

インディアカ

羽根のついたボールを6人制バレーのルールに準じて、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

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、ミニティールーム、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セットマッチを行い、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/>