

SHAKE HANDS

東京都インドアカ協会 機関紙



2026.3.21.
No.13

発行責任者 石井不士男

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 <https://indiaca.tokyo>

会長就任のご挨拶と役員・専門委員のご紹介

東京都インドアカ協会
会長 石井不士男



東京都協会の皆様には日頃より活動にご協力をいただき厚く御礼申し上げます。
本年5月24日から、丸山正前会長の後をうけ東京都インドアカ協会会長に就任いたしました石井不士男です。都協会会員（280名）の皆さまよろしくお願ひいたします。

本協会は、上部団体の指導と支援の下、加盟団体、登録クラブ、会員の意見をいただきながら企画運営にあたり、大会の充実、指導者育成、協会活動の発信と愛好者の拡大を図る。この方針の実践のためには、本協会加盟の正会員8団体、登録クラブ（3クラブ）のさらなる発展、そして公認審判員はじめ実際の活動の場でご尽力くださっている方々との緊密な連携が大変重要であると考えています。

東京都インドアカ協会は、楽しみ方の如何を問わず都内のすべてのインドアカクラブや愛好者を迎える用意があります。都内の全てのインド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。

関係する皆様とともに力を合わせて、インドアカの楽しさ、素晴らしさをこの東京に拡大していきましょう。どうぞよろしくお願ひいたします。

～自己紹介～

- * 東京葛飾区出身です。
- * スポーツとの出会いは、ソフトテニス(旧軟式テニス)を中学で始め現在も継続しています
- * インドアカとの出会いと資格
 - ・ 1991年、葛飾区のスポーツ指導員養成講座を受講し普及審判員資格取得
 - ・ 1992年、地元小学校PTAのスポーツ交流親睦イベントでインドアカ大会開催にむけた講習会、大会プラン、役割分担を担当
 - ・ 1993年公認指導審判員
 - ・ 2001年国際審判員
 - ・ 2007年公認A級審判員
 - ・ 2010年公認指導者
 - ・ 2015年公認上級指導者
 - ・ 2016年認定員
 - ・ 2023年公認統括指導士

東京都インディアカ協会役員

<任期：2025～2026年度>

会 長	石井 不士男	(学 経)
副会長	小池 さき子	(青梅市)
理事長	川崎 哲也	(杉並区)

理事・専門委員

総務委員長	熊木 明彦	(練馬区)
総務委員	長田 正美	(八王子市)
	浅見 京子	(清瀬市)
指導普及委員長	小川 奈緒子	(八王子市)
指導普及委員	角野 八重	(武蔵野市)
	清水 経夫	(武蔵野市)
	高井 直樹	(大田区)
	町田 光	(練馬区)

・専門委員

	山崎 憲	(八王子)
	横山 浩道	(学 経)
競技委員長	森野 恭子	(杉並区)
競技委員	高松 光子	(調布市)
	奥野 典子	(青梅市)
	後藤 健一	(大田区)
	菊地 久美子	(清瀬市)
・専門委員	北濱 幹士	(学 経)
	横山 恵美子	(F.collabo)

監事	横山 恵美子	(F.collabo)
	横山 浩道	(学 経)



34年間の思い出が詰まった都協会の更なる発展を

東京都インディアカ協会
名誉会長 丸山 正



私は、昭和32年4月に小学校の教師として八王子市に赴任してきました。1カ月後の5月1日に「社会教育指導員」の辞令をいただき、昼は学校教育、夜は社会教育の二足草鞋を履くことになったのです。その後、昭和37年4月には体育指導委員に委嘱されて、57年3月までの20年間、インディアカやターゲットバードゴルフなどの生涯スポーツの普及に取り組むことになりました。

昭和39年の正月にはテレビに出演して、全国に向けて「インディアカ」を紹介しました。その様子は、その年の1月30日の日本テレビの「ズームイン朝」で、2月3日にはテレビ朝日の「おはようスポーツ」で放映されました。

平成3年になり、日本インディアカ協会に加盟していたのは八王子市と中野区の2地区の協会でしたが、「インディアカ」の全国普及に伴い、日本協会の規定が「都道府県単位の加盟」に変更になったため、2地区の協会が東京都協会を結成することになったのです。

当時私は、東京都レクリエーション協会の役員(常務理事)を仰せつかっておりましたので、業務のため都レクの事務局に通っておりました。そこへ八王子市協会の宮城重男会長と中野区協会の井出和夫会長が来られて「東京都協会の運営が軌道に乗るまで」という条件で会長の就任を要請されたのです。



会長就任33周年&米寿祝賀会

軌道に乗るまでなら3、4年だろうと、会長を引き受けることにしたのですが、都協会の創設から今日に至るまでの34年間、会長を務めることになったのです。過去に2度、辞表を提出したのですがその都度却下されて、今回3度目の正直で会長を退任することになりました。

私は、平成7年6月からは日本協会の理事に、12年からは副会長に推挙され、組織委員長を兼ねることになったので、高知県など当時インディアカが普及していなかった県の県庁を訪れて要請し、北海道から沖縄県まで全ての都道府県にインディアカの組織が出揃うことになりました。

この間、私は35年間勤務した八王子市の公立小学校教諭を退職し、平成12年4月からは、日本レクリエーション協会がレク指導者資格を付与する「課程認定校」に指定された大妻女子大学に、27年の4月からは同じく「課程認定校」の有明教育芸術短期大学に講師として出向することになり、レクリエーション実技の授業には「インディアカ」を導入することができました。

また私は、昭和53年7月から平成29年5月までに、自分の体験をもとに「レクリエーション」に関する主著や共著による著書17冊を出版しましたが、インディアカ審判員や指導者養成のテキストとして平成10年1月に「インディアカ」を、25年6月には「インディアカ教本」(いずれも共著、日本レク協会編)を出版しましたので、活用いただければ幸いです。

それでは、ご協力いただいた歴代役員、理事の皆さんと、加盟団体の皆さんにお礼を申しあげるとともに、石井不士男新会長のもと、インディアカサークルのある大学の大会や、旧ルールで楽しんでいるクラブへの対応など課題にも取り組んでいただき、34年間の思い出の詰まった東京都協会の更なる発展を心から期待しております。

第27回東京都インディアカ大会

2025年4月13日・27日の2日間に亘り、第27回東京都インディアカ大会を駒沢オリンピック公園屋内球技場と東海大学品川キャンパスアリーナで開催しました。今年は他地区のインディアカ大会と一部種目の日程が重複したことで昨年と同様に2日間での運営となりました。

また関東甲信越ブロック大会出場チームの選抜大会とあわせて、シニア種目では、近隣のインディアカ愛好チームを交えての交流大会を開催しました。

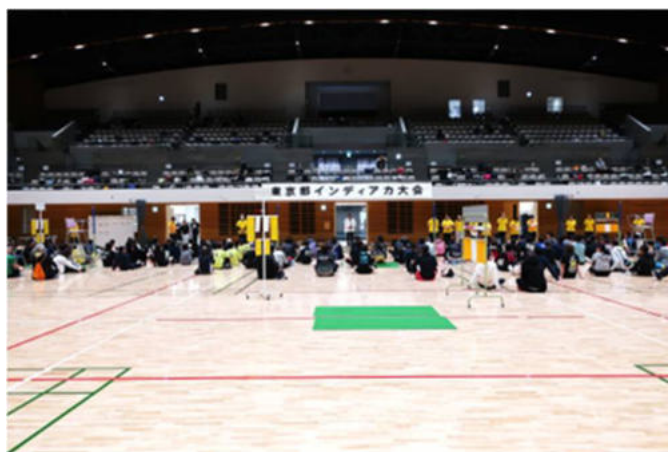
種目別に2日間、JIA会員外の参加も可能としたことで、30チーム160名の競技者が集結し、関東甲信越ブロックインディアカ大会への出場権獲得にむけての熱戦と生涯スポーツとしてのインディアカを通じて親睦・交流が繰り広げられました。

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27回 東京都インディアカ大会 選抜大会成績

種目	優勝	2位	3位	4位	5位	6位
一般男子	ブルーウェーブ	井の頭パンパース	Junkie	ガイアMV	ウェストウィング	目白大学インディーズ
一般女子	★★★(三ツ星)	笑琉	SICニンフィア			
一般混合	グリーンアイル	ファミコンクラブ	POCKEDARUMA	井の頭パンパース	ガイアV2	Junkie
			7位	8位	9位	10位
			ウェストウィング	目白大学インディーズ	ガイアV1	ウェストウィングN
種目	優勝	2位	3位	4位	5位	6位
シニア女子45	Grassy	笑琉	ひよっ子			
シニア混合45	ファミコンクラブ	ブルーウェーブ	ガイアSV	MIC	CAS	
シニア女子60	スマイル	アタッカーズ	CIAOI	ウィング	F. collabo	マキアージュ
シニア混合60	ラッキーステップス	上中IC				

※太青文字表記チームが第48回関東校間ブロック大会出場権獲得



第27回東京都インディアカ大会



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。

都大会激戦部門を優勝でホッ！嬉しい！シニア女子60の部優勝 スマイル（清瀬市）

都大会は試合の中でもチームの大きな目標としています。今大会はハラハラ・ドキドキで接戦の末、優勝で終わることができいつになく、ホッとし嬉しさも大きかったです。

参加チームにも驚き、若返ったチーム編成との対戦も厳しいものがありました。私達のチームは何よりありがたい事に、練習時には沢山のチームに参加してもらい年齢問わず楽しんで練習ができることです。その中の経験がチームプレーに生かされているのを、実感する事ができました。

まだまだ頑張るぞ！70代…後に続く若手の手本になれるように！

運営して下さった関係者の方々や、対戦チームのメンバーに感謝しかありません。東京都代表として、関東甲信大会頑張りたいと思います。



初めてのベテランプレーヤーのステージへ

シニア混合60の部優勝 ラッキーステップス（杉並区）

まずは都大会運営に携わってる役員の方々、大変お世話になりました。毎年の事ながら感謝申し上げます。

私達のチームは結成から14年間ずっとシニア混合での参加で数年間関東甲信越ブロック大会、そして何度か全国大会にも行かせて頂いていたのですが今回15年目で初めてスーパーシニア（シニア混合60）で参加させて頂きました。（エントリーできる嬉しさ半分、いよいよこの歳になったか～という気持ち半分 笑）昨年まではシニア混合は一般混合から上がってくるチームもあり「今年は無理かなあ」などキツく感じていたのでオーバー60のステージで今年も関東大会への切符を手にする事ができてよかったです。



11月の関東甲信越ブロック大会ではベテランの技に翻弄されない様に、そして他府県チームとの交流も楽しみながら頑張ってきます(*^^*)

東京都大会を終えて～結実～ 一般混合の部優勝 グリーンアイル（調布市）

第27回東京都大会、優勝したことはもちろんですが、多くのチームが出場する中で、昔から一緒にやってきたこのメンバーで勝利することが出来たということがなによりも嬉しいです！

メンバー一人一人の実力は、決して他のチームを凌駕しているわけではありませんが、お互いに足りない部分を補い合い、粘り強いプレーで勝ちを積み重ねていけたのはこれまでチームで取り組んできたことが実を結んだ結果だったと感じています。

今後行われる関東甲信越ブロック大会では、さらに厳しい闘いが待ち受けていると思いますが、東京都代表として恥じないようにより一層頑張りたいと思います！

最後にはなりますが、本大会を運営いただいた役員の方々、並びに対戦していただいたチームの皆様、本当にありがとうございました。



第27回東京都大会を終えて！！ 一般女子の部優勝 ★★★（調布市）

第27回東京都大会を終えて、まずは、こんな素晴らしい機会を与えて頂いたことにチーム一同感謝しています。

また、大会を開催して頂いた役員の皆様にも深く感謝致します。ありがとうございます。

今大会も最後まで白熱した試合になりました。

昨年の関東大会にも出場させていただきましたが、まだまだ自分達の力の無さを痛感されました。

これからも練習に精進していき、今後の大会も全力を出しきっていきたいと思います。

今回対戦していただいた方々(チームの方々)にも深く感謝をし、関東大会にのぞみたいとおもいます。

そして、インディアカのさらなる発展に微力ながら貢献できるよう、東京都代表として全力を尽くして参ります。



令和7年4月13日東京都大会に参加して 一般男子の部優勝 ブルーウェーブ（葛飾区）

今大会は男子・シニア混合の2チームで参加し、今までとは違う新体制で臨んだ大会でした。

まだまだ、課題の残る内容でしたが、まずは都大会を突破することができて良かったです。

これから11月まで課題をしっかりと修正していき、関東大会に挑みたいと思います。



シニア初陣で勝利！！ シニア混合45の部優勝 ファミコンクラブ（調布市）

メンバーが、シニアに上がったことを記念し、初めてシニア部門に挑戦しました。

しかし、年齢の影響もあってか、相方のケガが続き、出場も危ぶまれる状況でヒヤヒヤでした。

それでもメット前に「なんとか出れそう！」と許可があり、ギリギリではありましたが、念願の参加が実現しました。

そんな中で、理想としていた結果を出すことができ、本当に最高の気分です！

大会を支えてくださった運営の皆様、そして対戦チームの皆様にも、心より感謝申し上げます。



チームワークで掴んだ優勝 シニア女子45の部優勝 Grassy（八王子市）

関東甲信越ブロック大会の選抜を兼ねた第27回東京都インディアカ大会で優勝できたこと、とてもうれしく思います。

昨年から八王子市に登録させていただき、今回はじめての都大会でしたが、とても新鮮な気持ちでプレーすることができました。たくさんの方の協力や支えがあってこの場に立てることの感謝の気持ちを忘れずにこれからも日々、精進していきたいと思います。

「拾って、つないで、最後まで諦めない！」をモットーに東京都代表として頑張ります。



令和7年度シニア60+インディアカ大会

令和7年7月6日(日)七夕の前日に令和7年度シニア60+インディアカ大会を開催しました。今回は、明治9年に開校し、創立149周年を迎える歴史ある大田区立北糀谷小学校にて、大田区インディアカ連盟の皆さんに運営のご協力をいただいで実施しました。

女子の部と混合の部各4チーム、選手42名、役員6名、平均年齢65歳のレジェンドが集い、交流と親睦を図りながら、衰えを知らない素晴らしいパフォーマンスを発揮されました。

新規の会場確保が難しい中、次回は令和8年9月13日(日)に東海大学品川キャンパスでの開催を計画しています。

恒例となりました集合写真に掲載の皆様はもとより、まだ写り込んでいないシニアの皆様のご参加をお待ちしています。

令和7年度シニア60+インディアカ大会総合成績結果

<女子の部>

チーム名	第1試合	第2試合	第3試合	合計	予選順位	決勝順位
ウイング	1	0	0	1	4	4
CIAO!	3	3	5	11	1	2
アタッカーズ	1	1	5	7	3	3
スマイル	3	5	0	8	2	1

予選リーグはポイント制

<混合の部>

チーム名	第1試合	第2試合	第3試合	合計	予選順位	決勝順位
大宮	0	0	0	0	4	3
G-SOIC	3	5	5	13	1	1
上中IC	5	0	0	5	3	4
ガイア	1	5	5	11	2	2

予選リーグはポイント制



第37回都民スポレクふれあい大会

2025年9月7日(日)第37回都民スポレクふれあい大会<インディアカ>を開催しました。館内の改修工事を終えた駒沢オリンピック公園総合運動場体育館での3年ぶりの実施です。

6つの競技種目に14チーム、74名の競技者が新装なったアリーナでふれあいを楽しみながらも、白熱した試合が繰り広げられました。種目別の参加チーム数の関係から、一般女子とシニア男女混合の対戦が実現し、女子チームがセット勝利をあげるなど、ふれあい大会ならではの光景が散見されました。

開会式では主催の東京都レクリエーション協会 木下智恵美副会長からご挨拶をいただき、体験コートで9名の参加者とともにインディアカボールに触れていただきました。また、東京都インディアカ協会前会長 丸山正現名誉会長も元気なお姿で来場され、久しぶりに役員・理事関係者との懇談を楽しんでおられました。

第38回大会は、令和8年8月29日(土)に奥戸総合スポーツセンター体育館での開催を計画しています。新しいふれあいの機会を求めて、たくさんのインディアカ愛好者の皆様にご参加いただければ幸いです。

第37回都民スポレクふれあい大会結果

◆一般女子

1位	2位	3位	4位
練馬区 1	八王子市 2	八王子市 3	八王子市 4

◆一般混合

1位	2位	3位
東京都 1	練馬区 2	新宿区 1

◆シニア混合 4 5 +

1位	2位
八王子市 1	練馬区 3

◆シニア混合 6 0 +

1位	2位
杉並区 3	杉並区 2

◆シニア女子45+

1位
東京都 2

◆シニア女子 6 0 +

1位	2位
東京都 3	青梅市 1



丸山名誉会長とのひととき

東京都インディアカ協会会長職を退任されて、およそ3カ月半が経過した9月7日(日)、リニューアルした駒沢オリンピック公園体育館で開催した第37回都民スポレクふれあい大会の会場に丸山名誉会長がお元気に来場されました。

大会主催者の東京都レクリエーション協会 木下智恵美副会長とともにお弁当に箸をすすめる中、久しぶりに顔を合わせた協会役員や理事の方々、また大会に参加いただいた競技者の皆様との交流を図られ、楽しいひとときを過ごされました。

協会の規約が改定され、より多くのインディアカ愛好者が参加しやすい大会運営のあり方をはじめ、三十有余年の歴史の礎を大切にしながら、時代の流れにマッチした新しい東京都インディアカ協会としての活動が進められていることを大変喜んでおられました。

丸山名誉会長のますますのご健勝を祈念いたしますとともに当協会の活動に大所高所からご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



山崎 憲専門委員のご勇退に心より感謝



1991年1月29日 中野区立勤労福祉会館にて東京都インディアカ協会の設立総会が開催され八王子インディアカ協会より選出の山崎 憲さんが初代理事のお一人として参加しておられました。このたび指導普及委員会専門委員ならびにJIA公認審判員認定委員の職を退任されたい旨のお申し出があり、協会として受理いたしました。

協会設立翌年から2期4年にわたり理事長として組織の発展に尽力され、総務委員長、指導委員長を歴任しながら、JIA公認審判員認定委員を30年余りにわたって担われました。物静かな語りかけの中にも、適確でわかりやすい競技規則の解説講義と吹笛やハンドシグナルのポイントをとらえた実技講習には数多くの受講者から定評があり、東京都インディアカ協会におけるC級及び公認審判員資格取得講習会を通じて合格率100%を維持できていることは、山崎さんの貢献によるところ大なるものがあり、心より感謝を申し上げます。

これからもご自愛いただき、審判員のスキルアップや協会の諸活動につきましても忌憚のないご助言を頂戴したいと存じます。



2024スポーツ塾



2025スポーツ塾



2025スポレク大会

第1回東京都インディアカ交流大会

東京都インディアカ協会の大会開催数を増やして欲しいという会員のご要望を受け、積年の目標でもありました案件につきまして、協会役員・理事はもとより関係各位のご協力によって「第1回東京都インディアカ交流大会」を以下のとおり、開催することができました。

2025年4月13日(日) 駒沢オリンピック公園屋内球技場

2025年9月21日(日)・28日(日) 東海大学品川キャンパス

初年度の第1回大会では、日程や会場確保の関係から、3日間の分割開催としたことで、より多くの方々にご参加をいただきました。都協会内に限定せず、近隣のインディアカ協会傘下のクラブにも広くお声がけしたことで、競技レベルの高いチームとの対戦が叶い、ご参加の皆様からは満足度の高い評価をいただけたようです。

次回大会は、4月12日(日)に駒沢オリンピック公園総合運動場体育館で開催します。愛好者の皆様の奮ってのご参加をお待ちしています。



第1回
東京都インディアカ交流大会



令和7年度東京みんなのスポーツ塾

インディアカゲームにおいて、審判員の存在は大きな意味合いを持っています。構成された審判団の運営方法や内容によってゲームそのものの完成度が異なってきます。

目的に応じて、タイミングよく迅速かつ明瞭な吹笛、正確かつ適正できびきびした明瞭なハンドシグナルの所作、そして何より公正・公平・毅然とした判定が、審判員一人一人に求められてきます。

審判員のスキルアップと新規公認審判員の育成を目的として、2025年11月2日(日)に恒例の東京みんなのスポーツ塾を駒沢オリンピック公園屋内球技場で実施しました。

審判員フォローアップ研修会には、昨年に引き続いて日本インディアカ協会の飛田理事を講師としてお招きし、特に主審と副審の動きや留意する事項、難解事例の解釈等について講義を受け、午後からのゲームを通じて実戦でのトレーニングを行いました。

公認審判員認定講習会には、10名の受講者が午前中の座学講義の後、アリーナに移動してゲームの進行手順や判定実習について学習しました。その後、張り詰めた雰囲気の中で実技検定と筆記試験が行われ、今回も晴れて受験者全員が合格となりました。

審判員制度の改正と上位大会への参加資格の変更に伴い、各クラブ・チームにおける審判員有資格の状況は大切な要素となります。しかしながら、東京都レクリエーション協会主催で永年に亘って行われてきたこのスポーツ塾が今回を最後に終了となる連絡がありました。

前述のとおり、審判員の育成とレベルアップは必要不可欠な要件であり、東京都協会では2026年9月27日(日)に東海大学品川キャンパスでの継続開催を計画しています。会員の皆様のご要望に「審判員講習会&研修会」開催としてお応えしていきます。



インディアカトピックス

第20回全日本インディアカトーナメント大会開催

2025年6月14日(土)第20回全日本インディアカトーナメント大会が全国の予選会を勝ち抜いた80チームが参加し、所沢市民体育館で開催されました。

東京都代表として唯一出場した八王子インディアカ協会所属の笑琉は、シニア女子45+において予選リーグをトップで通過し、決勝トーナメントに進出、見事に3位というすばらしい成績を収められました。誠にめでたうございます。

今後、ますますのご活躍を期待いたします。

第21回大会は、2026年6月20日(土)2年連続で所沢市民体育館にて開催されることが決定しています。東京都協会からの出場チームの奮闘を願うばかりです。



第20回 インディアカトーナメント大会結果

順位	男子	女子	男女混合	シニア女子45	シニア男女混合45	シニア女子60	シニア男女混合60
1	いわまつ	長 倉	Green monster	SPIRITS	プラスワン	すずらんレッド	MASTERS
2	TEAM アニマル	播州魂	小手指パープル	飛 翔	BEAST	ベルジュ	トルネード
3	笠 原	ザ・イース	竜 王	笑 琉	フレッシュクラブ	マザーグース	アニース
3	日の出メンズ	川島体協	2代目ZERO	ASHURAN	CHELICE		

2025ジャパンフレンドシップ大会開催

2025年6月15日(日) 2025ジャパンフレンドシップ大会が、所沢市民体育館で開催されました。

参加した29チームを5色にグループ分けし、種目別の成績を集計して最終順位を決定するもので、全敗しても優勝する可能性もあるというユニークな競技方式です。

今回、東京都協会からは4クラブ5チームが参加して、熱戦を繰り広げました。CAIO！所属の青グループが優勝、ブルーウェーブ所属の紫が2位入賞となりました。橙所属のスマイルが全勝の活躍を見せましたが、グループとしては最下位の結果でした。参加した皆さんの笑顔が素敵な大会となりました。

