

19 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cock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

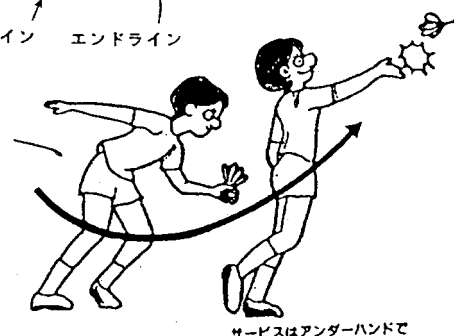
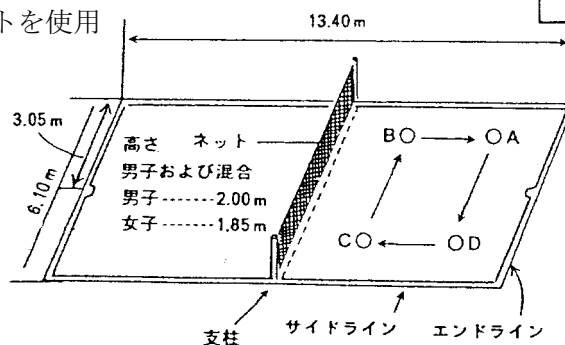
＜ネ ッ ト＞ バドミントン用

＜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



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人で行います。
- (2) 肘から先の部分でインディアカを打ちます。
片手、平手、手の甲、握りこぶし等いずれの方法でもよいです。
- (3) 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びます。

- 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、相手コートへ入れます。
 - ③サービスは1回です。但し、ネットにふれて相手側のコートに入ったとき（レット）はやり直します。
 - ④サービス権を持ったチームが時計回りに1ポジションずつ動きます。（ローテーション）
 - ⑤サービスは、右後の位置にきたものが行います。
- (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とも、ローテーションオーダーに示された位置に立ちます。
 - ②インディアカは、3回以内にネットを越えて相手コートに打ち返します。
- (5) ポイント
- サービス権を持っていないチームは、ポイントを得ることはできません。以下の場合、サービス権を失うか、相手に1点を与えます。
- ①打ち返せず、自陣のコート内に落とした場合。
 - ②打ったインディアカがコート外にでた場合。又は、インディアカがネットの下を通った場合。
 - ③インディアカに、肘から先の部分以外の身体がふれた場合。
 - ④競技者がネットにふれた場合。
 - ⑤競技者がネットを越えてプレーをした場合。
 - ⑥同一チームが4回以上続けてプレーをした場合。
 - ⑦同一競技者が続けて2回以上インディアカにふれた場合。
(但し、インディアカがネットにふれた場合は、もう1回続けてふれてもよいです。)
- (6) ゲーム
- ①1セットは15点先取とします。両方14点になったときは、その後2点連取とします。
 - ②3セットマッチで、2セット先取した方が勝ちとなります。
- (7) チェンジコート
- 各セット終了ごと交代します。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します。
- (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います。