インディアカ

バドミントンコートでネットを挟んで行う、羽根付きボールを用いたバレーボール形式のスポーツ。

難易度:★★★　人数:8人～

◎ 用具

- インディアカ（長さ 25 ㎝、重さ 50g）
- インディアカ専用ネット（バトミントン用兼用可）
- インディアカ用支柱（高さ 1.85m から 2.25mまで調節可能）、またはバトミントン支柱と補助ポール
- スペア羽根（羽根の部分が傷んだときの予備）
- 得点板

◎ 場所

バドミントンのシングルス、ダブルス兼用コートの外側（6.10m×13.40m）を使用する。ただし、ネットの高さは男子 2.15m、女子 2.00m、男女混合 2.15m、シニア女子 1.85m、シニア男女混合 2.00m、とする。2001 年度版よりパッシング・ザ・センターラインを設けてあります。（地域特性でネットの高さやパッシング・ザ・センターラインを決めているのが現状です）

◎ 人数

1 チーム４名（前列３名、後列１名）

ゲームの進め方

1. ジャンケンで勝ったチームがサービスかコートのいずれかを選択する。
2. 両チームはインディアカを自陣コート内の床面に落とさないようにし、ネットを越して互いに打ち合う。
3. 各セットはラリーポイント 21 点先取制とする。20 対 20 になったらジュースに入り、その後２点勝ち越したチームがそのセットの勝利者になる。
4. コートはセットごとに交替する。また第３セットは、いずれかのチームが 11 点先取したときに交替する。そのときサービス権は移行せず、交代時のまま続行する。
5. ３セットマッチ制で、２セット先取したチームが勝ちとなる。

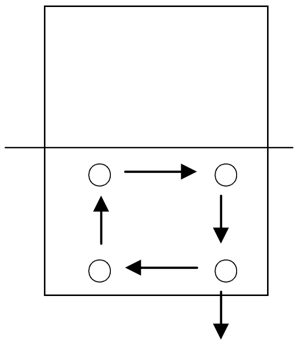
「この内容については、(社)日本インディアカ協会の許諾を得て、転載しています。」

【サービス】

⑴　サービスとは、後列右の競技者が、自コートのエンドライン右半分の後方から、インディアカの台を手で持ち、もう一方の手のアンダーハンドで相手側コート内に打ち込むプレーをいう。（小学生以下においては「アンダーハンドで打たれなかった場合」のみ指導を与え、１回だけやり直すことができる。）

⑵　サービスは１回しかできない。ただし、ネットに触れて相手側のコート内に入ったときはレットとなり、再びサービスを行う。（レットが連続した場合も再度サービスを行うことができる。）

⑶　インディアカを打つ瞬間サーバーの両足はエンドラインの後方にあり、右サイドラインの想像延長線より外、またエンドラインの中央より左に踏み出してはならない。（サービスをするときの足の位置が上記規定範囲にあれば、走りながらでも、ジャンプしながらでも反則とはならない。）



⑷　サービスによって、インプレーの状態になるまで、両チームの競技者は、ローテーションオーダーに示された位置にいなければならない。

⑸　もしも、サーバーがインディアカを手から離して地上に落としても、身体に触れていない場合は、サービスを１回だけやり直すことができる。

⑹　主審が笛を吹く前にサービスを行った場合、そのサービスは取り消され、やり直しとなる。

⑺　サーバーの動作を隠すために、サービングチームの競技者は、腕を動かしたり、跳びはねたり、あるいは、スクリーンを組むために２人以上集まったりしてはいけない。

⑻　第２セット以降の最初のサービスは、前セットで、最初のサービスをしなかったチームが行う。

⑼　小学生以下の競技者は、ショートサービスゾーンからサービスすることができる。

【得点】

⑴　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ができない。

⑵　以下の場合、サービス権を持っているチームはサービス権を失い、サービス権を持っていないチームは、相手に１点を与える。

⑶　インディアカが地表に触れたとき。

⑷　同一チームの競技者が４回以上続けてプレーしたとき。（オーバータイムス）

⑸　インディアカが、競技者の手あるいは腕などに静止したとき。すくったり、持ち上げたり、押しつけたりして、明瞭に打たなかったとき。（ホールディング）

⑹　インディアカを、肘より先の部位以外でプレーしたとき、および、両手で同時にプレーしたとき。（ブロックの場合のみ、両手で同時にプレーすることが認められている。）

⑺　同一競技者が、２回以上続けてインディアカに触れたとき。（ドリブル）ただし、インディアカがネットに触れたときは、続けて１回だけプレーできる。

⑻　サーバーを除く競技者が、サービス時にコートの外にでていたとき。（コートアウト）

⑼　インプレーの状態にあるときに、競技者の身体または衣服がネットに触れたとき。（タッチネット）ただし、インディアカがネットに触れて、ネットを押し、反対側の競技者が触れた場合は、

「この内容については、(社)日本インディアカ協会の許諾を得て、転載しています。」

タッチネットにはならない。

⑽　ネットを越えて、相手側コートにあるインディアカに触れたとき。（オーバーネット）ただし、アタックしたのちに手がネットを越えた場合はオーバーネットにはならない。

⑾　インディアカが、ネットの上を完全に通過しなかったとき。

⑿　インディアカが、自陣のネットにひっかかったとき。（ただし、ネットの上縁でインディアカが静止した場合は、やり直しとなる。）

⒀　インディアカが、コート外の地面、物体に触れたとき。または、支柱に触れたとき。ネットの下を通過したとき。ネットの外側のセンターライン想像延長線上を完全に通過したとき。（アウトオブバウンズ）

⒁　両チームの競技者によって犯された反則は、最初に犯した競技者だけを採り上げる。ただし、反則が同時であったときは、ダブルファウルとなり、やり直す。

⒂　インプレー状態にあるとき、相手側のコートにおいて、相手側の競技者に触れたり、相手チームのプレーを妨害したとき。（インターフェア）ただし、相手側の競技者に触れず、相手チームのプレーを妨害していない場合は、インターフェアにはならない。

⒃　意識的にゲームを遅延させたとき。

⒄　相手側に向かって、足を踏みならすなど、不必要な身振りをしたとき。

⒅　サービスが、サービスエリアで行われなかったとき。

⒆　サービスを行う瞬間に、サーバーがエンドラインに触れるか、踏み越えた時。

⒇　サービスしたインディアカが、同一チームの競技者の助けにより、ネットを越えたとき。

(21)　ローテーション順が、サービス中に守られなかったとき。

(22)　サービスが正当に行われなかったとき。

(23)　サーバーの動作を隠すために、腕を動かしたり、跳びはねたり、２人以上集まってスクリーンを形成したとき。

(24)　サービスの際に、ローテーションオーダーに示された位置を守らなかったとき。（アウトオブポジション）

「この内容については、(社)日本インディアカ協会の許諾を得て、転載しています。」