

みなさん、お元気ですか。

今日は、家でできる簡単なスポーツを紹介します。

2020年に開催予定であった、東京パラリンピック！！

東京パラリンピックの競技の中に、「ボッチャ」といスポーツがあります。

家で簡単にできるので紹介しますね。



ルール

2チームに分かれて、的に向かってボールを投げたり、転がしたりして、どれだけの的に近づけられるかを競う。



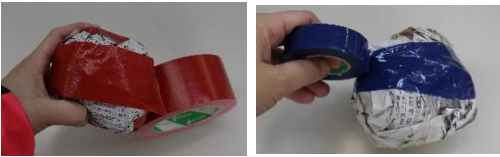

*詳しくは、50秒でわかる！ボッチャ・団体戦ルール

<https://sports.nhk.or.jp/paralympic/video/7bdc4b98a5bc4460979c6a0a455b8107/>




使うもの

新聞紙、セロテープ、赤と青の布テープ（なければ、油性ペン）*色は何でもいいです。

作り方

1	新聞紙を丸める。	
2	丸めた新聞紙をテープでとめる。	
3	赤や青のテープを巻く。	
4	完成！	

【作ったボールでポッチャ大会！】

1	<p>赤チームが的に向かってボールを投げる。</p> 	
2	<p>青チームが的に向かってボールを投げる。</p> 	
3	<p>赤チームの勝ち！</p>	

*ルールは、ボールを6個ずつ投げます。

ポッチャは、ルールを自分たちで考え楽しむこともできます。

- ★ 得点がかかれた紙を用意し、投げた位置にとまった点数を合計して、得点の多いほうが勝ち！
- ★ ボールを的に当てたほうが勝ち！
- ★ ボールを投げて、簡単な形を作る。(ハートや、四角形など)

ボールを作ったり、

ルールを考えたりして、

楽しみましょう！