

3 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です。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ます。

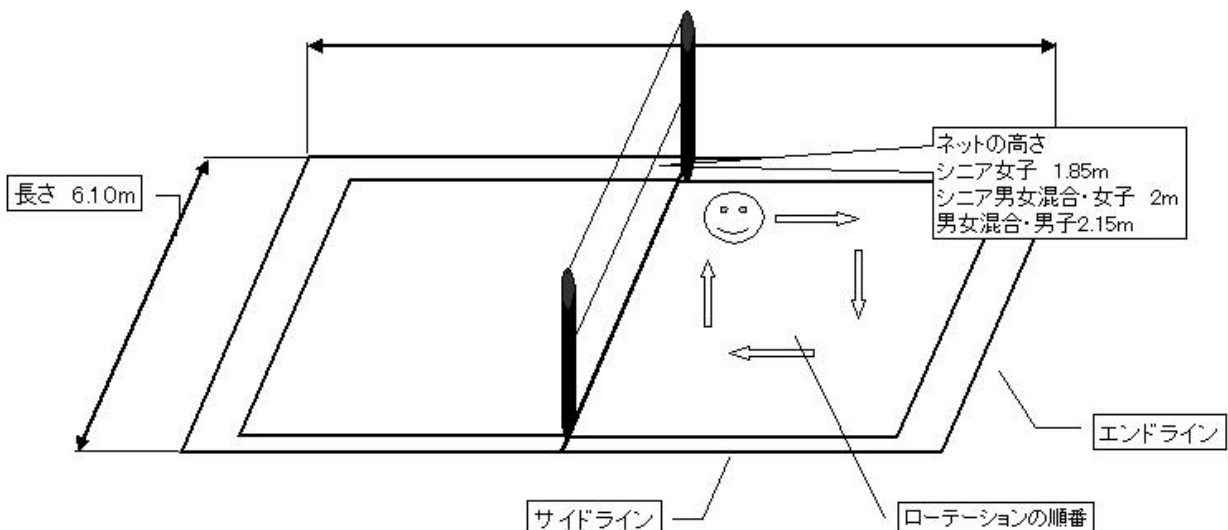
用具

- <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付けたもの



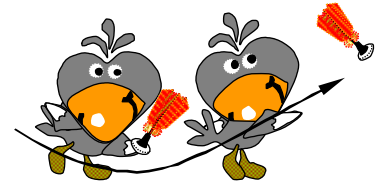
〔全長25cm・重さ50g〕
インディアカ

コート バドミントンのダブルスコートを使用



競技方法

4人対4人で行う(前列3人、後列1人)



サービスはアンダーハンドで

- (1) 前列3人はブロックやフロントアタックなどできるが、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。
- (3) サービス
 - 1 じゃんけんでサービスかコート of のいずれかを選ぶ。
 - 2 サービスは、後列のプレイヤーがアンダーハンドで、行う。
 - 2 サーバは自陣のエンドラインの右半分の後方から、相手コートへ入れる。
 - 3 ネットにふれて相手側のコートに入ったとき(レット)は失敗となる。
 - 4 サービスを打つチームが時計回りに1ポジションずつ動く。(ローテーション)
 - 5 サービスは、右後ろの位置にきたものが行う。
- (4) レシーブ及びリターン
 - 1 サービスされるまでは、両チームのプレイヤーとも、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コートに打ち返す。ブロックはカウントされない。
- (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、自陣のコート内に落としたとき。
 - 2 打ったインディアカがコート外にでたとき。また、インディアカがネットの下を通ったとき。
 - 3 インディアカに、肘から先の部分以外の身体がふれたとき。
 - 4 競技者がネットにふれたとき。
 - 5 競技者がネットを越えてプレイをしたとき。
 - 6 同一チームが4回以上続けてプレイをしたとき。
 - 7 同一競技者が続けて2回以上インディアカにふれたとき。
(ただし、インディアカがネットにふれたときは、もう1回続けてふれてもよい。)
- (6) ゲーム
 - 1 1セットは21点先取とする。両方20点になったときは、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。
- (7) チェンジコート
各セット終了ごと。第3セットは、いずれかのチームが11点先取したときに交代する。
- (8) 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。