

インディアカ

バドミントンのシャトルに似たインディアカを使い、バレーボールのような形式でゲームを行う活動です。

- ・インディアカの行方に応じ各自が動くことによって、判断力を養います。
- ・作戦を考えたり互いのカバーをしたりすることを通して連帯感や強調心を養います。



時期	通年	所要時間	1～2時間	人数	60名以内
対象	小学生以上	活動場所	プレイホール、近隣体育館		
準備物	自然の家で貸し出す物		団体・個人で準備する物		
	インディアカ、ネット支柱、ネット、笛 得点板		<input type="checkbox"/> 汗拭き用タオル <input type="checkbox"/> 水筒(必要に応じて)		
活動の手順	事前指導	1 チームを編成する。(1チーム4人) 2 用具を準備する。(プレイホール内用具室) 3 ルールを知る。(バレーボールのルールと同じ) ① 打ち方 ひじから先の部位で打つ。片手・両手・平手・手の甲・握りこぶし等いずれでもよい。 ② ゲーム 1セット15点先取の3セットマッチ。2セット先取したチームの勝ち。 ③ サービス サーバーは、自陣のエンドラインの右半分後方からアンダーハンドで打つ。 ④ レシーブ&リターン 3回以内でネットを越えて相手コートに返す。			
	活動の実際	1 ゲーム開始 ・3セットマッチ(チーム数が多い場合は1セットマッチ) ※ルールや判定でトラブルが生じた場合は、その都度話し合っ解決していく。 ・ゲームに参加していないチームが審判及び得点係をする。 ・トーナメント戦またはリーグ戦で行う。			
	事後	1 参加者のけがの有無を確認する。 2 用具の後片付けをする。			
備考	他のニュースポーツと同時に活動し、交替しながら楽しめます。				