

# SHAKE HANDS

東京都インディアカ協会 機関紙



2024.1.27  
No.11

発行責任者 丸山正

東京都インディアカ協会

〒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.org](http://indiacatokyo.org)

## 全てのクラブと愛好者は都協会に結集を

東京都インディアカ協会 会長 丸山 正



電車やバスの乗客も、マスク無し派が多数を占めるようになり、猛威をふるっていた新型コロナウイルス感染症がやっと終息に向かっていると実感するようになりました。

ニュー・スポーツ系の諸団体は、新型コロナウイルスの感染防止のため、例年行っていた競技大会や実技講習会の開催を長らく控えていたようですが、その間、会員の退会者が後を絶たず、当然ながら予定していた会費や参加料、受講料も無くなり、酷しい団体運営を余儀なくされたという話をよく耳にします。

実は、東京都インディアカ協会も同様の事態に陥りましたが、役員と理事の皆さんの努力と加盟団体の温かいと理解とご協力をいただいて何とか乗り切ることが出来ました。関係者の皆様に改めてお礼申し上げます。

インディアカは生涯スポーツとして最適なスポーツのひとつです。インディアカに限らず、一般的にスポーツは、決められた競技規則に従って、決められた用具を使用してプレイするものですが、もともとプレイしたい人に競技規則や用具を合わせて楽しむのがスポーツの原点なのです。ですから、インディアカをプレイしたいという人の年齢、性別、技能のレベルなどに合わせて、競技規則や用具を柔軟に変えて楽しんでいただくことが、本来のスポーツの考え方なのです。

都内にはいわゆるローカルルールを用いているインディアカクラブや愛好者が多数存在していますが、インディアカボールを使用しているクラブは、使用している用具やルールが異なっても、正規のインディアカクラブに相違はないのです。

インディアカに限らず、スポーツは楽しくなければ継続しません。自分達に向けたルールや用具で楽しめば良いのです。

ただし、都大会、関東ブロック大会、全日本大会では、日本インディアカ協会制定の正規の競技規則が採用されますので、上部大会に参加したいインディアカクラブや愛好者は正規のルールでの練習が必要です。

東京都インディアカ協会は、楽しみ方の如何を問わず都内のすべてのインディアカクラブや愛好者を迎える用意があります。都内の全てのインディアカクラブと愛好者の都協会への参加(加入)をお待ちしています。

# 第 25 回東京都インディアカ大会 & 第 46 回関東甲信越ブロックインディアカ大会

2023年4月16日(日)駒沢オリンピック記念公園屋内球技場で第25回東京都インディアカ大会を開催しました。上位大会への選抜にむけて各コートで熱戦が繰り広げられました。

種目別の結果は、次のとおりです。詳細は東京都インディアカ協会のホームページをご覧ください。

## 第 25 回東京都インディアカ大会結果

太文字表記チームが第 22 回関東甲信越ブロック大会に出場

| 種目        | 優勝               | 2位               | 3位              | 4位     | 5位      | 6位  | 7位    |
|-----------|------------------|------------------|-----------------|--------|---------|-----|-------|
| 一般男子      | <b>ブルーウェーブ</b>   | ウエストウイング         |                 |        |         |     |       |
| 一般女子      | <b>★★★ (三ツ星)</b> | <b>笑琉 (エル)</b>   |                 |        |         |     |       |
| 一般混合      | <b>ファミコンクラブ</b>  | <b>ガイアV2</b>     | <b>井の頭パンパース</b> | Junkie | グリーンアイル | SIC | ガイアV1 |
| シニア女子     | <b>ひよっ子</b>      | <b>アタッカーズ</b>    | サンデーミックス        | スマイルA  |         |     |       |
| シニア混合     | <b>ガイア</b>       | <b>ラッキーステップス</b> | CASシニア          |        |         |     |       |
| スーパーシニア女子 | <b>スマイル</b>      | CIAO!            | ウイング            |        |         |     |       |
| スーパーシニア混合 | <b>大宮</b>        |                  |                 |        |         |     |       |

2023年11月19日(日)に船橋アリーナで開催された第46回関東甲信越ブロックインディアカ大会 in 千葉には、東京都協会から12チームが出場し、都大会より積み上げてきたチーム力を存分に発揮されました。

予選リーグは21点1セットマッチの大会ルールで行われ、試合の入り方やチェンジコートで流れが変わる局面もあり、タイムアウトやメンバーチェンジを駆使しながら、競技が進められていました。

1つのコートでの総当たり2セットマッチで順位を決定するスーパーシニア女子の部で、スマイル(清瀬市)が見事に優勝の栄冠を獲得しました。おめでとうございます。

次回の全日本インディアカトーナメント大会は、2024年6月22日(土)に東京体育館で開催されます。出場チームのご健闘をお祈りいたしますとともに大会運営にご支援いただく都協会関係者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



種目別で優勝に輝いたチームからコメントをいただきましたのでご紹介します。

## 目指せ日本一

男子の部優勝 Blue Wave (葛飾区)

久々の都大会。対戦相手が1チームしかいないとのことでしたが、3度対戦させてもらい、楽しませてもらいました。

対戦相手のウェストウィングさんとも久々の対戦でしたが熱い試合をさせてもらうことが出来て、充実した一日でした。

次のステップは関東大会！ここでも自分たちの個性を色濃く出して、Blue Waveらしいスピード感のあるコンビインディアカで全国の切符をとります。

東京に日本一称号を持ち帰りますので応援よろしくをお願いします。



## 東京都大会での激闘を終えて

女子の部優勝★★★(調布市)

インディアカの視野を広げる為、今年度よりJIAに登録させていただきました★★★(三ツ星)です。

今大会女子の部は、2チームでの3回戦・2試合先取だったのですが、すべての試合が3セットまでいき、且つジュースも多く、緊迫した試合が続きました。劇的な展開に大変充実し、勉強になる時間を過ごす事ができました。

11月の関東大会の切符はいただきましたが、自分達の技術力の低さ、チーム力の弱さなどをまだまだ感じています。

関東大会まで約半年。これからもチームの皆で力を合わせ精進してまいります。

今大会の実行委員、役員、関係者の皆様、楽しい大会をありがとうございました。深く感謝いたします。そして関東大会でもお世話になります。



## 最高の瞬間！

一般混合の部優勝 ファミコンクラブ (調布市)

このような素晴らしい大会で理想的な結果を残せたことは、本当に最高の気分です。

この勝利は、私たち個人の努力だけではなく、チーム全体の協力があってこそ成し遂げられたと感じます。

今大会は、前回は上回るレベルで競われ、特に若い選手たちの成長には驚かされました。そのような中でも、私たちのチームが優勝することができたことは、次の大会に向けて大きな自信に繋がります。

また、この大会を運営して下さった関係者の方々や対戦チームの皆様にも感謝申し上げます。

これからも、この勝利を励みに更なる成長を目指し、来年も同じような結果を残せるように全力で頑張っていきたいと思えます。



## 「ナイスゲーム！」と歓喜の声

シニア混合の部優勝 ガイア (練馬区)

接戦の末、第25回東京都インディアカ大会を楽しみ、そして優勝で終わることができました。

この優勝は、ガイア一般混合との練習や都内外の強豪チームと対戦することで、弱点を浮き彫りにして、みんなで話し合い、改善することでチームのレベルアップが図れたからこそだと思います。ただ今年、メンバーはみんな身体をどこか痛めていて、どうなることかと心配していましたが、セットが終わる度に「大丈夫？」と労り合いながら、無事戦い切ることができました。

最後に、第25回東京都インディアカ大会を開催して下さいました協会スタッフの皆様にご挨拶申し上げます。

また、私たちガイアは一般混合と共に関東甲信越大会を楽しみ、昨年叶わなかった全国大会進出を夢見たいと思います。



## 関東大会出場決定戦を終えて シニア女子の部優勝 ひよっ子（清瀬市）

この度は、初の都大会参戦と、多くの出場者様がいる中からみごと目標としていた優勝をすることができたことは、この上もない喜びです。

ますます“三度の飯よりインディアカが好き”と、インディアカ道に精進して、栄えある関東大会では ベストを尽くし頑張っていきたいと思っています。

合言葉は“ONE TEAM！”



## 都大会優勝の喜び スーパーシニア女子の部優勝 スマイル（清瀬市）

今回の大会に初めてスマイルで2部門にエントリーしました。

スーパーシニア女子が優勝する事が出来、嬉しく思っています。

4回の関東甲信越ブロック大会に参加して、優勝2回、近年では準優勝2回の結果に終わっていますが、年々歳を重ねるたびに難しさを感じています。チームの半数近くが70代となり、高齢化してきている中、「膝」「肩」「腰」等の痛みを気遣いながら、「繋いで、繋いで、返す」チームプレーの楽しさもあり、日々練習に励んでいます。

日頃からインディアカを楽しめる仲間が沢山いる事に感謝し、これからも楽しみながら、目標（80歳現役）に向かって頑張っていきたいと思っています。



## 久々の「関東甲信越大会」出場 スーパーシニア混合の部優勝 大宮（杉並区）

チーム「大宮」は、2007年に結成し、2012年には運よく「関東甲信越大会・シニア混合の部」に出場することが出来ましたが、1勝もできずに予選敗退となりました。

その後は、同区内にて練習の場を確保しながら地道な「インディアカ普及活動」を続けたことで、混合のチーム数も増え互いにしのぎを削り合い他県の試合にも参加することにより、各チームがレベルアップを図って参りました。その結果、「関東甲信越大会・シニア混合の部」の「東京都代表」は、毎年同区のチームが選出されるまでになりました。

ところが、残念なことに同区においても競技者の高齢化が進み、我々チーム「大宮」結成当時のメンバーは今では全員が60才以上となり、このたび「関東甲信越大会・スーパーシニアの部」にエントリーし東京都代表に選出いただきました。

関東甲信越大会では、気負わず平常心で精一杯戦って参りたいと思います。



### 2024 年度大会スケジュール

|             |                                       |             |
|-------------|---------------------------------------|-------------|
| 4月21日(日)    | 東京都インディアカ大会                           | 東海大学品川キャンパス |
| 4月28日(日) 予定 | 東京都インディアカ大会<br>東京都大会は、クラス別に分割開催の予定です。 | 東海大学品川キャンパス |
| 6月22日(土)    | 全日本インディアカトーナメント大会                     | 東京体育館       |
| 10月5日(土)    | 都民スポレクふれあい大会                          | 駒沢屋内球技場     |
| 11月17日(日)   | 関東甲信越ブロックインディアカ大会                     | 龍ヶ崎総合体育館    |

## 令和5年度シニアスポーツ振興事業 スーパーシニアインディアカ大会

2023年6月25日(日)練馬区立早宮小学校で、令和5年度シニアスポーツ振興事業「スーパーシニアインディアカ大会」を開催しました。

創立30周年の節目を迎えた練馬区インディアカ協会では最初のクラブとして誕生し、活動が始まった記念の体育館に9チーム43名の競技者と7名のスタッフが集いました。

女子6チームと混合3チームが、それぞれの種目で総当たり戦(同一クラブの対戦回避)4試合を行うとともにスーパーシニア大会お楽しみ企画として、今回は「インディアカものしりクイズ王決定戦」と題して問題が出題され、チームを代表する個人回答者による「○×」クイズの正答数獲得ポイントを競技結果と合算で総合順位を決定しました。

まずは第1問。日本協会登録会員数は、1万人である。正解は「×」。現在およそ5,700人です。

第4問。東京都協会所属の日本協会会員60歳以上スーパーシニアの人数は、103人である。正解は「×」。正しくは128人で、全体に占める割合は42%です。

といったインディアカの数字に関する出題が5問続きましたが、全チームの正答率は40%とスーパーシニアの経験をもってやや低い数値となりました。

続いてのルール問題、Aチームのサービスでフットフォルトがあり、主審が吹笛を行ったところ、同時に副審がBチームのアウトオブポジションの反則に対して吹笛した。主審と副審の吹笛が同時であったため、主審はノーカウントの判定を行った。正解は「×」。競技規則第10条第6項にサービスの反則と同時に発生した他の競技者の反則についてはダブルファウルとせず、サービスの反則を優先すると記載があります。

ルール問題の正答率は64%となり、数字問題と合わせて全体は52%でした。

来年の大会では、どのようなお楽しみ企画が準備されているのか、主管となる登録団体のアイデアに期待したいところです。

### スーパーシニアインディアカ大会総合成績

| 種目   | チーム名       | 第1試合 | 第2試合 | 第3試合 | 第4試合 | ゲーム | 合計 | 順位 |
|------|------------|------|------|------|------|-----|----|----|
| 女子の部 | スマイルかわせみ   | 3    | 4    | 4    | 4    | 4   | 19 | 1  |
|      | アタッカーズ     | 1    | 4    | 4    | 3    | 5   | 17 | 2  |
|      | C I A O !  | 0    | 0    | 2    | 4    | 4   | 10 | 7  |
|      | スマイルやませみ   | 4    | 4    | 0    | 2    | 5   | 15 | 4  |
|      | ウイング       | 0    | 3    | 0    | 1    | 6   | 10 | 8  |
|      | ねりフォー      | 0    | 1    | 0    | 0    | 5   | 6  | 9  |
| 混合の部 | スクランブル     | 0    | 1    | 1    | 3    | 6   | 11 | 6  |
|      | 上中IC       | 4    | 2    | 1    | 3    | 7   | 17 | 3  |
|      | HAYAMIYA + | 2    | 3    | 3    | 1    | 5   | 14 | 5  |

※合計ポイントが同じ場合は試合結果の取得ポイント上位チームを優先しました。



# 第 35 回都民スポレクふれあい大会「インディアカ」

2023年9月17日（日）駒沢オリンピック公園総合運動場屋内球技場で第35回都民スポレクふれあい大会「インディアカ」が開催されました。

6種目18チーム100人が参加し、真剣勝負への緊張感の中でも、初めての参加チームとの親睦・交流を楽しむシーンも数多く見られ、まさに「ふれあい大会」にふさわしい一日となりました。

種目別の結果は、次のとおりです。詳細は東京都インディアカ協会のホームページをご覧ください。

## 第 35 回都民スポレクふれあい大会「インディアカ」結果

| 種目        | 1位    | 2位     | 3位    | 4位    | 5位    | 6位     | 7位    |
|-----------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 一般男子      | 葛飾区 1 |        |       |       |       |        |       |
| 一般女子      | 日野市 1 | 八王子市 3 |       |       |       |        |       |
| 一般混合      | 東京都 1 | 八王子市 1 | 新宿区 1 | 練馬区 1 | 大田区 1 | 八王子市 2 | 東京都 2 |
| シニア女子     | 青梅市 1 | 練馬区 4  |       |       |       |        |       |
| シニア混合     | 杉並区 1 | 調布市 1  | 練馬区 2 | 練馬区 3 |       |        |       |
| スーパーシニア女子 | 青梅市 2 | 大田区 2  |       |       |       |        |       |



## 東京みんなのスポーツ塾

2023年10月22日(日) 駒沢オリンピック記念公園屋内球技場で令和5年度東京みんなのスポーツ塾が開催されました。



2025年度の全日本インディアカトーナメント大会から適用される公認上級審判員有資格者のチーム登録必須要件をふまえて、公認審判員認定講習会には14名の受講がありました。

スポーツレクリエーションを含むインディアカ概論を丸山会長が、競技規則と審判法については石井副会長が講義を務められ、午後からの総合演習と実技試験には、小池・山崎認定員も加わって進められました。開講式で丸山会長から、「過去に不合格者はおりませんので」とご挨拶があり、また、認定講習会の内容も今回から変更された新カリキュラムでの進行となり、緊張した面持ちで講義と実習を経て試験に臨んだ結果、受講者全員が無事合格となりました。おめでとうございます。

改正された新しい審判員制度のもとでのご活躍を期待しております。

午後からスタートした審判員フォローアップ講習には28名が受講し、座学と実技講習・交流会が濃縮した内容で行われました。

JIAの飛田一浩理事を講師にお招きして、審判としての姿勢、起こりやすい反則についての的確なジャッジ等、7つのテーマのもとで講義を受けました。飛田氏のお話は、わかりやすいばかりでなく、競技規則には現れにくい審判員としての立ち居ふるまいに至るまで、まさに受講者ファーストでの貴重な内容であり、一同、審判員としてのノウハウを改めて学習することができました。また機会があれば違うお話もうかがいたいという声が多く上がる中で終講となりました。ありがとうございました。



## 親子で楽しむ！！ レクリエーション体験

2023年5月3日（水・祝）ゴールデンウィークの真ただ中、東京体育館サブアリーナにて「親子で楽しむ！！レクリエーション体験」が開催されました。

小学生 500 円、大人 1,000 円と有料制のイベントに親子 12 組 30 人の参加があり、都協会からは指導普及委員会と総務の 5 人が講師役としてインディアカの指導にあたりました。

初めて触るインディアカボールに最初は手こずっていましたが、中盤以降は親子に別れてのミニゲームもこなせるようになり、有意義な 2 時間を過ごせたようでした。

アンケート結果でも、すべての参加者がセミナー内容と指導方法については「とても満足」の回答があり、「とても楽しかった」「時間が短かった」とのコメントもありました。

近い将来、どこかでインディアカを始めていただくきっかけになれば幸いです。



## 運動不足解消のためのニュースポーツ見本市



2023年10月9日（月・祝）駒沢オリンピック記念公園屋内球技場で開催した KOMA スポ 2023 の一環として「運動不足解消のためのニュースポーツ見本市」に都協会として初めて参加しました。

毎年体育の日で開催されるイベントで、今回は生憎の雨模様のため、屋外競技が中止や会場変更となって屋内球技場に集結し、大勢の参加者が訪れました。

インディアカブースには親子連れを中心に 344 人が来場し、ポイントインディアカやミニゲームを楽しんでいただきました。指導普及委員会を中心に 8 人のスタッフが対応にあたりましたが、ピーク時には皆さん、息も絶え絶えにボールを追いかけていました。お疲れさまでした。

