

# スポーツ推進委員だより 第41号

編集 武蔵野市スポーツ推進委員協議会

問合せ

令和4年4月発行  
武蔵野市生涯学習スポーツ課

ただいま  
**スポ推は...**  
(スポーツ推進委員)



ワ  
ア  
ー

オ  
ー

**ボツチャ  
お  
推し!!**

スポーツ推進委員協議会  
**60周年**



Sport in Life

**Sport in Life 宣言文** 私たち武蔵野市スポーツ推進委員協議会は、市民の誰もがいつでもどこでも気軽にスポーツに取り組める環境づくりをすすめることで、スポーツ実施率向上に貢献することを宣言します。

武蔵野市 スポーツ推進委員

検索

詳しくはホームページへ



# 東京2020大会でも

# 大活躍のボッチャ

記憶に新しい

「スポ推の師匠は杉村キャプテン!?」

みなさん、パラリンピックはボッチャに釘付けではなかったですか?日本勢は個人で金、ペアで銀、チームで銅と大活躍。ボッチャの面白さに魅了された方も多かったのでは?実は私たちがスポーツ推進委員は、日本代表チームのキャプテンにして東京2020の金メダリスト(個人)杉村英孝選手に直々でボッチャを教わったことがあるんですよ!これってすごくないですか?前回のリオ・パラリンピックで銀メダルをとったあと、いまから4年前、武蔵野市の体育館に来ていただき教えてもらいました。「細かいルールはおいておいたとしても、とにかくボッチャの面白さを知ってください」との言葉で、



ボッチャ武蔵野カップ

ボッチャの面白さ、奥深さをそのとき初めて教わりました。そして今回の大活躍。スポ推では勝手に「師匠」と呼ばせていただいております。

「投げては転がしても蹴っても、道具を使ってもよし! 誰もが楽しめる!」

ボッチャという競技はヨーロッパで生まれたゲームです。老若男女、障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツです。白いジャックボールに、赤・青のボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、近づけるゲームです。障害によって投げることができない場合、足を使って転がしても、滑り台のような道具(ランプ)を使うこともできます。誰もが楽しめるホットでクールな頭脳スポーツがボッチャなんです。一般参加の大会・イベントも多数開催されています!

「ボッチャ武蔵野カップって知ってる?」

ボッチャ熱のあつい武蔵野市では毎年「ボッチャ武蔵野カップ」を開催しています。障害者スポーツの「する・みる・支える」活動の一環として「ボッチャの聖地」を目指しているんです。もちろんスポーツ推進委員も審判で協力していますよ。参加資格は武蔵野市内在住、在勤、在学者を1名以上含むこと。初心者も大歓迎です!

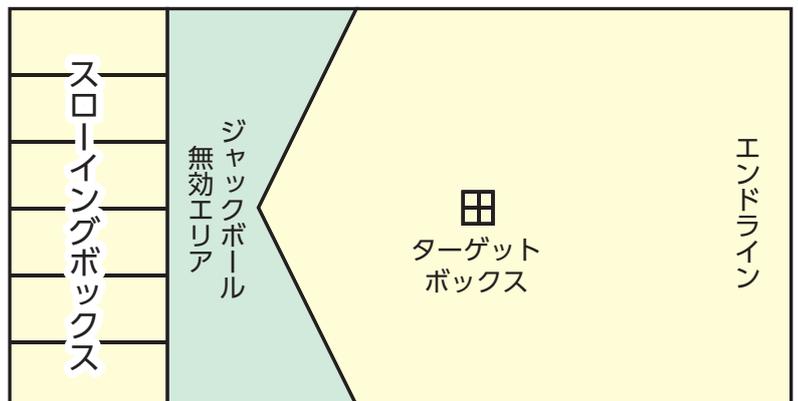
令和4年度は、11月23日(水・祝)に開催予定です!

## ボッチャルール説明

ボッチャの基本ルールはとっても簡単!

## ボッチャのコートだよ!

サイドライン



### 〈その1〉

ボッチャのボールには白(ジャックボール)1個、赤6個、青6個の13個があり、先攻が**赤いボール**、後攻が**青いボール**を使います。

### 〈その2〉

コイントスかじゃんけんで先行を決めたら、まず先攻が的(ま)となるジャックボールをコート内に投げます。続けて先攻が**赤いボール**を投げた後、後攻が**青いボール**を投げます。2投目からは、ジャックボールからの距離が遠い方のボールのチームが投げ、相手より近くなるまで投げ続けます。

### 〈その3〉

それぞれのチームがすべてのボールを投げ終わり、最後にジャックボールが一番近いボールのチームが勝ちです。そして相手チームのボールよりジャックボールに近いボールの数によって、点数が決まります。

### 〈その4〉

ボールの投げ方は自由。上投げや下投げはもちろん、手が使えなくても、滑り台のような補助具(ランプ)などを使って転がしたり、足で転がしたりしてもOK。

ボッチャをやってみたい!  
審判をやってほしい!  
詳しくルールを知りたい!  
そんなときはスポーツ推進委員を呼ぼう!!

簡単でしょ?ボッチャは子どもでも大人でも、誰でも楽しめるスポーツなんです!  
わからないことはスポーツ推進委員が優しくサポートします!

# スポーツ推進委員を呼べば、 ボッチャができます！



ボッチャの道具を持って、みなさまの元へかがいます。ルールがわからなくても大丈夫。推進委員が丁寧にお教えします。まずは実際に、ボールに触ってみてください。楽しんでみてください。細かいルールは気にせず、ボッチャの魅力を知ってください。もちろん、正式なボッチャの試合もできますよ。たとえば、こんなところに協力してきました！

## いきいきサロンで

介護予防のプログラムとして、練習から試合まで協力しています。運動不足解消にもおすすめです。

## 地域のおやじの会で

懇親会などで、ボッチャの試合を楽しんでもらっています。働き盛り世代の方々にも好評です。



## コミセンで

コミセンに出向いて、老人クラブや障害のあるかたなど、地域団体のみなさんにボッチャを楽しんでもらっています。



## 学校のイベントやクラス会で

学校で行われるイベントや、子どもたち、保護者、先生の親睦を兼ねたボッチャ大会などの開催に協力しています。

## ボッチャだけじゃない！ 他にもこんなのもできる！

スポーツの楽しさをサポートするスポーツ推進委員です。もちろんボッチャ以外にもたくさんあります。「見たことない」「見たことあるけどよく知らない」そんなあなた！これを機にいろいろ試しにやってみませんか？

キンボール／パラバルーン／ディスゲッターナイン／ドッチビー／グラウンド・ゴルフ／ソフトバレーボール／プチテニス など



キンボール



パラバルーン



ディスゲッターナイン



グラウンド・ゴルフ



ソフトバレーボール



プチテニス

# スポーツ推進委員を呼ぶには？

こんなに簡単です！

どんな  
スポーツを  
やるのか？

用具は  
どうしよう？

審判は？



## 仲間とつどってスポーツやりたい！

地域の交流会・PTA行事・クラス会・各種の親睦会 など

まずは電話

生涯学習スポーツ課

☎0422-60-1903

## スポーツ推進委員に 直接、連絡！

こんなスポーツは  
いかがですか？

費用は  
無料です



もちろん  
審判もおまかせ  
ください

楽しみましょう！



## スポーツ推進委員がうかがいます

たとえば、福祉施設で、コミセンイベントで、小学校で、中学校で、PTAで、会社の懇親会で、スポーツをやりたい有志で、武蔵野市に関係するどんな方でもスポーツをやりたい方はスポーツ推進委員にまずはご相談を！

## たとえばこんなところに協力しています！

学校（授業・PTA・父母会・懇親会・学年会）、いきいきサロン、老人クラブ、コミセン、あそべえ、青少協、高齢者福祉施設、障害者福祉施設、テンミリオンハウス など

## スポーツ推進委員とは

市立小学校区ごとにおおむね2名以上おり、武蔵野市教育委員会が委嘱しています。市民のスポーツ推進のため、スポーツ・レクリエーション活動の企画・運営などに協力しています。皆さんがスポーツを楽しむようサポートしますので、お気軽にお声がけください。



スポーツ推進委員協議会  
**60周年**

## スポーツ推進委員協議会60周年について

武蔵野市スポーツ推進委員は令和4年に60周年を迎えます。昭和36年に体育指導委員としてはじまり、武蔵野市のみなさんにスポーツの楽しさを広めるため、これからも頑張っていきます。

問合せ

武蔵野市生涯学習スポーツ課

☎0422-60-1903

✉ SEC-SYOUNGAKU@  
city.musashino.lg.jp