

## 教師用 指導案

### 1. テーマ・授業名

テーマ2 パラリンピックスポーツ  
授業4 ボッチャをやってみよう！

実技の進め方・競技内容は、資料映像で詳しく紹介されています。まずは、映像をごらんください。

### 2. 授業の目標

- ・集中力、投球技術、戦略性、チームワークが必要とされるボッチャを体験することで、パラリンピックスポーツに興味を持つ。
- ・重度の障害があり、自分でボールを投げることができない人でも、ランプという道具を使ったり、ランプオペレーター（アシスタント）がサポートしたりすることにより、スポーツができることを知り、工夫したり発想を変えたりすることで、様々な可能性が広がることを理解する。
- ・ボッチャを楽しみ、競技の魅力に触れることで、自分の言葉でボッチャのよさを人に伝えられるようになる。

### 3. 本時の位置づけ

- ・総合的な学習の時間での活用。
- ・特別支援学校・学級との交流授業、地域住民との交流会などでの活用。
- ・保健体育の「体育理論」において、スポーツへの多様な関わり方、スポーツの文化的意義、国際的スポーツ大会の役割、人々を結びつけるスポーツ、などと結びつけ活用。  
※その他、学級活動や学年集会などの時間を活用してもよい。

### 4. 指導の留意点、工夫点

- ・本時の前に、ボッチャの試合やルールの映像を見せたり、ボールに触れたりしておくとうい。実施できなかった場合も、朝の時間などを使って、本時が始まる前に映像を見せておくとうい。
- ・どこにどのように投げると高得点につながるか、どういう投げ方があるかなどを深く理解させると、戦略性が高まり、試合での動きが充実する。ただのボールの投げ合いにならず、作戦を常に考えられるチームとなるようにしたい。
- ・試合の時間をできるだけ多くとり、どの場所に投げるとよいか、どのような投げ方がよいかなど、チームで作戦を立てたり、よい指示を出し合ったりできるようにする。
- ・数時間実施する場合は、チームメンバーの一人ひとりの特長（遠くまで飛ばせる、正確に投げられるなど）に気付き、ゲームに反映できるようになるとよい。

### 5. 準備物

- ・授業用シート（2-4） 生徒用ワークシート（2-4） 資料映像：競技映像 ボッチャ
- ・ボール ※日本ボッチャ協会、スポーツ用品店で購入可能。都道府県・市（区）町村の教育委員会で貸し出しを行う自治体もある。  
※ボールがない場合は、p.5「8. ボールの作り方」参照。（※資料映像もご参照ください。）
- ・ボールからの距離を測るためのメジャー、ひも、コンパス、棒など
- ・テープ（コートを示すために床にはるテープ）、コーン



【ボッチャの競技説明】

動画でコート準備の仕方、ボールの作り方、投げ方、得点の数え方、指導上の留意点を説明しています。

**【教師用映像】**

- ① ボッチャをやってみよう！（4'53"）をご覧ください。
- ② ボッチャをやってみよう！（ボッチャのルール）（5'10"）では、ルール、ボールの投げ方、得点の数え方を説明しています。



【① コート準備、ボールの作り方】      【② ルール、投げ方、点数の数え方】

## 6. ボッチャの本来のルール

※ボッチャのルール（授業では簡易ルールを用いるため、多少異なる。以下に示すのは、パラリンピックで適用されるボッチャの公式ルール）は、資料映像を参照すると理解しやすいので、授業の前に視聴することを推奨する。

※詳細は「かんたん！ ボッチャガイド」（公財）日本パラスポーツ協会発行

[http://www.parasports.or.jp/about/referenceroom\\_data/competition-guide\\_10.pdf](http://www.parasports.or.jp/about/referenceroom_data/competition-guide_10.pdf) 参照

- ・ ジャックボールと呼ばれる白いボールに向けて、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたりして、いかに多く近づけられるかを競う。ボールは周長が270mm ± 8mm 以内、重さは275g ± 12g 以内
- ・ 個人戦（1名）、ペア戦（2名）、チーム戦（3名）がある。
- ・ 赤青ともに6球投げると1エンド終了。得点計算を行う。すべてのエンド終了後、合計した点数で勝負が決まる。個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドを行う。
- ・ 試合開始となる第1エンドは常に赤チームが先攻となる（以降、偶数エンドは青チーム、奇数エンドは赤チームが先攻）。
- ・ 試合の流れ：先攻側が的となるジャックボールを投げ、続けて1投目の投球を行う。後攻側が最初の投球を行う。以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行う。
- ・ 投げるまでの時間は、クラスや対戦方法で4分～7分と決められている。
- ・ 次に投げる側は、コート内に入り、ボールがどのように置かれているかを見ることができる。
- ・ 得点の数え方：ジャックボールに最も近いボールを投げた側が勝ちで得点が入る。負けた側のボールのうち、最もジャックボールに近いボールとジャックボールの間にある、勝った側のボールの数が得点となる。ボールの最も近いところで距離を測る。

※得点の数え方は、次ページまたは資料映像「ボッチャをやってみよう！（ボッチャのルール）」をご覧ください。

※得点の数は、資料映像「ボッチャをやってみよう！（ボッチャのルール）」の中で、アニメーションを使い詳しく説明しています。

エンド終了時、ジャックボールにもっとも近いボールを投げた側にのみ得点が入ります。相手側のジャックボールに最も近いボールよりも、ジャックボールに近いボール 1 個につき、1 点が与えられます。



ジャックボール

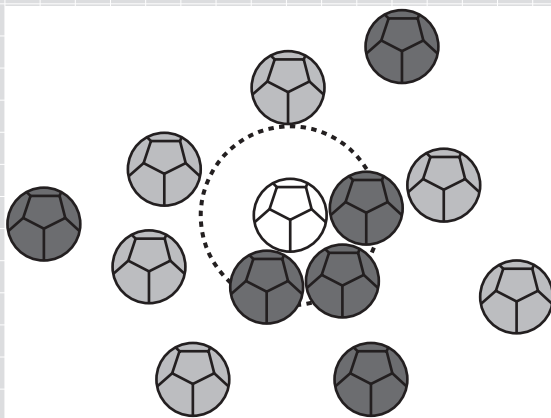


青ボール



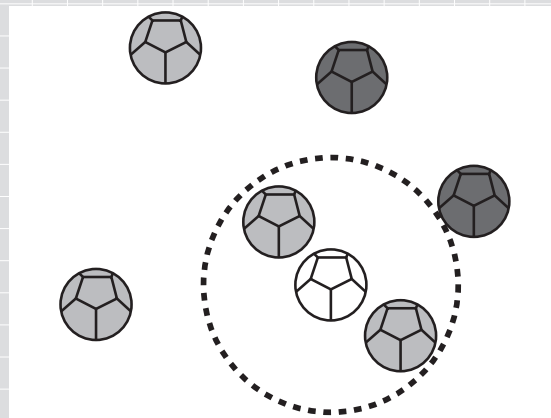
赤ボール

●第1エンド



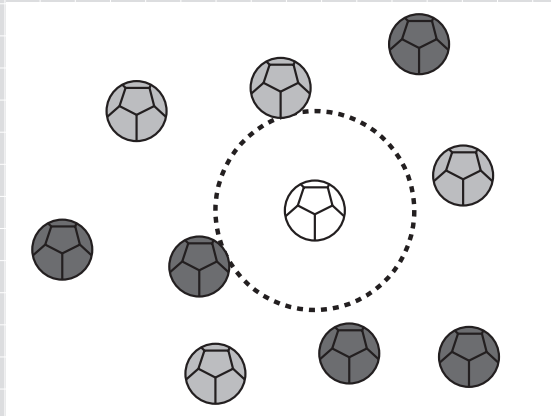
● (青) のほうが● (赤) よりも3つジャックボールに近いため、青に3点が入ります。

●第2エンド



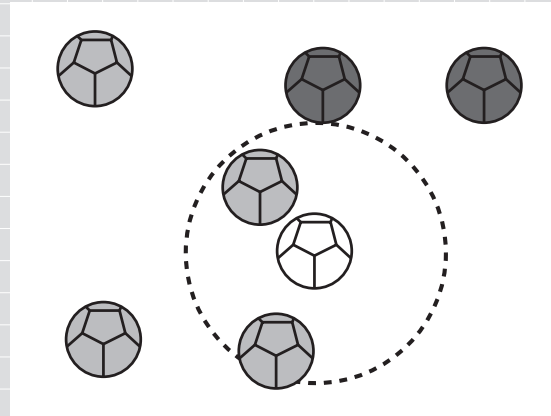
● (赤) のほうが● (青) よりも2つジャックボールに近いため、赤に2点が入ります。

●第3エンド



● (赤) ・● (青) とともにジャックボールから同距離ということで、両チームに1点が入ります。

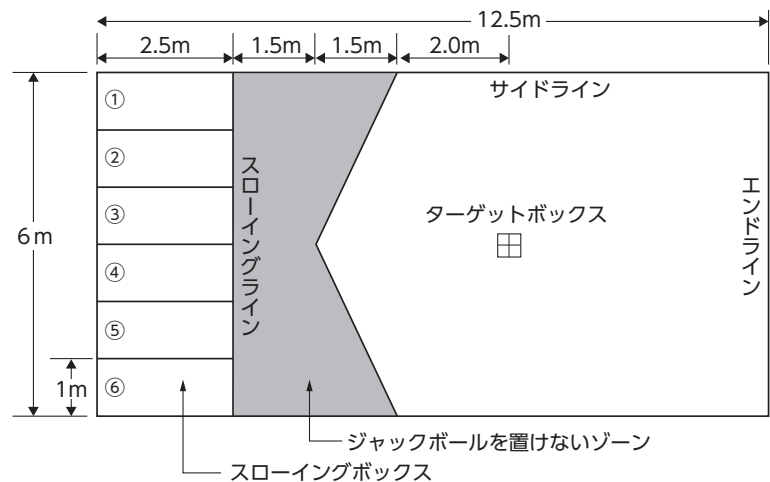
●第4エンド



● (赤) のほうが● (青) よりも2つジャックボールに近いため、赤に2点が入ります。

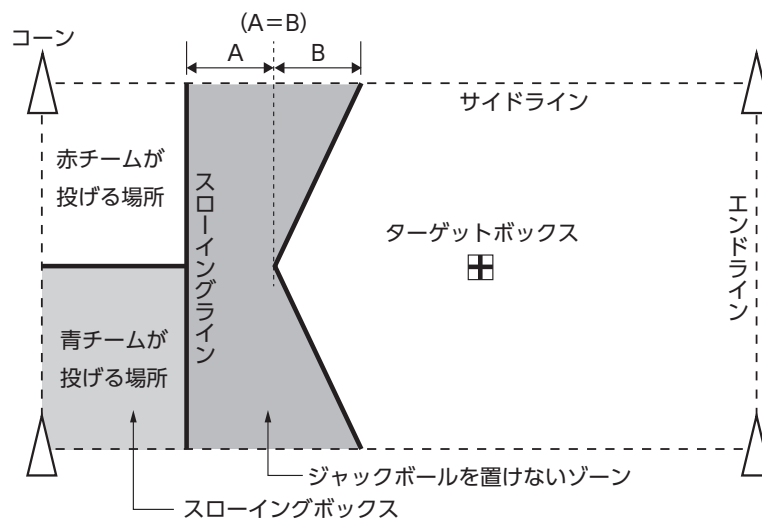
個人戦	第1エンド	第2エンド	第3エンド	第4エンド	合計
A選手 (赤)	0	2	1	2	5
B選手 (青)	3	0	1	0	4

- ・コートのおきさや投げる場所は決められている。
- ・コートを示す線の幅は2センチ。



## 7. 今回のルール

- ・クラスのお数に合わせて、チームのお数とコートのお数を決める。
- ・2チームずつ試合ができるように、偶数のチームに分ける。
- ・複数のコートで行うときは、審判は設けず、プレーしている生徒たちが行う。
- ・1エンドに投げるボールの数は、1チームのお数が少ないときは、ルールのように6個までとしてもよいが、6個にとらわれることなく、チームのお数と同じにするなど、変えてもよい。
- ・試合は決めた数のボールが投げられたら1エンド終了。時間によるが4エンド行うのが目安。各エンドごとに点数計算を行い、最終エンド終了時に合計得点を出す。
- ・コートのおきさは、正式なサイズでなくてもよく、体育館の広さに合わせて適宜変えてよい。バドミントンのコートがあれば、おきさが近いので代用できる。
- ・投げる位置は、2つに分ける方法を取る。そうすると投げる場所も考えて試合を進めることができる。
- ・コートのおきさは厳密でなくてもよいので、下図の【----】のところは、ラインを引かなくてもよい。【—】(Vライン、Tライン、ターゲットボックス)は、テープなどを貼って、はっきりさせておく。Tのところ(下図の+)はコーンなどで代用してもよいが、Vのところ(下図のく)はラインを引いておきたい。
- ・ジャックボールが遠くに置かれてしまうと、ただの的当てゲームのようになり、戦略を考えた試合が成り立たなくなるので、Vの谷のあたりに投げることを促す。または、あらかじめ置いてから始めてもよい。



## 8. ボールの作り方

※ボールの作り方は、資料映像【教師用映像】「ボッチャをやってみよう！（授業の進め方）」をご参照ください。

ボッチャボールを用意するのが難しい場合でも、身近なもので簡単にボールを作ることができる。実際のボールは革でできているためあまり転がらないことを前提に以下の方法なども参考に、大体同じようなボールをそろえるとよい。作る場合は、試し投げをするエリアをあらかじめ決めておくといい。また、ふざけないように注意を促す。

### ◇外側に丸いものを利用する方法

- ・外側にするもの：ビニールのボールや、使い古しの硬式テニスのボール、カプセルトイのケースなど
- ・中に入れるもの：ビニール袋に入れた砂、油粘土、スライム、新聞紙など
- ・ボールができたら、カラーテープをまく。転がりすぎてしまうときは、カラーテープの下に靴下や毛糸、新聞紙などをまくとよい。
- ・競技用と同じ重さでなくても大体の大きさや重さがそろっていればよい。  
※映像で使用しているものは、総重量 100g 強（ボール 10g 強、砂 95g）で、正式球の半分以下の重さだが、十分実施できる。

### ◇新聞紙などをまく方法

- ・外側にするもの 新聞紙、靴下など
- ・中に入れるもの 大きめの石もしくはビニール袋に入れた砂、油粘土、スライムなど
- ・中に入れるものを芯の部分にして、その周囲に新聞紙などをまき、球状にする。その上から布ガムテープやカラーテープをまく。
- ・新聞紙1枚を4分割し、4回に分けてまくと平均的にまくことができる。
- ・この方法だと仕上がりはおよそ直径7cmになる。大きさはそろえたほうがよい。
- ・きれいな球にならないので、転がり方に特徴が出る。その癖を知ることが必要。外側にボールなどを使うものよりは止まりやすい。  
※映像で使用しているものは、総重量 100g 強（新聞紙1枚 20g 弱、砂 85g）で、正式球の半分以下の重さだが、十分実施できる。

上の段 外側にボール 中に砂  
下の段 外側は新聞紙 中に砂



教師用映像「ボッチャをやってみよう！（授業の進め方）」参照

〈展開案〉※【 】内は経過時間

時間	学習活動 ○生徒の活動 (引き出したい生徒の声)	指導上の留意点・配慮事項 ○教師の活動 (声かけ例)	準備物／教師参照物
導入① (2分) 【2分】	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">今日の目標を理解しよう！</div> ○今日の目標を理解する。	○映像での説明は、この授業の前に済ませておく。 ○スムーズに授業を進めるために、チーム分けを事前に知らせておくとうよい。 ○準備体操は先に済ませておいてもよい。 ○ワークシートにある「ゲームの進め方」「得点の数え方」「スローイング」はチームに1枚ずつ配布する（事前に配布して読ませておいてもよい）。	・資料映像： 競技映像 ボッチャ ・生徒用ワークシート (2-4)
展開① 練習と ルールの理解 (13分) 【15分】	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ボッチャのルールを理解し、試合ができるようにしよう！</div> ○ボールを投げてみて、どのくらいの強さで投げるとどのくらい転がるかを確認する。  ○まっすぐ投げる時の投げ方やボールをはじく時の投げ方など、実践に使えるような投げ方を体感する。  ○得点の考え方を理解する。	○ルールはワークシートを配布してチームごとに理解させる。  ○チームごとにボールを投げてみて、どう転がるかなどを把握させる。  ○状況を見て、以下の投げ方を伝えていくとうよい。 アプローチ：白いボールに近づけるために、手前に落として転がす。 プッシュ：コート内のボールを押しするために転がすように投げる。 ヒット：直接相手ボールに当てるために投げる。 ※転がすよりも、山なりに投げたほうが狙ったポイントに静止しやすい。  ○手作りのボールを使った場合は、転がりやすいもの、止まりやすいものなど、どれを選ぶかを決めさせてもよい。  ○実際にボールを見ながら、点数について説明する。  ○ルールの説明は、代表者に実際に投球をさせて、その中で説明していくこともできる。  ○チームで作戦を練ることを強調する。 ・相手のボールにぶつける。 ・ジャックボールの手前に投げて、相手の投球の邪魔をする。 など	・授業用シート (2-4) ・生徒用ワークシート (2-4)

時間	学習活動 ○子どもの活動 (引き出したい子どもの声)	指導上の留意点・配慮事項 ○教師の活動 (声かけ例)	準備物／教師参照物
展開② 試合 (30分) 【45分】	<div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         ボッチャの試合をしてみよう！                     </div> ○コートに分かれて、自分たちで審判もしながら、試合をする。  ○選手としては、どのボールを使って、どこにボールを投げるとよいかを考えて、思ったところに投げられるようになる。また戦略を立て、チームメイトにアドバイスできる。  ○審判としては、正しい判定ができる。時間管理が正しくできる。	○今日の試合の進め方を説明する。  ○最初は、ルールを把握するための練習試合にするとよい。 ※段取りがわからないチームにはフォローする。  ○チームで作戦を立てることを強調する。しかし、作戦に時間がかかりすぎていないかも気にしておく。  ・「どこに投げるといいか、相談しながらやろう。」  ・「作戦が決まらなかったら、最初にキャプテンを決めておくといいよ。」	・授業用シート (2-4) ・生徒用ワークシート (2-4)
振り返り まとめ 片付け (5分) 【50分】	<div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         今日、思ったことを発表しよう！                     </div> ○体験して思ったことを発表する。 ・思ったところに投げられずに難しかった。 ・どこに投げるといいかを考えるのは楽しかった。 ・子どもから大人まで楽しめると思った。  ○感想をワークシートに記入する。	○感想を2～3人に発表させ、ボッチャの楽しさを知り、より応援する気持ちを引き出す。 ○今日の感想、ボッチャの説明を宿題として出す。	・授業用シート (2-4) ・生徒用ワークシート (2-4)