

参加無料!
出入自由

ボッチャ体験



& 福祉相談会

- 誰もが楽しく参加できるユニバーサルボッチャを体験してみませんか。
パラリンピックに入賞した選手も会場でお待ちしています。

中央区の社会福祉法人が連携し、地域社会に貢献する取り組みとして、同時に福祉相談会も開催します。

お子さんをお持ちの方や障害のある方、高齢者の方などの福祉の相談に、区内施設の職員や社会福祉士がお答えします。



3月18日(日) 13時~16時

会場 月島区民センター1階会議室 ほか

- ◆ボッチャ講師：渡辺美佐子氏（一般社団法人日本ユニバーサルボッチャ連盟）
秋元妙美氏（パラリンピア）

- ◆参加費：無 料

- ◆ボッチャ体験事前申込：電話、FAX、E-mail（詳細は裏面をご覧ください）

- ◆定員：100名（先着順）

※ボッチャはコート使用の関係で事前申し込みを受け付けますが、当日参加も大歓迎です。

※当日は、手話通訳があります。

※車での来場はご遠慮ください。

【主催】中央区社会福祉法人連絡会

賛育会・奉優会・信和会・東京都手をつなぐ育成会・中央区社会福祉協議会・清香会・
ひかりの子・木下財団・朝日新聞厚生文化事業団・丸紅基金

《お問合せ》中央区社会福祉協議会管理部庶務課 電話3206-0506

(ユニバーサル) ボッチャとは？

パラリンピックの正式種目であるボッチャは、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うスポーツです。

ユニバーサルボッチャとは、高齢であることや障害の有無などにかかわらず、「誰もが楽しく参加できるボッチャ」のことで、参加状況に合わせて方法や内容を変えたり、地域の実態に合わせたプログラムを行うことができます。



パラリンピア 秋元妙美（あきもとたえみ）氏

東京大田区生まれ。2歳半で脳性まひと判明。日本社会事業大学在学中に、脳性まひ者の国際陸上大会に出場し、それがきっかけでボッチャ競技を開始。2011年ボッチャワールドカップにて日本チーム初の銀メダル獲得。2012年ロンドンパラリンピックボッチャ日本代表チーム7位入賞。

現在、一般社団法人日本ユニバーサルボッチャ連盟理事等を務め、障害を持っている方々がユニバーサルボッチャに参加することで、地域社会の一員としてお互いに支え合い、共に生活できる社会を目指して活動しています。

◆ボッチャ体験申込み方法

電話、FAX、メールのいずれかで下記の事項を記載またはお申し出のうえお申込みください。

- ①氏名、②年齢、③連絡先、④区内在住・在学・在勤・その他のいずれか、⑤当日お手伝いが必要な方はその内容

※電話の場合は
土・日・祝を除く8時30分～17時

◆申込み締切

3月12日（月）

◆申込み・問合せ先

中央区社会福祉協議会 管理部庶務課
TEL:3206-0506
FAX:3206-0601
メール:shomuka@shakyo-chuo-city.jp

当日は中央区社協キャラクター
ニジノコも登場するよ！



【交通機関】

- 東京メトロ有楽町線、都営地下鉄大江戸線
「月島駅」10番出口 徒歩0分
- 江戸バス南循環⑬月島区民センター 徒歩0分
- 都営バス月島三丁目 徒歩0分

使用するコートやルール

試合では、シングルス戦、ペア戦、チーム戦に関わらず同じサイズのコートを使用し、選手が投球する位置は細かく決められています。

ジャックボールの投球

最初に投球するジャックボールをジャックボール無効エリアで静止させてしまう、またはサイドラインやエンドラインを超えて投球してしまうと反則となり、相手にジャックボールを投げる権利が移ります。その相手もジャックボールの投球で反則となった場合、ジャックボールを投げる権利が再び戻ってきて、以降、投球が成立するまで繰り返します。

ジャックボール無効エリア

12.5m

クロス

競技中に押し出されたジャックボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合、このクロス（×）の位置にジャックボールが戻されます。オンラインもアウトです。

6m

スローイングライン

1m

スローイングボックス



選手、アシスタント、ランプすべてがボックス内に収まるようにしなければなりません。

使用するスローイングボックス

シングルス戦：③と④（赤ボールが③、青ボールが④）
 ペア戦：②～⑤（赤ボールが②・④、青ボールが③・⑤）
 チーム戦：①～⑥（赤ボールが①・③・⑤、青ボールが②・④・⑥）

サイドラインとエンドライン

投球したボールがサイドライン、エンドラインを超えてしまうと無効になります。

● 投球時の時間制限 ●

頭脳戦が繰り広げられるポッチャですが、投球にかけられる時間は限られていて、各1エンドあたりでクラス、カテゴリごとに決められています。もし6球すべてを投げ切る前にその時間を消費してしまうと、残りの球を投げることはできません。

個人戦	BC1	5分
	BC2	4分
	BC3	6分
	BC4	4分
ペア戦	BC3	7分
	BC4	5分
チーム戦	BC1&2	6分

※上記時間は1エンドあたりで各個人、ペア、チームごとに計測されます