

ポッチャ



ポッチャってなに？



ポッチャは、イタリア語で「ボール」を意味します。比較的重い障害のある人のためにヨーロッパで考案されたパラリンピックの正式種目です。最近では、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。

どんなゲームなの？

『白いジャックボール(目標球)』に向かって、赤と青、それぞれ6個のボールを投げる、転がすなどして、どちらがどれだけジャックボールに近づけたかを競う競技です。



道具の貸出について

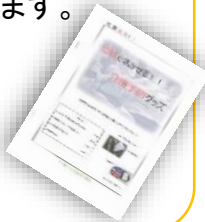
ほのぼのプラザますおでは、ポッチャの道具を介護予防グッズとして貸出をしています。

【申込み先】

ほのぼのプラザますおへ電話で。

☎7171-5570(月・祝日休み)

※貸出返却はボランティアセンター及び各いきいきセンターでも対応しています。



やり方がわからなくて困ったときは？

★ほのぼのプラザますおでは、定期的にゆるポッチャ会を行っています。参加してポッチャのルールを学ぶこともできます。

★こども会や自治会などで行う際にはスポーツ推進委員さんに、ルールの指導等を受けることができます。詳しくはスポーツ課へ。

柏市スポーツ課 ☎7167-1133

ポッチャは4畳半あれば遊べます。



各サロンに応じて工夫すれば気軽に楽しめます。

日本ポッチャ協会指導員 千葉誠氏

こんなアレンジ方法も！

介護予防グッズのポッチャには的となるシートが入っています。



的の中にボールを投げてみましょう！
まずは、腕ならしにもなります。

慣れてきたら、的を折りたたんで小さくしてみましょう。
的を小さくすることで難易度があがります。