

9

インディアカ

羽根の付いた特殊なボールを手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。羽根によってスピードが緩和されるので、ラリーが続きやすく、初心者であっても適度な運動量が得られるスポーツです。

場所(屋内)

- 体育館 (バドミントンコートを使用)

人数

- 1 チーム 4 人

用具

- インディアカ (羽根付きボール)
- 専用ボール (185cm~225cm)
- 専用ネット (長さ 6.10m、丈 70cm~90cm)



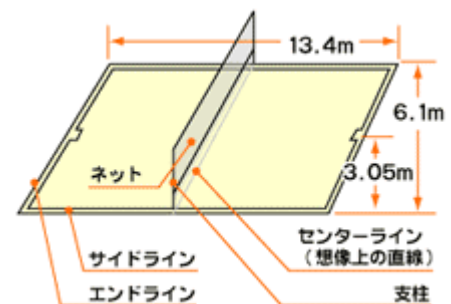
競技方法(主なルール)

- ① 競技を行うコートは、6.10m×13.40mの長方形でバドミントンコートと同じサイズである。
- ② 競技開始前にコートをとるかサービスをとるかじゃんけん等で決める。
- ③ インディアカボールを肘から先の片手(ネットを越えてくる第1打とブロックは両手を使っても良い)でプレーし、ネットを越えて相手側コートに打ち込み、インディアカボールが相手側コートに落とすことにより得点となる。
- ④ コート内での競技者は、前列3名、後列1名に分かれ、左右及び前後の競技者は足が触れ合わないよう位置する。
- ⑤ 前列競技者(3名)は、どの位置からもアタックプレーができ、ブロッキングにも参加できるが後列競技者(1名)は、アタックライン後方からのアタックプレーはできるがフロントゾーンでのアタックプレー及びブロッキングに参加することはできない。
- ⑥ サービスは後列に位置する競技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。
- ⑦ サービスは1回とし、インディアカボールがネットに触れた場合は失敗となる。また、相手側に得点されるまで同じ競技者がサービスを行う。
- ⑧ 競技は21点を1セットとして3セットマッチで行い、2セット先取したチームが勝者となる。なお、得点はラリーポイント制とする。



● インディアカ (羽根付きボール)

高さ約 25cm、重さ約 50g



● ネットの高さ

- ・ シニア女子 1.85m
- ・ シニア男女混合と女子 2.00m
- ・ 男女混合と男子 2.15mとする。