

# SHAKE HANDS

東京都インドアカ協会 機関紙



2016.4.1  
No.9

発行責任者 丸山正

東京都インドアカ協会

〒193-0832 東京都八王子市散田町 2-37-2 特定非営利活動法人八王子市レクリエーション協会事務所内  
TEL 042-673-4044 FAX 042-673-3883 [indiacatokyo.jp](http://indiacatokyo.jp)

## 都民の誰もが楽しむインドアカを

会長  
丸山 正



### 東京オリンピックとインドアカ

東京オリンピック・パラリンピック競技大会が4年後に迫ってきました。オリンピックと言えば、世界最大のスポーツイベントで、人間の極限の技術を競い合う国対抗の“メダルとり競争”を思い浮かべる人は多いと思います。しかも、インドアカは、世界競技大会が継続開催されているとはいえ、日本とヨーロッパの数カ国にしかインドアカ組織が設立されていませんので、オリンピック種目の条件には遠く及びません。

それでは、オリンピックとインドアカとは無関係かと言えば、そんなことはありません。オリンピック憲章の中に、『スポーツをすることはひとつの人権である。すべての個人は、いかなる種類の差別を受けることなく、オリンピック精神に基づいてスポーツをする機会を与えられなければならない。』と規定されていて、オリンピック競技大会を通して誰もが楽しめる「みんなのスポーツ」を普及することを目指しているのです。

### みんなのスポーツのエースとして

ご存知のように、インドアカを考案したのはドイツ(当時は西ドイツ)であり、“第二の道”と称する「みんなのスポーツ」の国家プロジェクトの中で、国民の誰もが気軽に楽しめるニュースポーツとして誕生したもののなのです。したがって、インドアカを楽しむとする対象によってルールなどを自由に変えて楽しむことが出来るのです。

「インドアカ教本」(第4版、2013年6月発行)の16～17ページに、「インドアカの特徴」として、インドアカを楽しむとする人の体力やそれぞれの状態、技術、能力などに応じて、ルールに柔軟性をもたせることができ、コートの大ささ、プレーヤーの数を増やして楽しむこともできると記述されています。

ですから、公式試合(公認大会)でなければ、ローカル・ルールで楽しんでも構わないということになります。

### すべての愛好者が参加する大会に

先の理事会で、区市町村レベルの大会については、公式ルールを採用しなくても構わないし、また、公式ルールでない大会に、理事などが参加するかどうかは個人の意思に任されることが確認されました。このことは、インドアカの更なる普及振興を図る上でたいへん好ましいことだと思います。

都大会に参加するチームが減少している今日、「インドアカ」の原点に戻って、すべての愛好者が一堂に会して交流を深められる大会を目指すことは、都内のインドアカ組織と愛好者を統括する東京都インドアカ協会にとって、当面する重要課題です。

## 「親子3世代まさしく老若男女！」

男女混合の部 優勝 ブルーウェーブ(葛飾区) 高橋 尚美

私たち「ブルーウェーブ」は、東京の東の外れ、千葉と埼玉に隣接した葛飾区の小学校で練習をしています。毎週月曜日と金曜日の夜間に汗を流しています。

1990年秋にチームを結成し、今年で26年目になりました。

当時インディアカが、葛飾区でニュースポーツとして紹介され、小・中学校がPTAのスポーツ大会で取り上げたのをきっかけに、お母さんが集まり、お父さんが参加しました。ブルーウェーブも当時は60人を超える大所帯でした。



最初は試合どころか、人が多すぎてパスもろくに出来なかったことを覚えています。その後、区内各所でチームが結成され、翌年葛飾区インディアカ連盟が設立し、定期的に大会が開かれるようになりました。

ブルーウェーブもこの26年の間に、メンバーの入れ替わりが多くありましたが、今は結成当時のお母さん、お父さんの子供の代がチームを引っ張ってくれ、20周年を機に代表も交代しました。

現在のメンバーは、約30名、男女比はほぼ同数です。男性は20代から60代まで、女性は20代から40代が少々、50代から80代が多数という、親子3世代に渡る年齢幅があります。何ともバランスが微妙ではありますが、区内大会はもちろんのこと、東京都大会、都民スポレク、近隣大会へも積極的に参加しています。

若手の合言葉は「目指せ全国!」、シニアの合言葉は「楽しく頑張ろう」です。インディアカのように、老若男女が一緒に出来るスポーツはあまり多くないと思います。ブルーウェーブは、シニアは若手の後押しをし、若手にはシニアのフォローをしてもらい、これからも末永く和気あいあいと続けていきたいと思っています。

どこかの大会でお会いしましたら、ぜひ声をかけてください。そして、葛飾区の大会にも、是非いらしてください。みんなでインディアカを盛り上げていきましょう!

## 東京都インディアカ大会・関東甲信越ブロック大会

2015年7月18日(日)

2015年11月22日(日)

### 都大会 スーパーシニア女子の部 優勝 スマイル (清瀬市)

こんにちは、清瀬市のスマイルです。

地域の小学校の体育館で、毎週月曜日、そして第一、第二木曜日にも練習しています。「基本に忠実に」を心がけながら、長くインディアカを楽しむためにも怪我をしないように注意して練習をしています。

体育館が行事で使用できない時は他のチームの練習に出かけに行ったり、こちらにも練習に来てもらったりしています。

年2回の清瀬市の大会はもちろんのこと、近隣の市区の大会に参加させて頂いています。

我々のチームも御多分にもれず高齢化まっしぐらですが、声を出して動いて、そして笑って楽しめる限りは楽しみたいと思っています。

この間も、メンバーが風邪を引いたとの話を受けて「自分だけの体じゃないんだから、半分はスマイルの体なんだから気をつけて」と誰かが言って大笑いをしました。

こんなスマイルですが、どうぞよろしくお願いします。

去年は、メンバーで長野一泊旅行に行ってきました。



### 女子の部 優勝 笑琉 (八王子市)

去年の関東大会で笑琉は3位をとる事ができました。

相手のチームに強いんだかなんだか解らないけど、あそこと対戦するのは嫌だなと思わせるチームになる！ を目標にやってきた結果です。なんか…緩いですよね。チームを鼓舞する時のかけ声は、「美味しいお酒を飲むぞ！ おお！！」なんです。勝っても負けても帰りの車はドンチャン騒ぎなんですけどね。ひたすらユルいです。

でもだからこそ、大切にしていることは、「本気で遊ぶ」なんです。インディアカをしてると本気で遊んでる人達とたくさん出会います。チームにたくさんのアドバイスをしてくれたり、インディアカについて熱く語ったり、一つ一つ勝ち上がって行くことを自分の事のように喜んでくれたり、そんなインディアカを通して出会えた仲間達が大好きです。

その人たちと肩を並べられるように、これからも本気で遊びたいです。強いとか弱いとかじゃなく、心が熱くなる瞬間をインディアカ仲間と感じていけたらと思っています。

生涯スポーツのインディアカ！ 先輩たちを見習って、笑琉仲間とずっと遊んでいけたら幸せです。(小川 奈緒子)



# 東京都インディアカ大会・関東甲信越ブロック大会

2015年7月18日(日)

2015年11月22日(日)

東京都大会、関東甲信越大会を終えて

都大会 シニア男女混合の部 優勝 ガイア (練馬区)

東京都大会シニア混合の部は顔見知りチームの為、かえってやり辛いドキドキ、ピリピリとした感じがある中、幸運にも優勝し、関東甲信越大会への切符を手に入れました。これもメンバー一人一人が目的を持って一生懸命努力してきた成果だと思っております。

そして関東甲信越大会では、2年連続全日本トーナメント進出を目指し、強豪4チームと対戦させていただきましたが、結果は残念ながら予選敗退となってしまいました。

両大会を経て、全体のレベルアップと大会に賭ける意気込みの凄さを実感しました。いつまで経っても練習あるのみ。楽しみながらやっていたら良いなと思っています。赤い羽根の繋がりによって沢山のひとと交流が持てるインディアカに感謝すると共に、チームメイト、対戦相手、各協会、理事の皆様にも心より感謝申し上げます。

有り難う御座いました。(横山浩道)



都大会シニア男女混合の部 準優勝 ラッキーステップス (杉並区)

私たちは元々PTAチームとしてインディアカを楽しんでいました。当時の私たちは細かいルールさえも知らないまま試合に臨んでいましたが、当然の如く敗戦ばかりでした。

その後、近隣のチームと一緒に練習させて頂き、3~4年経ってようやく少し勝てる様になりました。そして5年目、関東甲信越ブロック大会への出場、そこから全国大会に進むことができました。最初で最後かもしれない夢の舞台では、全国各ブロックから代表として出場してきた強豪チームからの多種多様な攻撃に耐えながら？(笑)何とか決勝トーナメントに進めたのですが、入賞には及びませんでした。

普段はできない他県のチームと対戦や交流もできて素晴らしい経験になりました。私どもがこれまでに成長できたのは、練習に誘ってくれたチームと一緒に練習してくれている方々のおかげだと感謝しています。

これからも人との出逢いを大切にしていきたいと思っております。(岡安晶子)



第39回関東甲信越ブロック前橋大会に参加して

都大会 スーパーシニア男女混合の部 準優勝 スクランブル (青梅市)

11月22日に前年に続き出場させて貰いました。前回大会よりグランドシニア出場チームが多くなったことは、六十代でまだまだ現役でインディアカを楽しんでいる「元気人」が増えていること、健康管理にも役に立っていることでうれしくなりました。

試合中はお互いの健康を案じながらも気合の溢れたプレーが随所にみられていました。

まだ、全国大会にはグランドシニアの部が種目に入っていない為、早く種目として入れて頂き、六十代の熱い血潮と情熱を若者に見せてあげられたらいいかなと思っています。

今回大会では、試合終了後に開催者の前橋インディアカ協会の方に全員集合の記念写真を残していただきました。開催者の方々に感謝です。

来年は更に参加チームが増え、団塊パワーの情熱を見せられたら素晴らしいと思っています。(渡辺 巖)



## 2015年全国レクリエーション大会 IN 長野 インディアカ全国交流大会に参加して

インディアカ武蔵野コミュニティー 角野 八重

武蔵野市ほか近隣のインディアカ愛好者総勢 23 名程で、マイクロバスに便乗し参加させて頂きました。

3～4年くらい前からこのような形で、東京より4～5チームで参加させて頂いております。今年の会場は長野県安曇野市、壮大な山々に囲まれた自然豊かで、空気のととてもきれいな場所でした。



★いざ！ ブロック！！

した。

普段めったに対戦しないチームとお会いできるので、全国レクリエーション大会はとても楽しみな大会の一つです。

毎年東京で行われるフレンドシップ大会などとは一味違う、ご当地の特性を生かした、まさにご当地インディアカ全国大会!! インディアカに出会えていなければ、出来ない出会いや、繋がりをたくさん感じることが出来、このレクリエーション大会は1年のお楽しみ大会にもなっております。

今回は、長野県の協会をはじめ、日本協会の皆様にご尽力頂き、開催されました。そして、体育館いっぱい選手が集い、大変盛り上がる大会となりました。

大会の内容も、とても楽しく、激しく、時に面白おかしく、プレーすることが出来ました。

20代・30代・40代・50代、そして最年長65歳と、さまざまな年齢の仲間と、観光に宴会に、そしてインディアカ大会にと・・・満喫して参りました。

インディアカで繋がっている仲間との出会いは、一生の宝物です。そして、全国レクリエーション大会が今後も盛り上がるよう、皆でまた参加して行きたいと思っています。



☆シニア混合3チーム(大宮・ラッキーステップス・七味唐からし)  
一般混合1チーム(井の頭パンパース)それぞれ表彰されました。

**参加者  
募集**

第29回全国健康福祉祭ながさき大会  
**ねんいんピック長崎2016**  
長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい



期日：平成 28 年 10 月 15 日 (土) ～ 18 日 (火)

毎年 60 歳以上の方対象のレクリエーションスポーツの祭典が開催されていますが、インディアカは開催県にインディアカ協会がないと種目として採用されません。

2014 年に栃木で開催され、東京代表として、レッドロケットとメランジュの合同チームが参加しました。

今年も是非どこかのクラブが参加することを期待しています。

長崎協会より、混合の部 1 チーム、女子の部 1 チーム、参加要請がきておりますが、参加費の一部助成が、1 チーム分しか東京都から出していただけません。従って都協会としては、どちらか 1 チーム参加してほしいと願っています。

東京都インディアカ協会登録団体・クラブ登録

●登録団体

地区名	登録団体名称	事務局電話番号
八王子市	八王子インディアカ協会	042-673-4044
杉並区	杉並区インディアカ協会	03-3338-3165
練馬区	練馬区インディアカ協会	03-5923-9032
多摩市	多摩市インディアカ協会	042-376-5530
日野市	日野市インディアカ協会	042-586-1368
清瀬市	清瀬インディアカ協会	042-316-9767
大田区	大田区インディアカ連盟	03-6410-9695
調布市	調布市フレッシュ	042-486-5804
青梅市	青梅市インディアカ連盟	0428-32-1368
武蔵野市	インディアカ武蔵野コミュニティー	0422-77-0731

●登録クラブ

登録クラブ	クラブ代表者
油面インディアカクラブ	松山達成
品川 G - SOIC	牛塚洋一
F・collabo	横山恵美子
ブルーウェーブ	高橋尚美
小菅インディアカクラブ	石井不士男
ぺたんこ	井出和夫
TOKYOLOVERS	工藤雅行
渋谷区インディアカクラブ	木浦康雄

**東京都インディアカ協会 事務所移転のお知らせ**

東京都インディアカ協会の事務所が移転しました。  
下記の通り、住所だけでなく電話・FAX 番号も変わりました。

移転日：2016 年 4 月 1 日 (金)

新住所：〒 193-0832 東京都八王子市散田町 2-37-2  
特定非営利活動法人 八王子市レクリエーション協会事務所内

新電話番号：042-673-4044 新 FAX 番号：042-673-3883