

# インディアカ

## 特徴

「インディアカ」は旧西ドイツで考案されたスポーツです。  
羽のついた特殊なボールを、ネットをはさんで打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。  
羽がボールのスピードを緩和するため、性別、年齢、体力を問わず誰でも容易にプレーできます。  
競技は、コート内に4名(交代要員4名)で、ボール部分を素手で打ち合います。

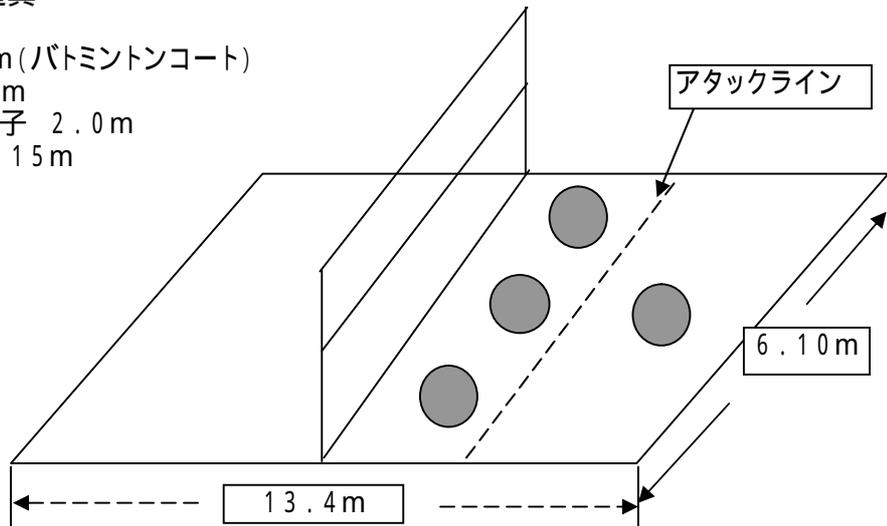
## コートの大きさや使用する道具

大きさ: 6.1m × 13.40m (バドミントンコート)

ネット: シニア女子 1.85m

シニア男女混合・女子 2.0m

男女混合・男子 2.15m



## 主な競技ルール・競技規則など

コート内の競技者は4名(男女混合の場合は、2～3名の女性がいること)で、交代競技者を4名まで置くことができる。

使用するボールは、インディアカボールという、4枚の大きな羽のついたボールを使用する。

インディアカボール(以下、ボール)を、ひじから先の片手(ネットを越えてくるボールをブロックする場合は、両手でも可)でプレーし、ネットを越えて相手コートに打ち込み、ボールを相手コートに落とした場合に得点となる。

コート内の競技者は、前列3名、後列1名の配置とし、前列3名はアタック・ブロックができる。後列者は、アタックライン後方からのアタックはできるが、アタックラインより前での、アタック・ブロックには参加できない。

サーブは、後列者がコートのエンドラインの外側から、アンダーハンドで行う。(サービスは1回)

ボールが、ネットを越えて相手側に打ち返すまでの打球許容回数は3回に限られている。ただし、ブロックまたはネットプレーが含まれる場合はこの限りではない。(この場合は、打球許容回数に含まない。)

競技は、21点を1セット、3セットマッチで行い、先に2セット先取したチームの勝利となる。

同じ競技者が、2度続けてボールに触れてはいけない。ただし、ブロックやネットプレーをしたときはこの限りではない。

詳しい内容を知りたい場合

一般社団法人日本インディアカ協会 ホームページ: <http://www.japan-indiaca.com/>