

ボッチャをやってみませんか

「ボッチャ」。ご存じですか？

ボッチャは、イタリアで生まれた競技です。ペタンクに似ていますが、ボールが違います。ペタンクが屋外競技なのに対し、ボッチャは屋内競技です。ボッチャは、重度の障がいの方も競技できるように考えられたスポーツです。

まず、ジャックボールという白い目標球を投げ、その後で赤と青のボールをそれぞれ6個、目標球に近づくように投げます。面白いのは、相手のボールだけでなく、目標球もはじいて移動させることができることです。ボールの投げ方は自由です。手が不自由な方は足を使っても良く、重度障害の方は、アシスタントのサポートで「ランプ」といわれる用具を使い転がして競技を行うことができます。こちらがランプの例です。使う人に合わせて種類があります。

パラリンピックの正式種目にもなりました。障がいの種類と程度を基準にクラス分けがあり、それぞれに個人戦（1対1）、ペア戦（2対2）、チーム戦（3対3）があります。前回のリオパラリンピックでは、日本代表が銀メダルと大活躍！今後も、ぜひ頑張ってもらいたいですね。

長野県では、2028年に全国障害者スポーツ大会が開催されます。

この大会に向けて『パラウェーブNAGANO』というプロジェクトを立ち上げて、多くの県民にパラスポーツへの関心を持ってもらうために様々な取り組みを行っています。

その中でボッチャの普及にも力を入れています。ボールなどの用具は、県の各保健福祉事務所等で貸出を行っています。ボッチャは、競技としてだけでなく、レクレーションとして、障がいの有無や年齢に関係なく誰でも楽しむことができます。私もやってみましたが、仲間と一緒に作戦を考えたり、盛り上がったり、勝っても負けても楽しかったです。

ボールの感触も優しく、ルールもわかり易いスポーツです。

あなたもやってみませんか？