

# インディアカ

羽根のついたボールを6人制バレーボールのルールに準じて、素手で打ち合うゲームです。ボールの打撃部分は平たくて、柔らかなスポンジも入っているため、ボールに対する恐怖心が少なく、球技に不慣れな人でもゲームを楽しむことができます。



## 活動のねらい

- (1) ゲームを通して親睦を深める。
- (2) 参加者全員で団体としての一体感を得る。

|        |        |                            |          |
|--------|--------|----------------------------|----------|
| 活動可能人数 | 16人    | 活動・季節条件                    | 通年       |
| 所要時間   | 1～2時間  | 主な対象                       | 小学校高学年以上 |
| 実施場所   | プレイホール | グループの人数                    | 8人       |
| 導入指導   | 直接     | 自然の家職員が各団体代表者に説明後、参加者に直接指導 |          |

## 指導上の留意点

—

## 準備物

### 自然の家が貸し出しできるもの

インディアカ バドミントンネット バドミントン支柱 得点板

### 利用者または団体で準備するもの

ホイッスル

### 売店で購入するもの・できるもの

なし

## 活動内容

- (1) 活動場所に集合する。(プレイホール、コミュニティルーム、クラフトAなど)
- (2) ゲームの説明を聞いた後、グループを作る。(1組4人ぐらいが適当)
- (3) ゲームを開始する。
  - ① サービス(あるいはレシーブ)を選ぶか、コートを選ぶかをキャプテンのじゃんけんで決める。
  - ② インディアカボールを肘から先の片手(ネットを越えてくる第1打とブロックは両手を使っても良い)でプレーし、ネットを越えて相手側コートに打ち込み、インディアカボールを相手側コートに落とすことにより得点となる。
  - ③ 競技は21点を1セットとして3セットマッチで行い、2セット先取したチームが勝者となる。なお、得点はラリーポイント制とする。

※ 詳しいルールを知りたい方は下記を下記ホームページ(日本インディアカ競技規則)にアクセスください。

<http://www.japan-indiaca.com/indiacarule/>