

伊那市誕生20周年 まほらいな市民大学 講座

運動講座『ボッチャ』

講師 伊那市健康福祉部スポーツ課

伊那市スポーツ推進委員

令和8年6月16日(火) 13:30~15:00

会場 伊那市民体育館(ロジテックアリーナ)



ボッチャという競技は、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。ボッチャはヨーロッパ生まれの、「パラリンピック正式種目」で、日本選手もたいへん活躍しています。

ジャックボール(目標の白い玉)に、赤・青それぞれ6球ずつボールを投げたり、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います。そして、すべての玉を投げ終えた時点で、ジャックボールに自ボールを最も近づけたチームが勝ちになり、負けているチームよりジャックボールに近い球数が得点となります。

チームで協力して、ボッチャを楽しみましょう。

生涯学習課

日 程

- 伊那市民体育館 係集合 12:30
会場準備 12:30~13:00
・コート作り(4コート)
・受付準備(机は市民大学で持参)
運営の打合せを行う
- 市民大学学生 受付 13:00~13:20
当番 2班・C班
〈班ごとのチーム分けをする。〉
1年生A~D、2年生1~3班、同窓生 全8チーム
- 始めの会 13:30~13:45(進行:事務局)
・講師(スポーツ課、スポーツ推進委員)の自己紹介

・ポッチャ競技の説明(_____)
- 〔競技開始〕 13:45
① 1試合3回戦まで得点集計。1試合20分
② 4コートに分かれる。コート名:うさぎ、かめ、ぞう、きりん、
木札をコートに置く
③ 各班3チームと対戦できるように対戦表をつくり、結果を記入する。
- 〔競技終了〕 14:45
④ 得点集計、結果発表
勝敗が同点の場合、得点合計が多い班を上位とする
- 終わりの会 14:50~15:00(進行:事務局)
・講師(スポーツ課、スポーツ推進委員)へのお礼の言葉
1班代表
・事務局からの連絡
- 片づけ 解散 15:30頃

* 持ち物 上履き、受講確認表、飲み物、筆記用具、動きやすい服で