

# インディアカ

**概要** 羽根の付いた特殊なボール（インディアカボール）を、ラケットなどを用いずに直接手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツ。



対象				場所				時期			
小学校高学年以上				体育館（3面）				通年			
期待される活動の効果											
思考力	判断力	表現力	コミュニケーション能力	体力	生命の尊重	感動する心	知識・技能	協調性	主体性	問題解決能力	課題発見能力
				○				○	○		
活動人数 及び 時間						準備物					
○通常4人对4人 ○1ゲーム30分程度						【青年の家で準備できる用具等】 ○インディアカボール    ○ネット（バドミントン用） ○コート（バドミントン用、3面）    ○得点版 <b>（団体で準備するものではありません）</b>					

## 【競技方法】

- ①ジャンケンでサーブ権を決める。
  - ②サーブは、右後方の者がエンドラインの後ろから、肘より先のアンダーハンドで、相手コートを狙って打つ。
  - ③レシーブ側は肘より先でレシーブし、3回以内で相手コートに返す。
  - ④サーブ側が点を取れば、そのまま同じ者がサーブを続ける。
  - ⑤レシーブ側が得点したらサーブ側が移動する。
  - ⑥新たにサーブ側を得たチームは、時計回りに1つずつポジションを移動する。
- ※得点はラリーポイント制。  
※1セット21点の3セットマッチ。セット終了後にチェンジコート。第3セットは11点でチェンジコート。20点对20点（デュース）の場合は2点差がつくまで行う。

## 【主なルール及び留意点】

- 片手で羽根を打たなければならない。
- 肘より先以外の体の部位に羽根が触れると反則。
- 1～3打のいずれかにおいて羽根がネットに触れたら、4打までが有効打として認められる。

## 【活動のオススメポイント】

- 4枚の大きな羽根がボールのスピードを緩和するため、性別、年齢、体力を問わず、だれでも容易にプレーできる。
- 交流・楽しみのゲームから高度な競技にいたるまで、多様な楽しみ方ができる。

