

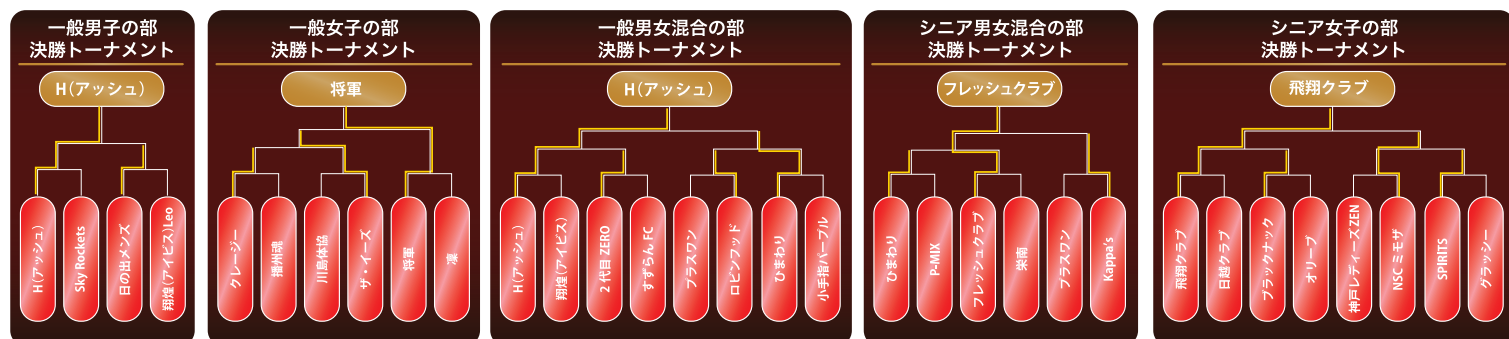


〒110-0016
東京都台東区台東 1-1-14
ANTEX24 ビル7F 公益財団法人
日本レクリエーション協会内
TEL:03-5834-3592 FAX:03-5834-3593
E-mail:jia@japan-indiacca.com
komo@japan-indiacca.com

2023インディアカフェスティバル

日本インディアカ協会 副会長 金澤 智幸

2023年5月13日(土)・14日(日) インディアカの聖地「東京体育館」にて4年ぶりに開催致しました。東京 2020オリンピックに向けた改修により最新の LED照明が設置され、隅々まで明るく見やすくなった体育館で感動的な素晴らしい大会となりました。今回から2日間の大会を1つのイベントとして「インディアカフェスティバル」という名称になりました。「第18回全国インディアカトーナメント」はインディアカの頂点を目指すチャンピオンシップ大会です。全国から各地域の予選を勝ち抜いた80チームが参加して技術の高いハイレベルな大会となりました。また「2023ジャパンフレンドシップ大会」はインディアカの楽しさ・仲間との交流の大切さを体感できる大会です。今回はジュニア2チームを含む50チームが参加しました。本大会の最大の特徴は、全国から集まったチームが6色のTシャツをユニフォームとしてカラー別グループ対抗で対戦することです。仲間への応援・絆そして交流の輪に繋がる大会となりました。



優勝チームからのコメント



一般男子の部 H(アッシュ) 愛知県

代表者：原田 侑一

久々のH(アッシュ)男子での全国大会。予選リーグ1セット目で落としてしまいましたが、その後は決勝まで全てのセットで勝つことが出来ました。準決勝は昨年の優勝チーム、同じ愛知のSky Rocketsだったので、集中して制し、その勢いで決勝も2セット先取し、優勝を手に入れました。レシーブやフォローが冴え、繋ぐインディアカが出来たと思います。今回はH(アッシュ)一般混合も優勝し、同じ地域の飛翔クラブも優勝したので、愛知県協会の目標、3つ以上のカテゴリー制覇が実現でき、とても嬉しいです。来年も連覇に向けて頑張ります。



一般女子の部 将軍 静岡県

代表者：中川佐知子 キャプテン：曾根 香奈子

14年前とほとんど変わらないメンバーと3回目の全国優勝ができた事、奇跡です！こうして勝てたのも、将軍チームのメンバーのお陰だと思っています。40 過ぎても夢中になれる事がある幸せ！全国のインディアカ愛好者の皆さんとの交流！最高です！また全国でお会いしましょう！！



一般男女混合の部 H(アッシュ) 愛知県

代表者：上田 庸子

このメンバーで全国大会に挑戦して5年目、予選リーグで敗退したり、準決勝で涙を飲んだりを経験してきました。今回も予選リーグで早々に2セット落とし、これ以上ない集中力を発揮して、決勝トーナメントに進みました。決勝戦は3セット目、22対20という大接戦を制し、念願の優勝カップを手にすることができました。来年も笑顔で全国大会を迎えられるよう、一層精進したいと思います。



シニア女子の部 飛翔 愛知県

主将：木村 共子

昨年の一般女子、今年初挑戦となったシニア女子と2階級制覇の2連覇達成しました。予選から決勝まで1セットも落とさない完全優勝を遂げられ、ベンチ・監督・コーチ、そして応援して頂いた方々含めた総合力の勝利だと思います。来年で降もフレッシュクラブさんの5連覇を超える6連覇以上を目標にチーム一丸となって頑張っていきます。



シニア男女混合の部 フレッシュクラブ 千葉県

主将：海野 豊 コメント/監督：五十嵐 徹

まさかの5連覇を達成致しました！昨年より失セットも多く、予選敗退もちらつく苦しい試合が多かったのですが、土俵際の選手の精神力の強さで、なんとか勝ち抜きました。現在スーパーシニアになった初代のチームから合わせ、シニア混合の部で8回。一般混合も含めるとクラブ通算9回目の日本一になりました！インディアカ界の歴史に名を残せたかな？！と思います。

今後も通算10回目の優勝と日本代表での活躍を目標に精進致します。



ジュニアの部 mas fuerte!! (マスフォエルテ)

代表者：貞兼香織

数ヶ月前にインディアカをはじめた中学生メンバーとともに全国優勝を目指し、実現することができて最高に楽しかった！



ジュニア2チーム集合写真

アクティブライフで健康に！

執筆 岡本 武志(おかもと たけし)：東海大学 健康学部 健康マネジメント学科

中高齢者が健康維持を目的に行う代表的な運動として、ウォーキングがあります。いわゆる有酸素運動ですが、これは遅筋と呼ばれる持久力の高い筋肉を主に使うため、素早く強い力を発揮する速筋という筋肉が加齢に伴い萎縮しやすいサルコペニア(加齢に伴う筋肉量および筋力の低下)の予防や改善には十分ではありません。したがって健康寿命を延ばすためには、「少し強度の高い運動として筋力トレーニングも積極的に組み込んでいきましょう」というのが、この約20年間で世の中に広く浸透してきた考え方です。とはいえ、筋トレ等の運動の習慣化にハードルを高く感じてしまう人がいらっしゃるのも事実です。厚生労働省が2013年に打ち出した「健康づくりのための身体活動基準2013」では、18歳から64歳の方は「3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分」「3メッツ以上の強度の運動を毎週60分」、65歳以上の方は「強度を問わず、身体活動を毎日40分」をクリアすると、生活習慣病の予防・改善に効果的と唱っています。ここでいう「メッツ」とは、身体活動時のエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを表し(図参照)、「身体活動」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの生活活動と、体力の維持・向上を目的として意図的に取り組むスポーツなどの運動を合わせたものを指します。この基準値を満たしている人は、満たさない人と比較して、生活習慣病や生活機能低下のリスクが約20%低く、約2～4年寿命が長いことが推測されています。また、基準値に加えて、「+10(プラステン)：今より10分多く体を動かそう」という大きな方向性も示されており、今よりも10分余分に動くことで、3～4%のリスク低減が期待できます。あなたが+10できるのは、通勤や家事そして余暇活動等も含めて、「いつ」「どこ」なのか、自身の生活を振り返ってみましょう。その一方で、中強度以上(3メッツ以上)の活動をしている時間は1日の起きている時間の5%程度しかありません。近年注目されている座位行動研究では、低強度の活動(座っている)時間が連続して多い人は、運動習慣のありなしとは別に、生活習慣病につながりやすいとも言われています。仮に週2回、30分間の運動をしていても、他の時間をダラダラ過ごしていたら、それはそれで病気のリスクが高くなってしまいます。つまり、健康を維持するには、中強度以上の身体活動習慣を保ちつつ座っている時間を小刻みに分断し、連続しないようにするという組み合わせが大切です。皆さんもこのポイントに注目して、健康維持に取り組んでみてはいかがでしょうか。



インディアカ川柳

7年ぶりに復活したこのコーナーに多数の作品を投稿していただき有難うございました。選考の結果この7作品に賞品を授与させていただきました。

書き留めた インディカ川柳 やつと披露 スピリッツ 女子45歳以上	どっこいしょ コートに入れば ピンピンと ブルーエンジェル 60歳以上	ひさびさの 再会目頭 あつくなる RAKUDO ミニ女子	一年後 いつか彼女と 初試合 ガイア 一般混合	ノーマスク 見せたくないのよ 3年ぶりの素顔かな スターズ流星 混合45歳以上	ジャパンブルー ええやんこの色 持つてへん 四条路 シニア女子	一般で 頑張るつもりが シニアデビュー スピリッツ 女子45歳以上
--	--	---------------------------------------	----------------------------------	--	--	--

次回も“クスッ”と楽しい沢山の作品をおまちしてます！

ワールドカップ2023@ベルギーに日本から 3チームが出場!!

2023年8月1日～5日にベルギーのルーズ・アン・エノーにある
ルーズ・アリーナにてワールドカップ開催されます。

なお、日本代表として下記の3チームが出場致します。
それぞれのチームの健闘を祈ります。

Spirits (兵庫県) プラスワン (埼玉県) フレッシュクラブ (千葉県)

初めての海外遠征!
世界のインディアカをしっかりと
経験して来たいと思います。
外国のおばちゃんに負けないように
関西のおばちゃんパワー
で頑張ります笑笑
SPIRITS 北野 知恵



Spirits



プラスワン

過去のワールドカップ 戦歴

1st Open World Cup 2002 in Karlsruhe / Germany

• Mixed 3rd place : Camellia (カールスルーエ、ドイツ)

2nd Open World Cup 2006 in Viljandi / Estonia

• Mixed 2nd place : Plus One (ヴィリヤンディ、エストニア)

3rd Open World Cup 2010 in Tartu / Estonia

• Mixed 2nd place : Plus One (タルトゥ、エストニア)

4th Open World Cup 2015 in Saitama City / Japan

• Senior Men 2nd place : Plus One (さいたま市、日本)

5th Open World Cup 2010 in Tartu / Estonia

• Senior Mixed 3rd place : Fresh Club (タルトゥ、エストニア)

• Senior Women 3rd place : Hisho



事務局からのお知らせ

会員情報の取扱いの強化にともなう個人情報の確認とケンスポコムへの登録のご協力ありがとうございました。おかげさまで約3割の方の登録を済ませることができました。ホームページからの登録は6月30日をもって終了させていただきました。現在のケンスポコム上の不具合を調整し、デジタル会員証としての活用や、メルマガによる情報提供、全国大会の申込み手続きなどケンスポコムの活用を進めてまいります。6月30日までに登録手続きができなかった方は、メールアドレスの届け出が必要となります。

メールアドレスを事務局へお知らせください。メールアドレスのご連絡は日本インディアカ協会のホームページお問い合わせフォーム

(<https://japan-indiaca.com/contact/>)からお願いいたします。

本人確認のため、会員番号、保有資格、生年月日なども記載してください。