

インディアカ



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	4人対4人	誰でも可	中～強度

特色

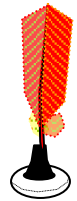
インディアカと呼ばれるバドミントンのシャトルコックの大きなものを、6人制バレーボールのルールに準じて、素手で打ち合うスポーツ。先端部分は安全なスポンジ製なので素手で打っても突き指やけがなどの心配はなく、年齢や性別に関係なく誰でも楽しむことができる。

用具

<インディアカ> 羽根付きボール、長さ25cm、重さ50g

<ネット> バドミントン用

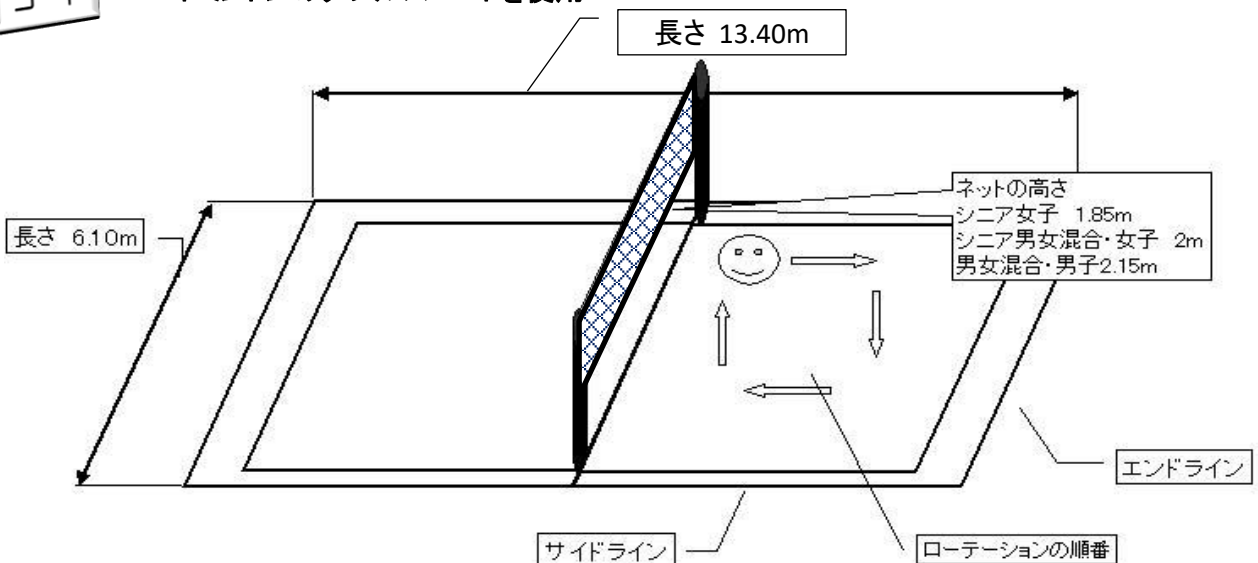
<支柱> 2mの専用ポール又はバドミントン支柱に補助ポールをつけたもの
シニア女子: 1.85m シニア男女混合・女子: 2m
男女混合・男子: 2.15m



[全長25cm・重さ50g]
インディアカ

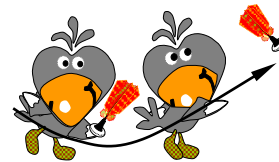
コート

バドミントンのダブルスコートを使用



競技方法

- 1 4人対4人で行う。(前列3人、後列1人) ※男女混合の場合、男性は2人以内とする。
前列3人は、ブロックやフロントアタックなどができるが、後列はできない。
しかし、バックアタックのみ認められている。
- 2 肘から先の部分でインディアカを打つ。片手・平手・手の甲・握りこぶし等いずれの方法でもよい。



サービスはアンダーハンドで

3 サービス

- (1) じゃんけんでサービスかコート of どちらかを選ぶ。
- (2) サービスは、後列のプレーヤーがアンダーハンドで行う。
- (3) サービスは、自陣のエンドラインの後方から相手コートへ入れる。
- (4) サービスは1回とし、ネットに触れて相手側のコートに入った時(レット)は失敗となる。
- (5) サービス権を得たチームは、時計回りに位置を1つずつ動く。(ローテーション)
- (6) 第2セット以降のサービスは、前セットで最初のサービスをしなかったチームが行う。

4 レシーブ及びリターン

- (1) サービスされるまでは、両チームのプレーヤーは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コートに打ち返す。ただし、インディアカボールがネットに触れた時は、もう1回プレーできる。また、ブロックはカウントされない。
- (3) 両手を使ってのプレーは、ダブルコンタクトである。ただし、ブロッキングは前列競技者3名が両手を使って行ってもよい。

5 ポイント

※以下の場合点が入る。(ラリーポイント制)

- (1) 打ち返せず、自陣のコート内にインディアカを落とした時。
- (2) 打ったインディアカがコート外に出た時。また、インディアカがネットの下を通った時。
- (3) インディアカボールに、肘から先の部分以外の身体が触れた時。
- (4) 競技者がネットに触れた時。
- (5) 競技者がネットを越えてプレーをした時。
- (6) 同一チームが4回以上続けてプレーをした時。
- (7) 同一競技者が2回以上続けてインディアカに触れた時。
(ただし、インディアカボールがネットに触れた時は、続けて1回だけプレーできる。)

6 チェンジコート

- セット終了毎。第3セットは、いずれかのチームが11点先取した時に交代する。

7 ゲーム

- (1) 1セットは21点先取とする。両方20点になった時は、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つ。