

インディアカ

このスポーツは、ブラジルの伝統的ゲーム「ペテカ」に、西ドイツのカールハンス・クローンが用具に改良を加え考案したもので、トリム運動の新しいスポーツプログラムとしてまずヨーロッパで普及しました。

日本には20年程前に紹介され、レクリエーションスポーツとして普及してきました。羽根のついたボールを直接手で打ち合うため、年齢・性別を問わず誰もが容易に行え、また、コート的大小さルールも「ソフトバレーボール」とほぼ同じスポーツなので、親しみやすいスポーツです。

用具

- ☆インディアカ
長さ25cm、重さ50g
- ☆スペア羽根 長さ21cm
- ☆インディアカ用（多目的）支柱
（高さ1.85mより2.25mまで伸縮可能）
またはバドミントン支柱と補助ポール
- ☆ネット（バドミントン兼用）

人数

- ☆1チーム4名
交代競技者を3名まで置くことができる

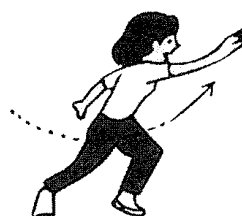
ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

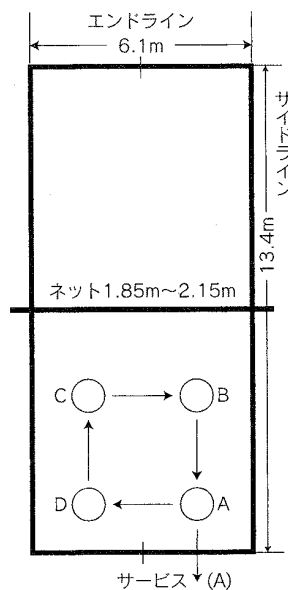
- ① バドミントンのシングルス、ダブルス兼用コートの外側を使用。
- ② ネットの高さは、男子および混合2.15m、女子およびシニア混合2m、シニア女子1.85m、4人対4人で行う。
- ③ ひじから先の部分でインディアカを打つ。
片手・両手・平手・手の甲・握りこぶしなどいずれの方法でもよい。

〈サービス〉

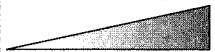
- ① ジャンケンで、サービスかコートのいずれかを選ぶ。
- ② サーバーは自陣のエンドラインの右半分の後方から、アンダーハンドで打ち、相手コートへ入れる。（図1）
- ③ サービスは1回。ただし、ネットに触れて相手側のコートに入ったとき（レット）は、やりなおす。



〈図1〉



〈図2〉

	
運動量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★

- ④ サービス権を持ったチームが時計まわりに1ポジションずつ動く。(図2)
- ⑤ サービスは、右後の位置にきた者が行う。(図2)

〈レシーブおよびリターン〉

- ① サービスするまでは、両チームのプレーヤーとも、ローテーションオーダーに示された位置に立つ。
- ② インディアカは、3回以内でネットを越えて、相手側コートに打ち返す。

〈ポイント〉

☆サービス権を持ってないチームは、ポイントを得ることができない。以下の場合、サービス権を失うか、相手に1点を与える。

- ① インディアカを打ち返せず、自陣のコート内に落としたとき。
- ② 打ったインディアカがコート外に出たとき。また、インディアカがネットの下を通ったとき(アウト・オブ・バウンズ)。
- ③ インディアカにひじから先の部分以外の身体が触れたとき(アンタッチ)。
- ④ 競技者がネットに触れたとき(タッチネット)。
- ⑤ 競技者がネットを越えてプレーをしたとき(オーバーネット)。
- ⑥ 同一チームが4回以上続けてプレーをしたとき(オーバータイムス)。
- ⑦ 同一競技者が続けて2回以上インディアカに触れたとき(ドリブル)。ただし、インディアカがネットに触れたときは、もう1回続けて触れてもよい。

〈ゲーム〉

- ① 1セットは15点先取とする。両方14点になった時(ジューズ)は、その後2点連取とする。
- ② 3セットマッチで2セット先取した方が勝ちになる。

〈チェンジコート〉

☆各セット終了ごとに行う。第3セットは、いずれかのチームが8点先取したときに交代する。

☆第2セット以降の最初のサービスは、前セットで最初のサービスをしなかったチームが行う。



〈インディアカ〉