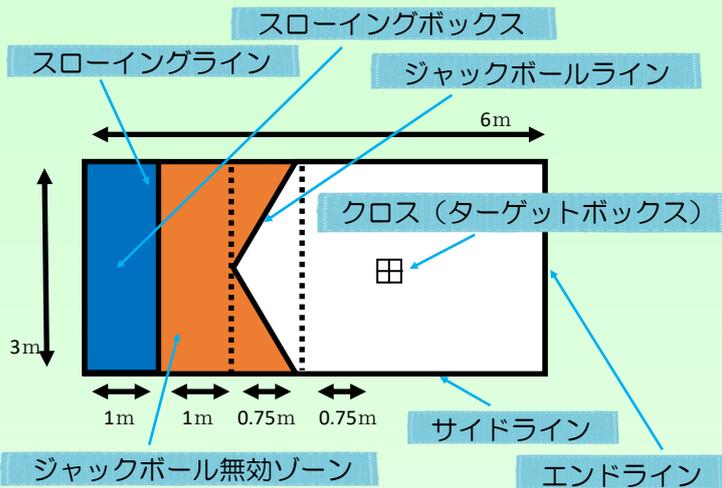


初めてでも「ポッチャ」を楽しめる！！

レクポッチャ リーフレット

「ポッチャ」とは、ジャックボール（的となる白い球）に、赤・青それぞれ6球のボールをどれだけ近づけるかを競うスポーツです。ボールを当てて弾いたり、バウンドさせたり、守ったりと、様々な作戦があります。

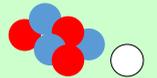
このリーフレットは、「ポッチャ」を、誰もが一緒になって楽しむことができるように、「レクポッチャ」として、東松山市ボランティアセンターが独自に作成しました。



必要な用具

○ポッチャボール

ジャックボール（1個）、赤（6個）、青（6個）のカラーボール。



○得点板

得点を示すもの。黒板やホワイトボードにスコアを記入して代用可能。



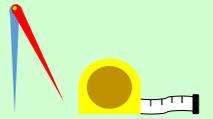
○指示板（パドル）

審判が赤青の投球順序を指示するもの。



○計測器具

- ・キャリパー・コンパス（近距離計測用）
- ・メジャー（長距離計測用）



○ランプ（必要な方がいる場合）

手投げができない選手が、ボールを転がすために用いる道具。



コート

このリーフレットでは、コンパクトサイズコートとし、6m×3mとしています。（必ずしもこのサイズでなくても会場に合わせて調整可能です。）

また、スローイングボックスは、初心者の方でもプレイしやすいよう、区分けをなくして行います。

コートは、ラインテープやカラーコーンなどで示したり、コートラインの描かれたシートを使用したりして作ります。

試合の準備

対戦形式	1人当たりの持ち球
1対1	6球ずつ
2対2	3球ずつ
3対3	2球ずつ
4対4	2球2名、1球2名
5対5	2球1名、1球4名
6対6	1球ずつ

- 1チーム1人～6人、2チーム対抗で行います。
- じゃんけんで先攻（赤）と後攻（青）を決めます。
- チームの人数によって、1人の持ち球の数が異なります。（左図参照）
- 3エンド行い、合計得点の高いチームが勝者となります。（エンド数は変更可能です。）
- 本人の状況によって、ランプやアシスタント（ランプを動かしてもらう人）の使用ができます。

【作成及び問い合わせ先】

東松山市ボランティアセンター（東松山市社会福祉協議会）

〒355-0014 東松山市松本町1-7-8

TEL：0493-23-1251

FAX：0493-23-8898

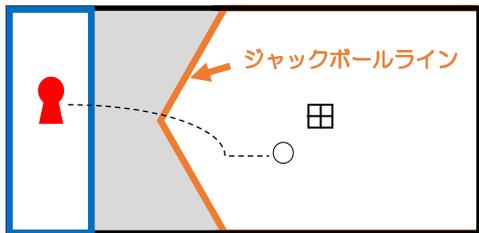


（令和5年12月作成）

試合の進め方

① 審判の合図で、先攻チーム（赤）の1投目の選手が、ジャックボールを投球します。投球がジャックボールラインに触れた、手前で止まった、コート外に出た場合には、再度同じ選手が投球し直します。

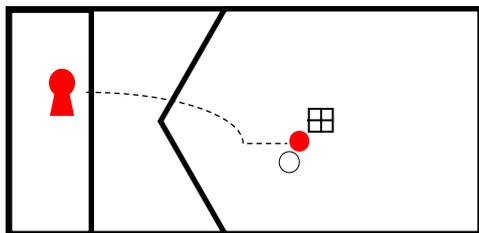
スローイングボックス



審判は試合開始の合図をします。



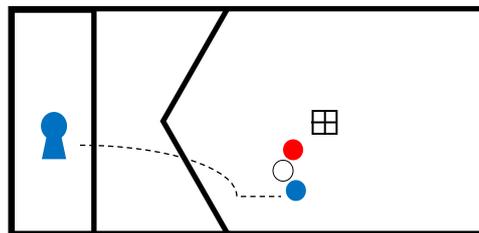
② 審判の合図で、①で投げた選手が、続けてカラーボール（赤）を投げます。無効になった場合は、相手チームの投球に変わります。



審判は赤のパドルを表示します。



③ 審判の合図で、次は相手チームの選手が、カラーボール（青）を投げます。



審判は青のパドルを表示します。



④ これ以降、ジャックボールから1番近い距離にあるカラーボールを審判が判断し、遠い方のチームが、審判の合図で投球します。

※ジャックボールからの距離が同じ場合は、最後に投球したチームが再度投球します。その後も距離が同じ場合は、等距離が崩れるまで同じチームが投球を続けます。

⑤ 両チームのすべてのカラーボールを投げ終わったら、1エンドが終了となります。

審判が得点を確認し、得点板に記録します。

※相手チームよりもジャックボールに近い球の数が得点となります。

⑥ 次のエンドは、後攻チーム（青）の1投目の選手がジャックボールを投球します。

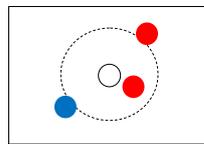
⑦ ②～⑤の流れで試合を進める。

⑧ 最終エンドが終了したら、総得点を計算し、得点の多い方が勝者となります。同点の場合は「タイブレイク」を実施します。

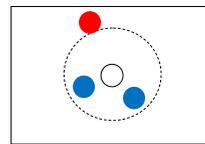
▼試合結果の例

	1エンド	2エンド	3エンド	総得点	勝敗
赤	1	0	2	3	
青	1	3	0	4	○

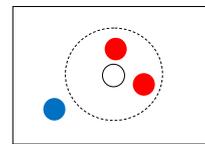
得点の例



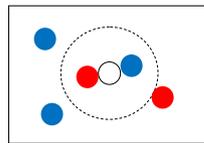
赤1-0青



赤0-2青

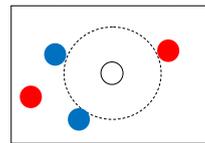


赤2-0青

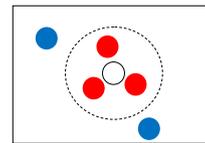


赤1-1青

※ジャックボール ※すべて同じ距離に接触している



赤1-2青



赤3-0青

『タイブレイク』のやり方

- 1)じゃんけんで投球順位を決める。
- 2)「クロス」にジャックボールを置く。
- 3)1球ずつ投球し、ジャックボールにより近いチームを勝者とする。(総得点に加算はしない。)

基本ルール

反則については、注意のみとし、極力ペナルティはとらないこととします。

- スローインラインを越えて投球したボールは無効。
※つま先がラインを踏んでいるのはOK
※つま先がラインを踏み越えるのはNG
- コート外に出たボール、ラインに触れているボールは無効。
- 試合中にジャックボールが無効となった場合は、ジャックボールをクロスに置いて試合続行。

ルールに関するQ&A

Q. 投げ方にルールはありますか？

A.. ありません。足や補助具を使うこともできます。

Q. 自分のボールをジャックボールに当ててもよいですか？

A. 問題ありません。ジャックボールを動かすことで、大きく状況を変えることもできます。

Q. ボールの上にボールが乗ったときの得点は？

A. 横から見たジャックボールからの距離で決めます。(触れていれば両方とも得点)