

「ユニバーサルスポーツ」って、 知っていますか？

さいきん がつこう だけでなく、がくどう しせつ
最近、学校だけではなく、学童施設や
ちいき たいけん などでも体験できるよ
地域のイベントなどでも体験できるよ
うになってきているので、「知ってる！」
という人も多いかもしれませんね。

専用の道具が なくても だいじょうぶ!

ほん しょうかい
この本ではボッチャを紹介します。パラリン
ピックで日本選手が活やくするニュースを
み見たことがあるかもしれませんね。選手が
つか せんしゅ
使うボールは工夫がこらされた専用のもの
ですが、みんなが体験するときは、手作りの
ボールでOK! み ちか ざいりょう 100えん
身近な材料や100円ショ
ップで買える素材でかんたんに作れます。

ユニバーサルスポーツを体験して、友だちや
かぞく ちいき かがた
家族、地域の方々など、いろいろな人へと
わ ころ
輪を広げていってもらえたらうれしいです。

「ユニバーサルスポーツ」は、障がいがあっ
てもなくても、子どもでもお年寄りでも、
しゅっしん せいべつ かんけい
出身地や性別に関係なく、だれもが楽しめ
るように工夫されたスポーツのことです。
「インクルーシブスポーツ」や「バリアフリー
スポーツ」などとよばれることもあります。

はじめは「障がい者のためのスポーツ」と
してつくられました。そのおもしろさに
ちゆう ちゆう
夢中になる人が増えてきて、今ではだれも
が楽しめるスポーツとして注目されるよ
うになりました。

最初は 手作りの道具で はじめて みましょう。

かんたん 手作り 道具 で 体験!

だれもが楽しめる

ユニバーサル スポーツ

ボッチャ

がチャガチャケースで!

もくじ

- 2 はじめに
- 4 みんなで楽しめるボッチャ
- 6 ボッチャの道具を見てみよう!
- 8 つく 作ってあそぼう①
- 8 ペットボトルのふたで、テーブルボッチャ
- 10 つく 作ってあそぼう②
- 10 ガチャガチャケースで、ミニボッチャ
- 12 わざ 技 ボッチャのボールを投げてみよう
- 14 ゲーム ねらったところに投げてみよう
- 16 つく 作ってあそぼう③
- 16 100円ショップで、オリジナルマイボール
- 18 わざ 技 ボッチャの技をおぼえよう
- 20 ゲーム 「ジャックボッチャ」で得点をつけよう
- 22 ゲーム 「ミニボッチャ」で本格的に
- 26 わざ 技 ボッチャの戦術を知ろう
- 28 はくりよく 迫力いっぱい! パラリンピックのボッチャ
- 30 こうしき 公式ルールを知ろう

ガチャガチャケースで、 ミニボツチャ



<ボールの材料(1個分)>



<作り方>



1 ビー玉10個をガチャガチャのケースに入れ、しっかりとふたをしめる。



2 エアパッキンを幅5センチ×長さ30センチほどに切る。4、5まい用意する。



3 ②のエアパッキン1まいをつるつるの面を上にし、①にセロハンテープでとめる。



4 一周巻き終わったらセロハンテープでとめる。残りの②も向きを変えながら、いろいろな方向にくりかえし巻く。



5 ビニールテープを巻く。一周巻いたらはさみで切ってとめる。



6 巻く向きを変えながら、エアパッキンが見えなくなるくらいまで、⑤をくりかえす。色を変えてもOK。



たてや横、ななめと、巻く向きを変えながら、まるくしていこう!

ゲーム

ねらったところに投げてみよう

ポッチャボールを使って、ねらったところにボールを投げてあそんでみましょう。

紙ポッチャであそぼう

ボールを投げて、
A4サイズの紙に何個のせることが
できるかで勝負するゲームです。



- ①赤チームと青チームにわかれて、6球ずつカラーボールをもちます。
- ②それぞれA4のコピー用紙の上にボールがのるように投げます。

用意するもの

- * 赤と青のカラーボール…各6個ずつ
- * A4サイズの紙…2まい
- * テープ…コピー用紙をとめたり、ボールを投げる位置にはったりして使用する

ターゲットマットであそぼう

点数が書かれたターゲットマットにボールを投げ、合計得点を競うゲームです。試合のように、相手のボールをはじいてもOK!



- ①赤チームと青チームにわかれて、6球ずつカラーボールをもちます。
- ②交互に1人ずつ投げます。
- ③点数のゾーンにあるボールの数から合計得点を計算します。

用意するもの

- * 赤と青のカラーボール…各6個ずつ
- * ターゲットマット…(作る場合の例は9ページ)
- * テープ…床などで行う場合は、ボールを投げる位置にはって使用する