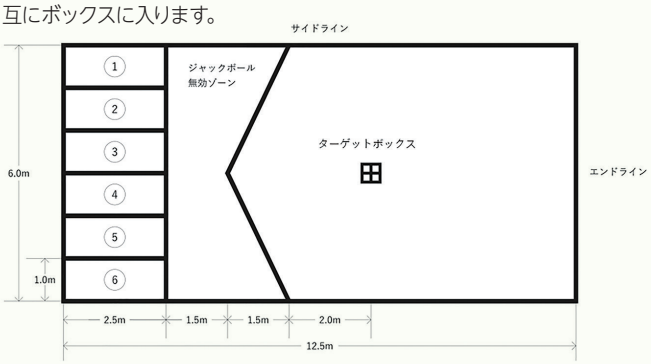
ボッチャが老若男女、障がいの有無を問わず競技ができるのは、ボールの投げ方にあります。ボールを投げるフォームは決まっておらず、上からでも下からでも投げられ、蹴ることもできます。投げる・蹴るもできない選手は、勾配具（ランプ）という器具を使って、アシスタントに自分の意思を伝えることができると、競技に参加ができます。

2 試合のルール

ボッチャはとてもシンプルな競技で、個人やペア、チームのカラーボールを、ジャックボールと呼ばれる白い目標球に、どれだけ多く近づけるかで勝敗が決まります。

試合には、個人戦、ペア戦、3人で行うチーム戦の3種類があります。個人戦では六つのカラーボールを1人で、ペアでは三つずつを2人で、チーム戦では二つずつを3人で投げて競技を行います。

12.5m×6mのコートで、選手は2.5m×1mのスローイングボックスからボールを投げます。スローイングボックスは、六つに分けられ、個人戦では中央の二つ、ペア戦では両端の二つを除く四つ、チーム戦では全てのボックスを使用します。ペア戦、チーム戦では、自チームと相手チームの選手が交互にボックスに入ります。



先攻のチームがジャックボールを投げ、続けて同じ選手が赤のボールを投げます。後攻は青のボールを投げます。2投目は、カラーボールがジャックボールから遠いチームから投げていきます。全ての球を投げ終えるのを1エンドといい、1エンドはクラスによって4分～7分で、個人戦は4エンド、チーム戦は6エンドで試合終了となります。

1エンド終了時、ジャックボールに一番近く置いた色のチームが1エンドで勝ちとなり、もう一方のチームのボールのうち、ジャックボールに一番近い球の内側に入っている自チームボール数が得点となります。1エンドごとに先攻・後攻が入れ替わり、全てのエンド終了後に合計得点の多い方が勝ちとなります。

3 ボッチャは頭を働かせる競技

ボッチャはシンプルなルールでありながらも、実はとても頭脳を使う競技でもあるので、脳トレにも役立ちます。適度な運動量とシンプルなルール、他者とのコミュニケーションもできるなど、実際に、介護の現場でもレクリエーションとして活用されています。

持ち球の6球をどう投げるのかを考えて作戦を立て、相手のボールを弾くだけでなく、自分のボールを守るために壁を作ったり、相手の投球を邪魔するために、投球ラインにボールを置くなどの作戦が勝敗のポイントになります。たった1mmの差で勝敗が分かれるという、シビアな戦況になることもあります。攻守の様子で思わず声を上げたくなることもありますが、選手が投球動作に入れば、他の選手や観客は静かに観戦しなければいけないと決められています。

4 ボッチャを日本で広く知ってもらうために

日本ボッチャ協会では、2020年から『みんなでボッチャ1万人プロジェクト』と題した活動を行っています。「ボッチャを全人類に届けよう。」を合言葉にし、学校訪問や体験会の開催、サポーター講習会などを通じて、より多くの方にボッチャを知り、観て、体験してもらえるよう、さまざまなイベントを行っています。TwitterやInstagramでは、イベントの様子や選手からのメッセージなどを見ることもできます。興味を持った方は、ぜひご覧になり、体験会にも参加されてはいかがでしょうか。