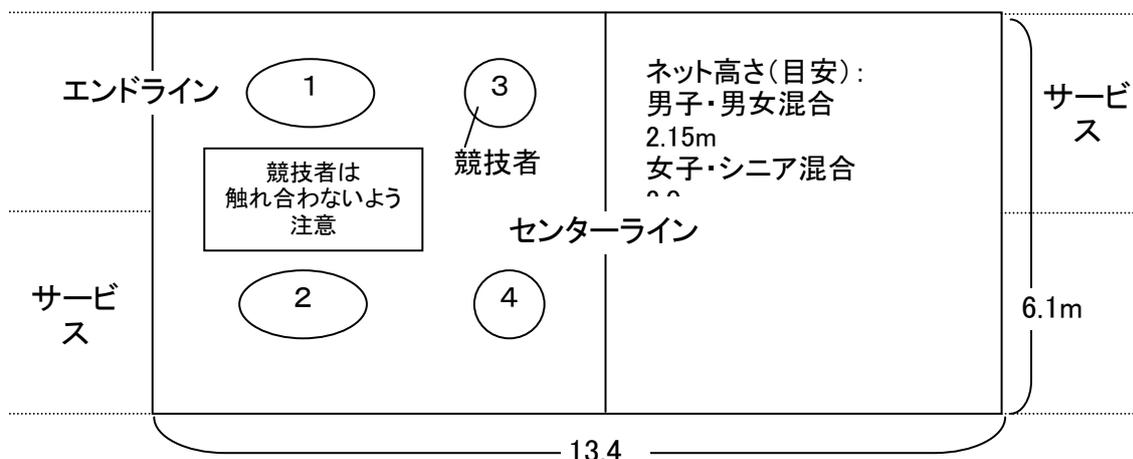


インディアカのルール

トウモロコシの葉を束ねて作った球を打ち合うという南米の遊戯を原型とし、ドイツでスポーツとして確立したのがインディアカです。性別、年齢、体力を問わず、誰でも容易にプレーできるスポーツです。

コートはバドミントンといっしょ

用具：ネット、羽根つきボール



※ ルールはバレーに似ています。4人1組で羽根付きボールを3打で相手コートに打ち返します。ネットの高さやサービス得点など自分たちでルールを変えてやってみて下さい。下記のルールは参考です。

- 1 コート内競技者は4名(男女混合は2~3名の女子がいること)で、交替競技者を4名までおくことができる。
- 2 競技用具は羽根付きボールを使い、クッションの入った平たいボールの部分を手で打つ。
- 3 インディアカは肘から下の片手だけでプレーし、ネットを越えて相手側コートに打ち込み、インディアカそこで相手側コートに落ちれば得点となる。
- 4 競技開始前にコートを取るか、サービスを取るかをジャンケンで決める。
- 5 後列競技者は、アタックプレー、及びブロッキングに参加してはならない。
- 6 サービスは後列右に位置する競技者がコートの右側半分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 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。
- 9 インディアカをネットを越えて相手側に打ち返す前打球許容回数は3回に限られている(ただし、ネットプレーまたはブロッキングが含まれるプレーはこの限りではない)。
- 10 インプレーの時、プレーヤーはセンターラインを踏み越えてはならない。
- 11 同じ競技者が2度続けてインディアカに触れてはならない。但しネットプレーとブロッキングをした時はこの限りではない。
- 12 相手側コートのインディアカに触れてはならない。ただしアタックした後に手がネットを越えてしまっても反則とはならない。
- 13 ブロッキングは前列競技者が両手を使って行っても良い。また、打球許容回数として数えないし、ブロックした競技者は続いてインディアカに触れても反則とはならない。
- 14 インディアカがインプレーの状態にある時、身体、衣服のどの部分でも、ネットに触れた場合、また、アタック及びブロック競技者が一連の動作中にネットに触れた場合は反則となる。

<反則>

- アンタッチ： ボールが肘から下以外のところに当たる。
- ホールディング： ボールを手を持つ、又は持ったように見えた。
- ドリブル： 同じ人が3回続けてプレーする。
- フットフォールト： ボールを打った瞬間にエンドラインを踏む。
- オーバーネット： 相手側のコートにあるのにボールを打ち返す。
- タッチネット： ボールをブロックするときネットに体、髪、服などが触った。

※ この競技規則は、(社)日本インディアカ協会が制定している2001年版「インディアカ競技規則」より抜粋したものです。