

# 19

1996.10

# LET'S PLAY Indiaca

Japan Indiaca Association ● 社団法人 日本インディアカ協会



## JIA組織について

### [新しく5部門の専門委員会設置]

日本インディアカ協会は社団法人の許可を受けてから1年が経過いたしました。法人化に伴う事務量が想像以上に重くのしかかり、審判員・会員の登録、更に新業務が滞り、皆さんにご迷惑をお掛けいたしました。深くお詫び申し上げます。

現在の事務局体制では、年度事業計画による業務の遂行はとても無理な状態であります。そこで、新しく業務内容別に5部門の専門委員会を内部に設置し、事務局業務が円滑に遂行されるようにいたしました。

あくまで本会の議決機関は、理事会と正会員総会であって、専門委員会は議決機関ではありません。

### 1. 組織委員会

- ①地域組織(協会)の育成・強化に関する事項
- ②クラブの育成に関する事項
- ③その他必要と思われる事項

#### ●具体的な取り組み

- ・インディアカ協会が組織されていない都道府県への組織化
- ・都道府県インディアカ協会の運営マニュアルの作成
- ・会員、公認審判員の拡大
- ・その他

#### ●メンバー

- ・委員長 丸山 正(理事・東京都インディアカ協会会長)
- ・委 員 江口 正巳(愛知県インディアカ協会理事長)
- ・委 員 加藤精一郎(千葉県インディアカ協会理事)
- ・委 員 江村 文男(埼玉県インディアカ協会理事)
- ・委 員 山口 松博(九州ロックインディアカ協議会副会長)

### 2. 指導者審査委員会

- ①審判員資格の審査、認定に関する事項
- ②指導者養成のカリキュラムに関する事項
- ③その他必要と思われる事項

#### ●具体的な取り組み

- ・普及審判員、指導審判員の資格審査、認定
- ・普及審判員、指導審判員の筆記試験問題の作成
- ・普及審判員、指導審判員のカリキュラムの作成
- ・文部大臣の事業認定による「社会体育指導者」制度の導入を検討
- ・その他

#### ●メンバー

- ・委員長 井出 和夫(理事、東京都インディアカ協会副会長)
- ・委 員 斎藤 保夫(日本インディアカ協会監事)
- ・委 員 宮田 紀栄(埼玉県インディアカ協会理事長)
- ・委 員 小鷹 保之(千葉県インディアカ協会理事)
- ・委 員 湯山 臣(神奈川県インディアカ協会理事長)

### 3. 事業委員会

- ①大会、イベントに関する事項
- ②機関誌「Let's Play Indiaca」に関する事項
- ③その他必要と思われる事項

#### ●具体的な取り組み

- ・「Japan Friendship Indiaca League Match」の企画、運営
- ・「All Japan Ladies Indiaca」の企画、運営

#### ・機関誌「Let's Play Indiaca No.19」の編集

#### ・その他

#### ●メンバー

- ・委員長 小森谷大式(日本レクリエーション協会)
- ・委 員 山崎 憲(東京都インディアカ協会)
- ・委 員 入野 富男(茨城県インディアカ協会事務局長)
- ・委 員 高石 邦男(千葉県インディアカ協会理事)
- ・委 員 井上 元子(日本レクリエーション協会)
- ・委 員 吉田 力男(日本インディアカ協会監事)

### 4. 指導・技術委員会

- ①インディアカ指導法、技術に関する事項
- ②競技規則に関する事項
- ③インディアカ用具の公認に関する事項
- ④その他必要と思われる事項

#### ●具体的な取り組み

- ・インディアカ指導法、基礎技術、応用技術の確立
- ・インディアカ指導法、基礎技術、応用技術のマニュアルの作成
- ・競技規則の改訂
- ・インディアカ用具の公認および公認料の設定
- ・その他

#### ●メンバー

- ・委員長 瀬戸 章嘉(大阪府インディアカ協会理事長)
- ・委 員 渡辺 隆文(茨城県インディアカ協会理事長)
- ・委 員 柴 宏一(埼玉県インディアカ協会)
- ・委 員 宮城 重男(東京都インディアカ協会理事)
- ・委 員 前田 昭弘(福岡県インディアカ協会理事長)

### 5. 調査・研究委員会

- ①インディアカ愛好者の動向に関する調査
- ②インディアカの運動学的研究
- ③その他必要と思われる事項

#### ●具体的な取り組み・インディアカの運動学的研究

- ・「インディアカ教本」の改訂
- ・その他

#### ●メンバー

- ・委員長 森 朗(常務理事、青山学院大学教授)
- ・委 員 西田 真弓(寝屋川市インディアカ協会会長)
- ・委 員 北条 明美(理事、国際武道大学教授)
- ・委 員 多田 聰(青山学院大学助手)
- ・委 員 陣内 洋子(滋賀県インディアカ協会理事長)

# JAPAN FRIENDSHIP INDIACA LEAGUE MATCH



'96 JAPAN FRIENDSHIP INDEACA LEAGUE MATCHが、6月23日(日)東京体育館で開催された。

この大会の特徴は、一般女子・一般男子・一般混合・シニア女子・シニア混合の各クラスを募集し、全国128のインディアカチーム（選手700名）を、さらに8色のカラーグループに分け、競技したチームにセット内容によりポイントが与えられ、そのグループの総合ポイントにより優勝が決まるという方法（1グループ16チーム）で、「友情」「親睦」「交流」を大きな目的とした「優勝を多くの人たちで分かちあえる」という大会運営で行われています。

特に今回はチーム等の都合で参加できない個人の参加者も募集し「混成チーム」として一般混合にエントリーするなど大会運営にまた新しい方法を取り入れております。

毎回行われております「レセプション」には、多くのチームが参加しておりますが、特に今回は阪神淡路大震災にもめげず参加した「神戸レディース」チームに大きな拍手があり兵庫県インディアカ協会に対し全国インディアカ爱好者の代表として川村会長より義援金の贈呈等もありみんなでつくる大会として充実し、また、アトラクションとして「中国琵琶」の演奏もありなごやかな雰囲気で前夜から大きな盛り上がりを見せました。

第3回を迎えた年々参加チームも増え「今回は必ず参加できますように」というチームがあるように、全国のいろいろなグループのメンバーとして競技し喜びを分かちあえる「チャンピオンシップ大会でない」この大会で、同じカラーTシャツのチームを一生懸命応援している和気あいあいのシーンが数多く見られる楽しい大会になっております。



また、今回事業委員会で企画しましたが、協会役員はじめ東京隣接県協会や運営に積極的に応募していただきました全国の各指導者の協力で運営できましたことを心より深く感謝します。

なお、優勝は、ピンクグループで下記のチームです。

レッドウイングス（千葉県）  
スピーカーズ（東京都）  
天童フェローズ（山形県）  
堇山同好会（静岡県）  
日高フーリンガ（埼玉県）  
大町インディアカクラブ（千葉県）  
ヒロトクラブ（東京都）  
中山インディアカ（埼玉県）  
ニューホープ（東京都）  
グリンピース（埼玉県）  
SHOWA（千葉県）  
星田（大阪府）  
歩A（茨城県）  
木曜クラブ（東京都）  
八王子フレンズ（東京都）  
タートルズ（三重県）





### ●勝負よりも楽しんで

6月23日に東京体育館に於いて参加128チームにより試合が行われました。私たちのチームは、今回の大会は勝負よりも楽しんで試合をしようという設定でチームを作り、メンバー全員試合に参加できてとても楽しかったです。

また、グループ分けによるTシャツの色分けも色鮮やかな彩りでした。(試合の方法として全チーム3試合、色分けによる優勝[取得点法])

前半は、試合→審判→試合とちょっときつい面もありましたが、審判員の配慮で少々の休憩を頂き試合に望めました。その結果、男子、女子共2勝1敗の成績でした。が、どちらも優勝チームではありませんでした。(男子…黄色、女子…青)残念でした。

何回かこのような大きな大会に参加していつも思う事は、専属の審判団の方がたくさんいて試合進行がスムーズに行われていることです。本当にご苦労様でした。

東京体育館という大きな所で試合ができて満足です。メンバーの中には「冥土のみやげができる」という人もいました。又、このような大会があった時には、ぜひ参加したいと思います。  
(埼玉県岩槻市 IIC 栗原則子)

### ●素敵な仲間たち

「キャー！ あなた、去年の島根大会で会ったわよね」

「わあ、元気？ 今日もよろしく！」

試合当日。朝の千駄ヶ谷、駅前の会話。

「ヤダー。関東大会で、うちのチームが何回か対戦したことのあるチームじゃない」

「あっ、本当。フレンズさんだわ」

これは、試合前の待機所での会話。

家庭と仕事場しか知らなかった私が、インディアカを始めてもう16年。今では、行けるかぎり色々な大会に参加をして、ENJOYしている。

大会の試合形式も様々だが、この大会は中でも気に入っていて、各コートに自分たちと同じ色のシャツを着た仲間がいる、グループ別方式。

最後の最後まで、優勝なのか、ビリになるのかが分からぬ。(今回、我フレンズは優勝をして、金メダルならぬ金のインディアカを獲得)

明日から、また素敵な仲間をつくる為に頑張ろうと思う。まずは、ドイツ大会かな？

(東京都 八王子フレンズ 澤田久美子)

### ●友情が深まる大会

この東京体育館で行われるフレンドシップ大会は、年に一度とり行われ、選抜チームによる大会である。私の出場経験は三回であるが、毎年の規模の大きさには驚かされ、インディアカが常に発展し続けていることが目に見える。

その中でも昨年ドイツから選手が訪れ、国と国との交流がインディアカを通じて深められた事はインディアカに携っている人に大きな希望を与え自分にとっても大きな感動を感じた。今ではインディアカの会員も増え私が始めた頃に比べると人数が増えたというだけでなく技術も向上し、年々レベルアップしている。このスポーツは他のスポーツに比べ年令層が広いことも長所であり、若い人からお年寄りまで楽しめるスポーツとして周囲からの支持も大きくなっています。

そんな人達が全国から集まってるこの大会では誰もが一度は経験してみたくなる様な素晴らしい環境です。お互いに声をかけ合いながら一日を楽しむフレンドシップという名の通りとても友情が深まる大会だと私は感じました。これからももっとこの様な大会をどんどん増やし、もっとたくさんの人と交流を持てたらとても素晴らしいものになると思います。私はこれからもずっとインディアカを続けていきたいと思います。  
(千葉県 天子山インディアカクラブ 森 真)

### ●審判台に立つ誇り

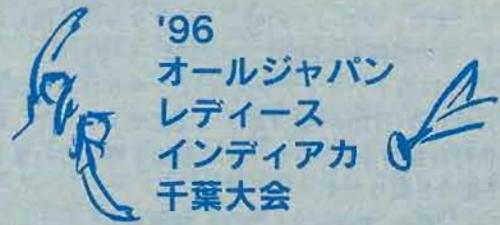
去る6月23日、東京体育館に於いて、「96ジャパン フレンンドシップ インディアカ大会」が開催されました。我が茨城県からも8名の諸氏の中にまじり、審判員とし、この大会の一員とし参加しました。競技者と共に競技の中に溶け込む緊張感、終了した時の汗と笑顔、このような大きな大会で、審判台に立つ誇り……色々勉強になります。

思い出せば2年前、初めて立った審判台は、緊張の連続で、あの台が高く感じられたものでした。我が県の方々に助けられ乍ら、夢我夢中で審判したものでした。昨年は、サリン事件の真っ最中で、周囲の反対を押して出かけたものでした。自分の中にも、とても不安があった事を覚えております。この大会の前日催される前夜祭は、諸先生方や、他県の方々と親しく交流が出来て、時間の経つのも忘れる位です。この様な機会をえて、私も今年で3年あの台に立ちました。

この大会に望めた事を大変うれしく思い、少しでも自信(?)につながればいいな……と思っています。私にとって、あの台は、少し違う何かを感じ、心に残るものがあります。

又、機会に恵まれましたら、美しい汗と笑顔に出逢えたらいいナ……と思っております。  
(茨城県 影山恵美子)

## '96 ALL JAPAN LADIES INDIACA IN CHIBA



期日 1996年11月23日～24日

会場 船橋市総合体育馆（千葉県船橋市習志野台）

主催 社団法人日本インディアカ協会

後援 文部省・財団法人日本レクリエーション協会・千葉県教育委員会

船橋市教育委員会・千葉県レクリエーション協会

協力 船橋市レクリエーション協会

協賛 ミズノ

# インディアカ活動 REPORT

## 第14回千葉県インディアカ大会

千葉県インディアカ協会

向上に取り組んでいます。

今年の第14回県大会は「オールジャパンレディース大会」の開催予定地である般橋市総合体育館において、7月6日(土)、7日(日)の2日間にわたり開催しました。

初日は女子の部に48チーム、2日目は男子の部・混合の部・シニア混合の部に54チームが参加して、熱い戦いと交流の輪が繰り広げられました。また、初日には地元船橋市在住のJIA押塚事務局長が来賓として訪れ、おおいに大会を盛り上げました。



ここでは、初日の「女子の部」の大会について報告します。何故かというと今年11月予定の「オールジャパンレディース大会」を想定して新しい形のゲームの組立・進行を試みたからです。オールジャパンレディース大会は14コートに112チームの参加と2日間の大会を予定していますが、参加チームの技術レベルの大小を各コートにランク別に配分して、同レベルチーム同士で対戦交流できるようにしたいためです。

このため本大会では、①前半でチームの実力を測りながら、適当に編成した「グループ表彰」②後半は実力ランク別に配分した「コート表彰」の形態で試行したものです。

午前中は、12コートに地域交流を考慮し各4チームを配分、試合に時間制を採用して1試合15分1セットマッチを各チーム3試合を行い、その総得点をグループ毎に集計して6チームを「グループ表彰」、親睦交流を図りました。

午後は、一斉昼食時間を設け、その間に各チームの総得点別に順位を付け、ランク別に各コートに配分して18点3セットマッチを各3試合、実力レベルに応じた「チャンピオンシップ制」に熱いオーナの戦いが各コートで展開されました。

表彰式には、従来の大会にはあった大好評の「産直野菜」が、関東地方のカラッ梅雨で単価が高く「記念品」に変わったためか今一盛り上がりに欠けたようでしたが……。

全国のインディアカを愛するレディースのみなさん「オールジャパンレディース大会」にぜひ参加を、千葉・船橋市で親睦交流の輪を広げましょう！お待ちしております。

高石邦夫

船橋市総合体育館に102チーム参加

CIA（千葉県インディアカ協会）は、年2回の「県大会」と全県を5ブロックに分けた「ブロック大会」を開催する等会員拡大やインディアカ技術の向上に取り組んでいます。

今年の第14回県大会は「オールジャパンレディース大会」の開催予定地である般橋市総合体育館において、7月6日(土)、7日(日)の2日間にわたり開催しました。

初日は女子の部に48チーム、2日目は男子の部・混合の部・シニア混合の部に54チームが参加して、熱い戦いと交流の輪が繰り広げられました。また、初日には地元船橋市在住のJIA押塚事務局長が来賓として訪れ、おおいに大会を盛り上げました。

## 埼玉県指導審判員研修会開催

埼玉県インディアカ協会

致しました。

1日目は伊香保温泉にて学習、レクススポーツであるインディアカですが、競技者の技術の向上はみはるものがあります、それらを認識し指導審判員の技術の向上はもとより、技術的・経験的要素、任務のあり方等お互いに地域の指導者として認識し、夜は楽しい親睦会で充実した初日でした。



2日目は全国スボレク祭インディアカ会場子持村社会体育館をお借し、群馬県・子持村協会の方々と審判実技講習・交流試合等の中で指導審判員としての友情・親睦・競技性の実務を経験し、指導者として愛好者のニーズに充分応えていかなければと互いに充実した2日間の研修会でした。

尚今回の研修会にあたり協力いただきました、子持村教育委員会・群馬県・子持村協会のみなさまに紙面をお借りしここに厚くお礼申し上げます。

ありがとうございました。

江村文男

## ユニークな団体戦をご紹介します

山口県インディアカ協会について、3つほどお話しします。

1つ目は、山口県では独自のルールを採用していることです。

詳しくは何時の日か皆様方と一緒にゲームが出来たら、その時にお伝えしますが、まずネットの高さが10~15cm高いということ。次に得点がラリーポイント制であるということです。また、ブロックの時、ワン・タッチを取らないこと等です。その他細かな内容については、いずれまた…

2つ目は、「山口県インディアカ大会」で、今年は第13回大会を、去る6月30日(日)山口県スポーツ文化センターで、県協会傘下の市町村協会から165チームの参加を得て行いました。内訳は下記のとおりです。

A…年齢フリー 男子 33チーム 女子 36チーム

B…35才以上合計160才以上 男子 16チーム 女子27チーム

C…45才以上 男子 9チーム 女子 19チーム

混合…年齢フリー 25チーム

合計…165チーム

クラブ数の少ない協会だと希望チームはそのまま参加出来ますが、下関インディアカ協会の場合などは、まず予選大会を行い上位のチームのみが参加しました。

3つ目は、タイトルにある「市町村対抗団体戦」です。

各市町村協会で、「男子A・B、女子A・B、混合」の5チームを作ります。これはクラブとは関係なく協会代表です。いつもだと対戦相手になる人と同じチームで協力するのですから大変ですがとても楽しい練習になります。又、インディアカ人口の少ない協会では「男子・女子・混合」の3チームを作ります。そして5チームの部、3チームの部でそれぞれ団体戦を行います。仮に、男子Aが負けても、女子Bが頑張れば、とか。全試合が終るまで一喜一憂しながら各協会一丸となって応援します。

なお、平成8年度の大会は、12月8日に予定しています。もし参加ご希望の協会がありましたら事務局までお問い合わせ下さい。

## 赤い羽根

広島県インディアカ協会

「赤い羽根」に出会って、かれこれ10年になります。廿日市市（当時は廿日市町）の広報誌で初めて知りました。その時は「変わったスポーツもあるもんだ」という感じで大して気にもとめませんでした。

その後団地内の体育指導委員の方に初めて「赤い羽根」を見せていただきふれることができました。その時感じたことは「まじに競技化すると本当におもしろいだろうけどもまず無理だろう」というのが第一印象でした。それまで野球を中心とした球技は自分も含め大半の人々が馴染みがあり、そのためソフトバレー、ボーリングやバウンドテニスに対し違和感なく溶け込んで行かれた方が大半だと感じられます。

そうした折り、町内において教育委員会主催のインディアカ大会が開催されることになり、背が高いというだけで団地チームのメンバーの一員に登録されていました。チームの名前は「海晴ヶ丘ファイターズ」、かくして私のインディアカとの出会いであり、又生涯かかわるであろうインディアカ（赤い羽根）との拘りを持った因縁の出発があったような気がします。

付け焼き刃で出場したその大会は、完膚なきまでに痛ぶられ、中学生にまで負ける始末、やっと勝てたのは40歳後半の初心者チーム、ほうぼうの体で大会は終了したものの、收まらぬのはプライド高いこの気持ちと負けん気、「今に見とれるの中学生」……。かくしてインディアカの虜となつたのであります。

そして「赤い羽根」の魅力に取り付かれた小生は、憎き中学生の鼻をあかすためには、スポーツをおこなう上において、今までの経験上基本からマスターすべきと考えました。しかし悲しいかな当時としては、町としても始めたばかりで指導者は皆無、しかたなく自分自身の活動の中で、そして練習の中でマスターすることしかなく大変難がゆい思い出もあります。

「サーブレシーブは、膝より肘を内側に入れ出来るだけ体のセンター近くで右目の前方あたりで捕らえなさい」とアドバイスすると、どうもうまくいかない、何回かくり返してもうまく捕らえることが出来ない。とうとう最後にふて腐れ

「私しゃ、汗が流れて楽しめればええんじゃけえ」と御託宣、ご家庭で育児、ご主人の身の回りのせわ、そして暑さ寒さの身に染みる体育馆に来てまでわが主人と同じような人間からとやかくいわれたくない。ごもっともです、しかしインディアカは、生涯が頭につくがスポーツです。スポーツとは気分転換をはかることです。愛好者の皆様スポーツとは、定められたルールのもと、その範囲の中で、常に正々堂々と姑息なことをせず競技することです。

インディアカの「赤い羽根」は、すべてを語ってくれます。スパイク時の初速は100kmを越えているといわれています。そのスピードを緩和し恐怖感をなくし、また方向を明確に教えてくれます。真っ直ぐ丸く白く見えた時はインディアカが「わたしをひろって ラリーをつづけて」といっているようにも感じます。また羽根が横に見えたり、縦に見えたりする時は、自分のポジションの悪さ、動きの悪さを感じ取れます。そしてなによりも有難いことは、練習時においてボールひろいを必要としないことです。球技においては、初心者あるいは、技量の落ちる人がまま当たることが多く疎外される面といえます。

幸いなことにインディアカにおいては、そのようなことは全くなく本当に生涯スポーツとして素晴らしいことと考えます。これからも「赤い羽根」に拘りをもちつづけ、生涯スポーツとしての「間」と「ゆとり」とを大切にし、生涯をとおし楽しんでいきたいと思います。

高橋憲治

## バーベキュー大会

千葉県インディアカ協会

梨の産地として全国的に有名な千葉県八千代市にある加藤梨園で、去る9月7日(土)、実もたわわな緑の樹の下、今年も恒例のバーベキュー大会が行われました。

参加者は約50名、全員が過去に全国スポーツ・レクリエーション祭に千葉県代表として出場した監督、選手O・Bの皆さんです。

第一回の出場者が毎年一回集まって旧交を暖め合っていたのが恒例となり、毎年10名づつ増えて80人を越す大人数となり、前年の出場者が炊事係をつとめるというルールも出来ました。

今年の当日の天気予報は雨、残念ながら昨年より参加者は少なかったものの、ゲストとして日本協会から参加された押塚さん、柴さんを始め「雨にも負けず」に集まった「根性」を天の神様もお認めになったのか、幸い雨も降らず秋の一日を存分に楽しく過ごしました。

県下いろいろな所から久しぶりに集まったせいか、自分たちが出場した時の試合の想い出話や、夜の楽しい食事、観光したそれぞれの土地の話、交流した各地の皆さんとの想い出などお酒もすすむに従つて時のたつのも忘れて、大いに盛り上がりました。

今後も毎年新しいメンバーが加わり、年齢、性別、職業も異なる人達がインディアカを通じて年々交流を深め、交流の輪を拡げて行くことを期待して散会しました。(沓内芳徳)



## われらインディアカ仲間

### 茨城県 茨城町インディアカクラブ

私達、茨城県・茨城町インディアカクラブは、本年で創立12年となり、現在夫婦2組、家族一組を含む20代から50代までのインディアカを楽しむ仲間38名で活動しています。

練習は週1回、各種大会や講習会にも積極的に参加していますが、勝敗は二の次で会員相互の親睦と健康維持を目的とし、和気あいあい楽しい汗を流しています。 (入野富男)



### 埼玉県戸田市 笹目軽スポーツクラブ

クラブ設立について…戸田市内で笹目小学校PTA活動においてインディアカが初めて紹介されたのがきっかけで、諸先輩達が通学区の父兄を中心として設立しました。(昭55)

活動状況…活動日は毎週火・木曜日夜7時～9時まで女子15名男子8名で練習を行っており、各大会の参加はもとより、戸田市協会は東部・西部地区のリーグ戦が開催されており、私たちのクラブは西部リーグ戦に加盟し男子・女子・混合に5クラブ25チームで、年間としてのリーグ戦に交流の輪を大切に参加しております。

クラブの特徴…一時はメンバーが減り存続も危ばれたこともありましたが、市PTA連合会のスポーツ交流大会においてインディアカ大会を8年間に渡って開催され、若いパパ・



ママさん達が加入し年齢層(20代～60代)ですが、練習時には老い?も若きも入混じり、インディアカを楽しんでおります、また大会後の反省会(飲にケイション)親睦をかねた新年会・忘年会バーベキュー大会等、和をもちながらこれからも楽しいインディアカを続けていきたいと思います。

(長岡 徹)

### 東京都 しらうめ

全国のみなさんはじめまして。

私たちは青梅マラソンで知られている東京都青梅市に12年前に誕生したチームです。当時はまだ珍しかったインディアカの初心者教室で出会った仲間で結成し、活動してきました。

チーム名『しらうめ』は、地元の吉野梅郷地区が梅の名産地であり、当時の私達が早春に咲き誇る白梅のように可憐で美しかった?ことから名付けました。と、当時のメンバ

ーが言っておりました。

現在のメンバーは女性25名、男性14名で、親子や夫婦で加入している人も多い家族的なチームです。練習は地域の市民センター体育



館で毎週水曜日の午後8時から10時の2時間行なっています。ストレッチ、トス、レシーブ、アタックの練習をこなした後、試合形式でみっちり汗を絞ります。

試合は、市のインディアカ協会主催の試合が年に2回、市民体育大会が1回、地域の大会が1回のほか、遠征試合にも多く参加しておりますが、最近の成績はかなり良い線をいっているのじゃないかと自負しております。試合の後は恒例の反省会ですが、ユニークで楽しいメンバーが多いので試合以上に盛り上がり、いつの間にかスナックのシートに座っていることもしばしばで、「明日起きられるかなー」の世界になっていることは言うまでもありません。

これからも、体力づくり、仲間づくりと地域のスポーツ振興会を目標に、「和気あいあい」のチームカラーを保ちつつ、『しらうめ』が大きな実を結ぶよう頑張っていきたいと思います。

(岡村文夫)

### 千葉県酒々井町 あじさい

インディアカ爱好者のみなさんには、日々、元気に練習に励まれ、気持ち良い汗を流されていることお喜び申し上げます。

この度、チーム紹介の依頼を受けましたので、紙面をお借りして紹介させて頂きます。

私達のチームは、千葉県の「酒々井町インディアカ協会」に所属する「あじさい」と申します。チームの歴史は古く、子供会育成活動のなかに酒々井町の教育委員会が、インディアカを取り入れたことに始まり、結成以来16年を数えるに至っています。

古くは青山学院大体育館で毎年行なわれていた「東日本インディアカ大会」で三連覇を達成したり、「町協会」の結成や第1回千葉県インディアカ大会の企画に取組むなど千葉県のインディアカ活動に先駆的にかかわってきたチームです。

この間の活動が認められ、光栄にも、先の日本インディアカ協会法人化記念式典の席上において表彰を受けることが出来ました。どうもありがとうございました。

チームの会員数は、4組の夫婦を中心に弱冠22才の青年から50代のシニアまで15名で、インディアカのモットーである「いつでも・どこでも・だれでも」を基本として毎週土曜日夜8時から10時まで“明るく”“楽しく”町体育館で練習にいい汗を流しています。今やインディアカは軽スポーツからハードスポーツ化してきている感があり、勝敗に走るあまりに幅広い後継者の育成がなされず、爱好者の減少が危惧をされるところであります。インディアカ爱好者の皆さん、インディアカが多くの方々に親しまれ、プレー人口が益々増えますよう各地域での活動に一層ご尽力頂くことを共に誓い合い、チームの紹介にかえさせて頂きます。

各大会で皆さんとお会いできることを楽しみにしております。

(林洋太郎)

# インディアカを高度に楽しむための技術 [第1回]

瀬戸章嘉

(社)日本インディアカ協会指導・技術委員長)

## 1 インディアカは肘の内側で打つ 〔アンダーハンドバス〕

アンダーハンドバスの場合、インディアカを体側に引きつけ、手首より肘が先に出るような気持ちで指先を床面に、手の平はバスの方向（ネットの方向）に向けて打つ。打ち終えた手の指先は肩に当てるようにし、前方に伸ばさない。手の指先がバスの方向に、手の平は天井を向いたままインディアカをとらえないようにする。

## 2 インディアカは目で打つ〔オーバーハンドバス〕

オーバーハンドバスの場合、インディアカの底部が円として見えるようにインディアカの真下に入り、肘は肩より高く前にだし、手の平を天井面に向け、目に引きつけて打つ。打ち終えた手は前方に軽く振り切る。肘が肩よりも低く押し上げるようなバスはインディアカをコントロールすることができない。また肘よりも手首、手の指先が前にあるときはインディアカを上に打つことができない、両方のバスにいえることは、必ず手首よりも手の平が返っていなければならない。

## 3 引き足レシープ法〔スパイクレシープ〕

プレイヤーはレシープをインディアカの最高の技術としなければなりません。スパイクをレシープする場合、まず、レシープポジションが大切だが、飛来してくるインディアカに合わせ、レシープカットしようとする片手側の足を素早く後方に引き、その片手の指を床面に向かたまま、半身の姿勢で前足の膝から後足の膝までの空間にインディアカを引きつけて、手の平に当てるように手首の振りだけで打つ。あわてて、手の平が天井を向くような姿勢で取りに行かない。自分自身の身体に当るミスをしてしまう。

## 4 2歩レシープ法

インディアカはミススパイクが多くフェイントに変化する。この場合よくポイントになったりするケースが多く、チームによってはフェイントを多く取り入れたチームがあります。2歩レシープ法は、このネット際にフェイントされたインディアカをうまくレシープする方法で、インディアカ独特のフォームと言えます。

インディアカの場合、膝付き、あるいは回転、フライングレシープは基本フォームではありません。伸びきった身体、肘からは明瞭なヒットとコントロールは生まれにくく、膝から下の下半身を床面に固定し、上半身を安定させることにより、明瞭なヒットとコントロールが生まれるからです。そのため、両腕で脇をしめ、まず一步目はインディアカをとらえようとする手の反対側の足を半歩ほど前に出し、続けての二歩めは、

### インディアカの新しい風

「ウォー」という歓声と拍手が体育館いっぱいにひろがる。男女混合の試合で男子プレイヤーのスパイクを相手女子プレイヤーが片手オーバーハンドでレシープしたのです。

インディアカは、スパイクよりもレシープした時、このように相手プレイヤーからも観客からも歓声と拍手が起こるのが特徴です。

バドミントンと同じ広さのインディアカコートに4名のプレイヤーが片手で直接インディアカを打ち、相手側に打ち返すプレイはバレーボールと同じように見えるが、まるで違うのがインディアカです。

最近のゲームでは、上下左右直線的にインディアカが飛び、それと共にプレイヤーも左右の手をうまく使い、片手のレシープ、トス、ブロック、スパイクで各プレイを楽しんでいます。

その足の甲にインディアカを落とすような気持ちで大きく踏み出す。この時下半身は固定された状態となり、素早く手を出してインディアカを真上に打つ。

この場合は一瞬の判断だが、手を先にだしインディアカをとらえようとすると、足は前に出ないので、両腕で脇をしめることを忘れないようにする。

インディアカはラリーを続けることを楽しむゲームである。そのために、このレシープ法は個々の技術と大切である。

## 5 ブロック

直径6センチのインディアカの底部を効果的ブロックすることは、難しい、従って、ブロックの効果が少ない分、相手のスパイクをレシープしやすくするために、コースを決めるためのブロックを行う。

## 6 4名ション

インディアカはチームプレーのゲームである。個々の技術の向上がチームプレーの向上につながり、インディアカの楽しみ方が変わってくる。

インディアカのフォーメイションは「4名ション」と言って、6人や9人でない4人という今までにないプレイヤーの動きを楽しむゲームです。

インディアカのプレイヤーの位置は、ネットに近い2人のプレイヤーを前列（ネット）プレイヤー、その後ろの2人のプレイヤーを後列（バック）プレイヤーと呼びます。

前列右プレイヤー（ネットライト）はセッターとネットプレーを担当し、低いサーブはダイレクトスパイク、ブロック、ネットセンター際に位置し、トスを左右にあげる。

前列左プレイヤー（ネットレフト）はレシーバーとアタッカーの役割をこなす。

後列プレイヤーはそれぞれの担当サイドライン及びエンドラインをカバーできるように位置し、レシーバーの役割の遂行とレシープの後素早くアタッカーになる。

つまり、ローテーション毎にポジションが変わり、アタッカー、セッター、ブロッカー、レシーバーの役割を楽しむことができるが、そのために、基本を主体とした個々のインディアカの技術を高めなければなりません。



違いがここにあったのです。

そして、今年9月末ドイツで行われた世界大会の男子の部のゲームで、昨年の奈良と同じ場面を体験することになりました。ドイツチームのスパイクをワンタップしたのです。片手をすぐ上げましたが、審判員は気付いていない、でも敢えて再度片手を上げました、審判員はそれを認めゲーム終了、そのポイントで負けたがさわやかである。ドイツでの大会会場では自然に手が上がる。勝ち負けではなく、如何に自分自身がチームメイトとしてインディアカプレイを楽しんだかです。

これからの日本インディアカに吹く風は、「さわやか」で「ぬくもり」のある風であることが大切です。そのような風と夢をのせた“送風機”を一人ひとりの心に築くため、インディアカが仲間と共に自らが学ぶ機会になればと願います。

## 兵庫県JIAよりお礼の言葉

まず、この紙面を借りて全国の皆様にお礼を申し上げたいと思います。

第2回県大会を3月に控えた平成7年1月17日、兵庫県は大震災に見舞われました。あの混乱の中、インディアカどころではないと誰もが思ったものです。やっとの思いで連絡が取れ無事を確認できた時、何と被害の大きい地域の方々から是非県大会を開催してほしいと、インディアカに対する熱い情熱を聞かされ、こんな時こそ希望を持とうと必死の思いで開催に漕ぎ着けました。

その県大会に日本協会押塚理事長が、全国の皆様からの熱き応援の一環として義援金を持って駆け付けてくださいました。たくさんの激励と心あたたまるメッセージを頂き、会員一同どれほど勇気が湧いたことでしょう。聞けばその後もいろいろな所で開催される大会会場等で義援金箱を用意して頂いたり、つい先日も「96ジャパンフレンドシップ インディアカ リーグマッチ」の前夜祭で皆様からの義援金を頂戴致しました。皆様があたえてくださった力と勇気に

は言葉では言い尽くせないほどの感謝と感激の気持ちで一杯です。

また、昨年12月には、兵庫県総勢で「フェニックスひょうご・フレンドシップインディアカ」を開催し、90チームのご参加を頂いて復興の街に大きな交流の輪ができたことは、(社)日本協会および都道府県協会のご協力のお陰と重ねてお礼申し上げます。

私たちは、インディアカを通して、打ち込めるものがあるという幸せをかみしめています。人と人が生き生きと心を通わし、決して勝敗だけにこだわらず、一度門を叩いたら何故か止められなくなってしまう、そんなインディアカを目指して、大会、交流会、研修会等は、通り一辺倒の企画でなく何かひとつ付け加えるために、みんなでアイデアを出し合っています。

まだ3年目を迎えたばかりの新規協会で、これからも全国の協会の皆様にお世話になることが数多くあると思いますが、よろしくお願い致します。

平成8年7月15日

兵庫県インディアカ協会 理事長 武市智子

## 日本レクリエーション協会会長賞受賞

埼玉県インディアカ協会 高橋貴名



寛仁親王殿下の御臨席を仰ぎ、第50回全国レクリエーション大会に参加させていただきまして、光榮であると同時に、記念すべき第50回大会に日本レクリエーション協会会長賞という、一生に2度ない重大的な賞をいただき、身に余る思いをしております。これも日本インディアカ協会、埼玉県インディアカ協会の理解と、地元の連盟、ク

ラブの協力があってこそ今の自分があると思って、感謝しております。

私が初めての大きな大会に参加したのは、昭和56年頃だと思います。それからレクリエーション大会はもとより、昭和63年の第1回オールジャパンレディースインディアカ大会（香川県多度津）から始まって、毎年参加を目標として、頑張ってます。

これからも後輩の指導とインディアカの普及に力を入れて、出来るだけ多くの仲間と、交流をもちたいと思っております。

会員、普及・指導審判員登録数 平成8年4月現在			
総数	会員数	判審員数	指導員数
北海道 214	2	209	3
青森 103	36	66	1
岩手 4	0	4	0
宮城 475	202	261	12
秋田 125	51	71	3
山形 1,172	839	322	11
福島 338	7	323	8
茨城 751	164	547	40
栃木 307	87	214	6
群馬 210	3	192	15
埼玉 5,241	3,414	1,804	23
千葉 1,964	1,016	912	36
神奈川 497	61	430	6
東京 1,858	618	1,181	59
新潟 114	8	102	4
富山 21	0	21	0
石川 25	5	20	0
福井 19	0	19	0
山梨 70	0	70	0
長野 167	0	167	0
岐阜 283	1	269	13
静岡 432	46	366	20
愛知 949	16	894	39
三重 268	8	255	5
滋賀 91	14	75	2
合計 21,757 8,065 12,961 631			

\*岩手、富山、石川、福井、長野、岡山、徳島、高知、佐賀、大分は県協会がありません。

## 事務局●INFORMATION

### ①更新手続きについて

会員証発送が大幅に遅れ、会員の皆様にご迷惑をお掛けいたしました。

さて、更新手続の確認をします。

・県協会のある地域にお住まいの会員は、所属県協会へ。  
・県協会の無い地域にお住まいの会員は、直接JIAへ。

上記2点が原則なのですが、今回の更新で、前者が直接JIAへ更新料を送られるケースが多数ありました。

「更新のおしらせ」をよくご覧になり、手続きをお願いいたします。

来年より、手数料を差し引いた上で返金させていただきます。

まだ有効期限が残っているのに更新をされる方が多く、混乱しました。期限をよくご確認ください。こちらも返金させていただきます。

### ②郵便振り替えをご利用の際には

2枚目の通信欄へ何の入金であるのか明記して下さい。

(例)入金1万円の場合。

J講習会 参加費8000円・受講料2000円等

### ③会員証再発行について

紛失・盗難などで会員証がお手元に無い場合、500円で再発行いたします。

会員番号(M・SJ・L)を付けて、氏名、フリガナを明記の上JIAまでお申し込み下さい。

### ④JIAへのお問い合わせ→03-3265-1549

・業務時間 月~金 10:00~12:00

13:00~17:30

### ⑤用具のご注文→03-3265-1335 サービスセンターまで

・業務時間 同上。

・ご注文の際に会員番号をお忘れなく。