

第38回

都民スポレクふれあい大会

競技別プログラム

インディアカ



日時 2026年8月29日（土） 9:00～17:00

場所 葛飾区奥戸総合スポーツセンター

主催 東京都

主催 （一社）東京都レクリエーション協会

主管 東京都インディアカ協会

第38回 都民スポレクふれあい大会「インディアカ」

大会 式次第

受付（9：00～9：25）

参加選手は受付終了後、ユニホームに着替えてアリーナに集合してください。

コート別に集合しますので、コート責任者の指示に従ってください。

- 【開会式】** 9：30～ 長田 正美 司会（東京都インディアカ協会 事務局）
- 1) 開 式
 - 2) 開会のことば 川崎 哲也 実行委員長（東京都インディアカ協会 理事長）
 - 3) 大会会長挨拶 石井 不士男 大会会長（東京都インディアカ協会 会長）
 - 4) 主催者挨拶 澤内 隆 （一社）東京都レクリエーション協会 顧問
 - 5) 競技上の注意 角野 八重 大会競技委員長（東京都インディアカ協会 競技委員長）
 - 6) コート責任者紹介 皆様より向かって右側が本日のコート責任者です。
 - 7) 本部役員紹介 皆様より向かって左側が2026年度役員です。
 - 8) 準備体操 ラジオ体操とする。
 - 9) 閉 式
 - 10) 各チーム紹介 コート毎に行いますので、選手は各コートに集合してください。

【競技開始】 9：50～

【昼食時間】 昼休憩は、コート別に30～40分程度を予定する。
コート担当者に確認してください。

【競技終了】

- 【閉会式】** 16：30～ 長田 正美理事 司会（東京都インディアカ協会 事務局）
- 1) 開 式
 - 2) 成績発表 角野 八重 大会競技委員長（東京都インディアカ協会 競技委員長）
 - 3) 表彰式 石井 不士男 大会会長（東京都インディアカ協会 会長）
小池 さき子 大会副会長（東京都インディアカ協会 副会長）
 - 4) 参加賞配布 奥野典子理事・菊池久美子理事・森野恭子理事
 - 5) 閉会のことば 石井 不士男 大会会長（東京都インディアカ協会 会長）

【解 散】

【大会役員役割】

第38回 都民スポレクふれあい大会「インディアカ」

開催日	2026年8月29日（土）		
8:20	役員・審判員集合	葛飾区奥戸総合スポーツセンター 1F入口	
8:30	役員・審判員入館		
	コート設営・準備	参加理事・協力員	
9:00	受付	（主）長田理事、浅見理事、横山（恵）専門委員	
	種目別に別れて参加チームの受付を実施する。		
	参加チームの受付は、代表者1名とする。		

【体験コート】

目安：11～13時 第8コートの利用 町田理事

【コート担当者】

（主）角野八重 競技委員長 他8名

- ①開会式・閉会式は、コート別に選手を整列させてください。
- ②開会式終了後、コート別にチーム紹介、ルールの確認をしてください。
- ③インディアカボール、ネット、ポール、キャプテンマーク、結果記録用紙等を確認する。
- ④主審が出来ないチームに代わって主審を行います。極力参加チームに依頼する。
- ⑤4人チームが審判団の場合、得点係（ローテーションの確認）をサポートする。
- ⑥理事のお手伝いを数名の協力員に依頼予定

【競技方法】

（一社）日本インディアカ協会の定めた競技規則により、一部大会ルールを採用する。

- ①試合方法は4ページ記載の競技要項をご覧ください。
- ②第一試合は、会長の吹笛の元一斉スタート致します。
- ③審判担当チームは、役割が決まったら、速やかに主審の指示のもと、試合を進行するよう促してください。
- ④休憩時間、お昼休憩時間については、コート責任者が指示願います。
- ⑤選手兼任されているコート責任者の方は、状況を見ながら、空いているチームの方にお手伝い頂いてください。

司会・放送

長田 正美 理事

救護

川崎華奈 看護師

記録・写真

川崎理事長 （記録） 熊木総務委員長 （写真）

表彰

種目別に1～3位

受付・接待・本部

（主）長田 正美

コート担当

コート別に担当者を別途記載する。

コート別に30～40分程度の昼休憩を予定する。

昼食後の集合時間を本部に確認し、コートに表示する。

16:30 閉会式

開会式と同じように整列してください。

表彰及び参加賞を配布する。

【 参加チーム 】

第38回 都民スポレクふれあい大会「インディアカ」

No.	コートNo.	地域名	クラス	キャプテン（監督）	参加人数
1	5コート	葛飾区 1	男女混合215	伊藤智也	4 名
2	5コート	葛飾区 2	男女混合215	秋庭信司	5 名
3	5コート	府中市 1	男女混合215	笠原みずき	5 名
4	5コート	東京都 3	男女混合215	谷本賢人	4 名
5	5コート	東京都 4	男女混合215	上地武人	5 名
6	3, 4コート	葛飾区 3	男女混合200	中村啓人	5 名
7	3, 4コート	葛飾区 4	男女混合200	本山秀治	6 名
8	3, 4コート	葛飾区 5	男女混合200	曾根康一	5 名
9	3, 4コート	杉並区 1	男女混合200	川崎 隆央	5 名
10	3, 4コート	杉並区 2	男女混合200	佐藤 寿一	7 名
11	3, 4コート	八王子市 1	男女混合200	小川奈緒子	4 名
12	3, 4コート	東京都 2	男女混合200	松村正章	4 名
13	1コート	青梅市 1	女子185	奥野 典子	6 名
14	1コート	東京都 1	女子185	土屋敬枝	6 名
15	1コート	八王子市 2	女子200	黒谷友理	5 名

体験コート 13名

※外国の方を含め、楽しく体験していただきました。

合計：15チーム

参加者：76名

【競技要項】

【ルール】

- ・競技規則は日本インディアカ協会の定めたルールとする。
- ・一部大会ルールを採用する。

【勝敗・点数】

- ・男女混合200は18点2セットマッチ
男女混合215は予選リーグ15点2セットマッチ、決勝トーナメント21点1セットマッチ
決定戦のみ25点1セットマッチ
2セットマッチはポイント制を採用します。（勝ち 3P、引分け 1P、負け 0P）
合計ポイントが同ポイントの場合は得失点差、ジャンケンで決める。
- ・女子185+女子200は21点3セットマッチ、2セット先取、2セット先取しても3セット目を行って下さい。
- ・女子185+女子200のみ3チーム総当たり戦を行い、午後から、メンバーをシャッフル頂き試合を行って下さい。
午前中の試合で成績を決定し、午後の試合は参考試合とさせていただきます。
勝敗・得失点差・ジャンケンの順で勝敗を決めます
- ・すべての試合総当たり戦を行います。

【審判】

- ・審判は参加チーム相互審判でお願いします。（プログラム記載通り）
- ・主審、副審、線審2名、得点係1名、記録1名
- ・審判が不足する場合は線審2名まではチームで担当し、不足する得点係、記録係を空いているチームにご依頼をお願いします。但し、男女混合200は2コートを使用する関係で不足する場合は本部待機の理事でお手伝い致します。
尚、関東甲信越ブロック大会へ参加されるチームで記録係を経験したい方は、線審を本部理事にお願いして下さい。

【共通事項】

- ・第1試合は9：50までに審判チームは準備願います。
- ・なるべく吹笛をご使用ください。（吹笛をお持ちでないチームは本部より電子ホイッスルを貸出致します。）
※持参している電子ホイッスルもご利用可能です。
- ・大会当日に参加人数に変更が生じた場合、選手変更届を本部に提出してください。
4名での参加チームは、審判が不足しますので同じコートのチーム同士ご協力をお願いします。
男女混合200は2コートに分散して試合実施しているため、理事が審判の支援を行います。
- ・大会当日または試合中の怪我により4名未満となり、試合参加が出来なくなった場合、他チームより助っ人をお願いし試合は続けて頂けますが、相手チームの不戦勝となります。
- ・マスク着用など感染症対策は個人の判断に委ねます。

【施設より】

- ・感染症対策によりアルコールを使用している場合、競技場の床面にアルコールをこぼさないよう留意願います。※ワックスが剥がれるため
- ・施設内は禁煙です。指定された場所（陸上競技場前の時計塔下）での喫煙をお願い致します。
- ・昼食は2階スタンド、選手控席でお願い致します。
- ・ゴミは各自で必ずお持ち帰りください。
- ・その他、お気づきの点等ございましたら、お手数ですが本部までお申し付けください。

【写真及び動画撮影について】

【撮影許可について】

撮影を希望される方は、チーム代表者が本部にて「写真及び撮影申請一覧」に必要事項を記入のうえ『撮影許可証』を入手願います。※大会終了後、返却願います。

原則として『撮影許可証』が無い方の撮影を禁じます。

撮影許可は体育室内のみのため、利用以外の体育館内施設とその他周辺施設の撮影を禁じます。

必要事項：申請者氏名、申請者住所、対象者数、撮影種別（写真・動画・両方）、連絡先

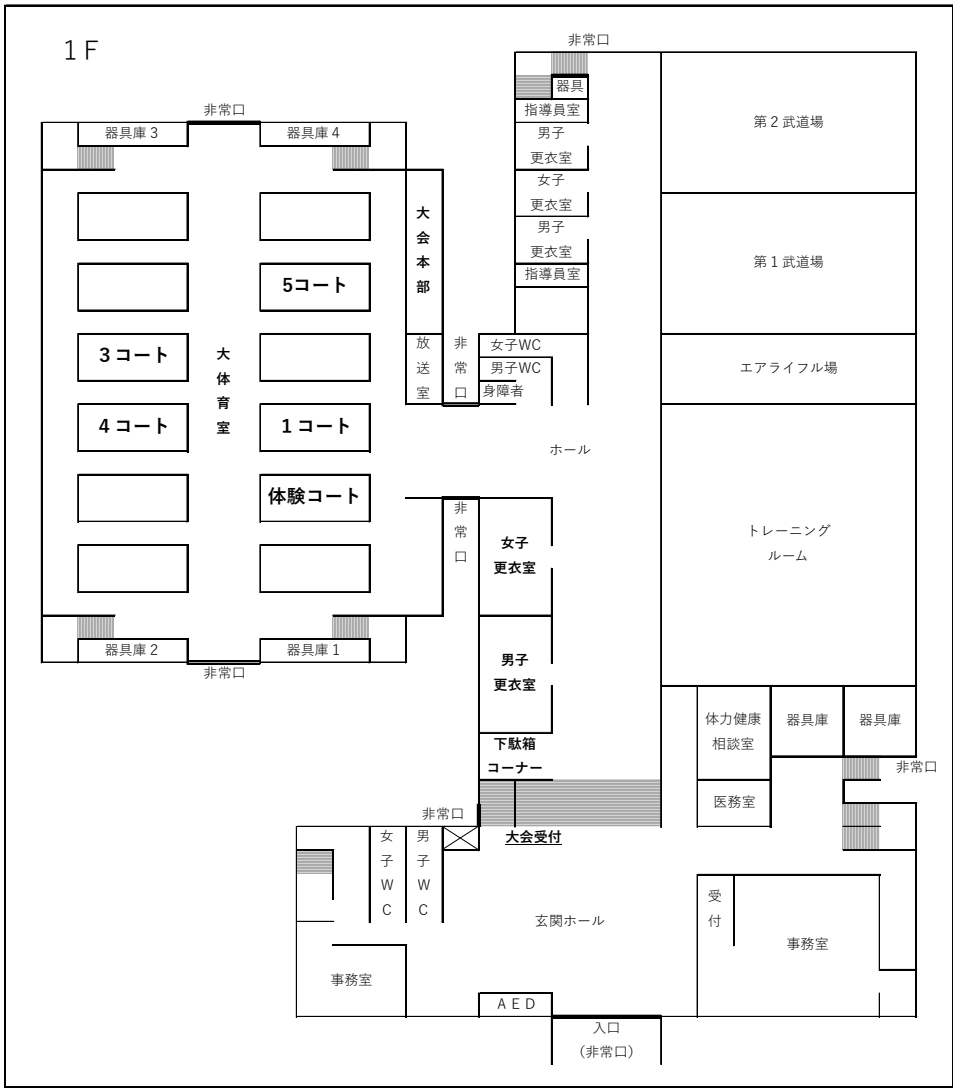
【撮影における注意事項について】

1. 写真撮影時は、必ず『撮影許可証』は身に着けること。
動画撮影時は、三脚等に必ず『撮影許可証』を置くこと。
2. 大会開催中は、フラッシュ撮影は厳禁とする。
3. 動画撮影は、必ず指定の緑シートの上で撮影すること。
屋内球技場の床面を傷付けるため、三脚等を直接床面に設置しないこと。
4. 撮影する機材については、撮影者（個人）にて管理する。
転倒・接触などにより撮影機材が故障した場合、本会では責任を負いません。
5. 撮影された写真・動画におけるSNSへの投稿は、個人判断に委ねます。
SNSへの投稿により問題が生じた場合、本会では責任を負いません。

【その他】

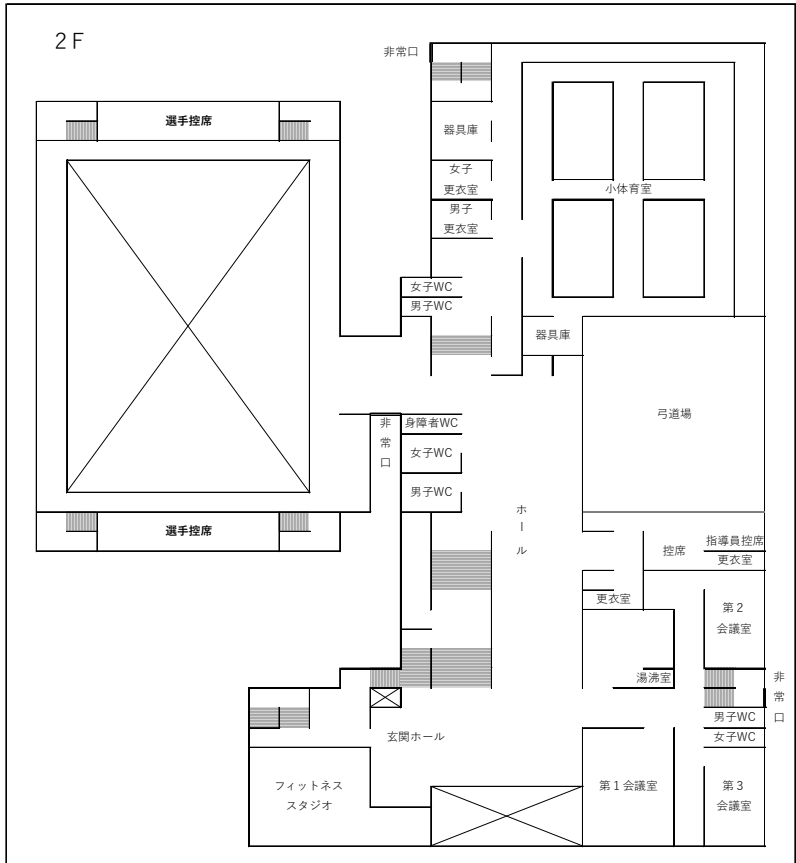
お気づきの点がございましたら、大会本部までご連絡ください。

【葛飾区奥戸総合スポーツセンター 体育館】



- ・大会役員は入口に8:20集合

- ・大会受付は1F「玄関ホール」前で行います。
そのまま2F「選手控席」をご利用ください。
- ・更衣室は1F「トレーニングルーム」前の
更衣室のみをご利用ください。
- ・館内から外へ行く際は必ず下履きに履き替えてください。
- ・喫煙場所は、体育館外の陸上競技場前の時計
塔下にございます。



【 女子185+女子200 1コート 】

	チーム名	試合1	試合2	試合3	試合4	試合5	試合6	試合7	試合8	勝敗	得失点	順位
①	青梅市 1	1-2	1-2	—	—	0-2	1-1	—	—	2-4	-74	3 位
②	東京都 1	2-1	1-2	—	—	2-0	1-1	—	—	3-3	20	2 位
③	八王子市2	2-1	2-1	—	—	1-1	1-1	—	—	4-2	54	1 位

1コート(午 前)				1コート (午 後)				
1	① 青梅市 1	21 — 20 20 — 21 20 — 21	② 東京都 1	審 ③	① 青梅市 1	8 — 18 8 — 18 —	② 東京都 1	審 ③
	② 東京都 1	21 — 20 16 — 21 13 — 21	③ 八王子市 2	審 ①	② 東京都 1	17 — 18 18 — 16 —	③ 八王子市 2	審 ①
	③ 八王子市 2	21 — 15 16 — 21 21 — 10	① 青梅市 1	審 ②	③ 八王子市 2	13 — 18 18 — 9 —	① 青梅市 1	審 ②
休憩 2 0 分				休憩 2 0 分				
4	② 東京都 1	— — —	③ 八王子市 2	審 ①	② 東京都 1	— — —	③ 八王子市 2	審 ①
	① 青梅市 1	— — —	③ 八王子市 2	審 ②	① 青梅市 1	— — —	③ 八王子市 2	審 ②
	① 青梅市 1	— — —	② 東京都 1	審 ③	① 青梅市 1	— — —	② 東京都 1	審 ③
昼休憩 4 0 分								

※ラリーポイント制、21点3マッチ（2セット目11点時点で、登録選手が全員出場していること）

※勝敗は、勝敗差、得失点差、ジャンケンとする。

※コート担当者 ◎奥野 典子 菊池久美子 横川 智子

※1試合辺り30分を予定しています。

【 混合200 3・4コート 】

	チーム名	試合1	試合2	試合3	試合4	試合5	試合6	勝敗	得失点	順位
①	葛飾区 3	2－0	2－0	①－1	2－0	2－0	①－1	18	65	1
②	葛飾区 4	1－①	①－1	0－2	0－2	2－0	0－2	6	6	5
③	葛飾区 5	0－2	0－2	1－①	0－2	2－0	1－①	3	-17	6
④	杉並区 1	2－0	0－2	1－①	2－0	2－0	2－0	12	81	3
⑤	杉並区 2	0－2	2－0	2－0	2－0	2－0	2－0	15	71	2
⑥	八王子市1	①－1	2－0	2－0	0－2	0－2	0－2	9	28	4
⑦	東京都 2	0－2	0－2	0－2	0－2	0－2	0－2	0	-216	7

3コート					4コート			
1	① 葛飾区 3	18 － 0 18 － 0	⑦ 東京都 2	審 ④	② 葛飾区 4	18 － 17 11 － 18	⑥ 八王子市 1	審 ⑤
	③ 葛飾区 5	8 － 18 7 － 18	④ 杉並区 1	審 ⑦	① 葛飾区 3	18 － 15 18 － 15	⑤ 杉並区 2	審 ②
3	⑦ 東京都 2	0 － 18 0 － 18	⑤ 杉並区 2	審 ①	③ 葛飾区 5	12 － 18 12 － 18	⑥ 八王子市 1	審 ③
	② 葛飾区 4	18 － 11 12 － 18	③ 葛飾区 5	審 ⑥	④ 杉並区 1	14 － 18 14 － 18	⑤ 杉並区 2	審 ⑦
5	① 葛飾区 3	18 － 13 14 － 18	④ 杉並区 1	審 ②	⑦ 東京都 2	0 － 18 0 － 18	⑥ 八王子市 1	審 ③
昼休憩 3 0 分								
6	③ 葛飾区 5	8 － 18 16 － 18	⑤ 杉並区 2	審 ①	② 葛飾区 4	13 － 18 17 － 18	④ 杉並区 1	審 ⑦
	⑥ 八王子市 1	12 － 18 16 － 18	③ 葛飾区 3	審 ⑤	⑦ 東京都 2	0 － 18 0 － 18	③ 葛飾区 5	審 ④
8	⑦ 東京都 2	0 － 18 0 － 18	④ 杉並区 1	審 ⑥	② 葛飾区 4	13 － 18 16 － 18	① 葛飾区 3	審 ③
	⑥ 八王子市 1	16 － 18 11 － 18	⑤ 杉並区 2	審 ②	① 葛飾区 3	16 － 18 18 － 9	③ 葛飾区 5	審 ④
10	⑦ 東京都 2	0 － 18 0 － 18	② 葛飾区 4	審 ③	④ 杉並区 1	18 － 13 18 － 14	⑥ 八王子市 1	審 ⑤
	② 葛飾区 4	11 － 18 13 － 18	⑤ 杉並区 2	審 ⑥				

※ラリーポイント制、18点2セットマッチ

2セット目9点時時点で、登録選手が全員出場すること。

※勝敗は、勝ち 3ポイント、引分け 1ポイント、負け 0ポイントとする。

合計ポイントが同ポイントの場合は得失点差、ジャンケンで決める。

※コート担当者 ◎角野八重、森野恭子、小川奈緒子

※1試合辺り25分を予定しています。

【 混合215 5コート 予選リーグ 】

	チーム名	試合 1	試合 2	試合 3	試合 4	勝敗	得失点	順位
①	葛飾区 1	2 - 0	2 - 0	2 - 0	1 - 1	10	17	1 位
②	葛飾区 2	0 - 2	0 - 2	1 - ①	0 - 2	0	-33	5 位
③	府中市 1	2 - 0	2 - 0	0 - 2	0 - 2	6	17	3 位
④	東京都 3	0 - 2	0 - 2	① - 1	1 - 1	4	-20	4 位
⑤	東京都 4	0 - 2	2 - 0	2 - 0	2 - 0	9	19	2 位

5コート (午 前)				5コート (午 後)				
1	① 葛飾区 1	15 — 9 15 — 11	② 葛飾区 2	審 ③	② 葛飾区 2	15 — 10 9 — 15	④ 東京都 3	審 ⑤
	③ 府中市 1	15 — 11 15 — 6	④ 東京都 3	審 ⑤	③ 府中市 1	14 — 15 13 — 15	⑤ 東京都 4	審 ②
3	⑤ 東京都 4	14 — 15 13 — 15	① 葛飾区 1	審 ②	④ 東京都 3	12 — 15 15 — 12	① 葛飾区 1	審 ③
	② 葛飾区 2	10 — 15 9 — 15	③ 府中市 1	審 ④	② 葛飾区 2	8 — 15 11 — 15	⑤ 東京都 4	審 ①
5	④ 東京都 3	11 — 15 11 — 15	⑤ 東京都 4	審 ①				
	① 葛飾区 1	15 — 12 15 — 14	③ 府中市 1	審 ④				
お昼休憩 30分								

※ラリーポイント制、15点2セットマッチ（2セット目7点時点で、登録選手が全員出場していること）

※勝敗は、勝ち 3ポイント、引分け 1ポイント、負け 0ポイントとする。

合計ポイントが同ポイントの場合は得失点差、ジャンケンで決める。

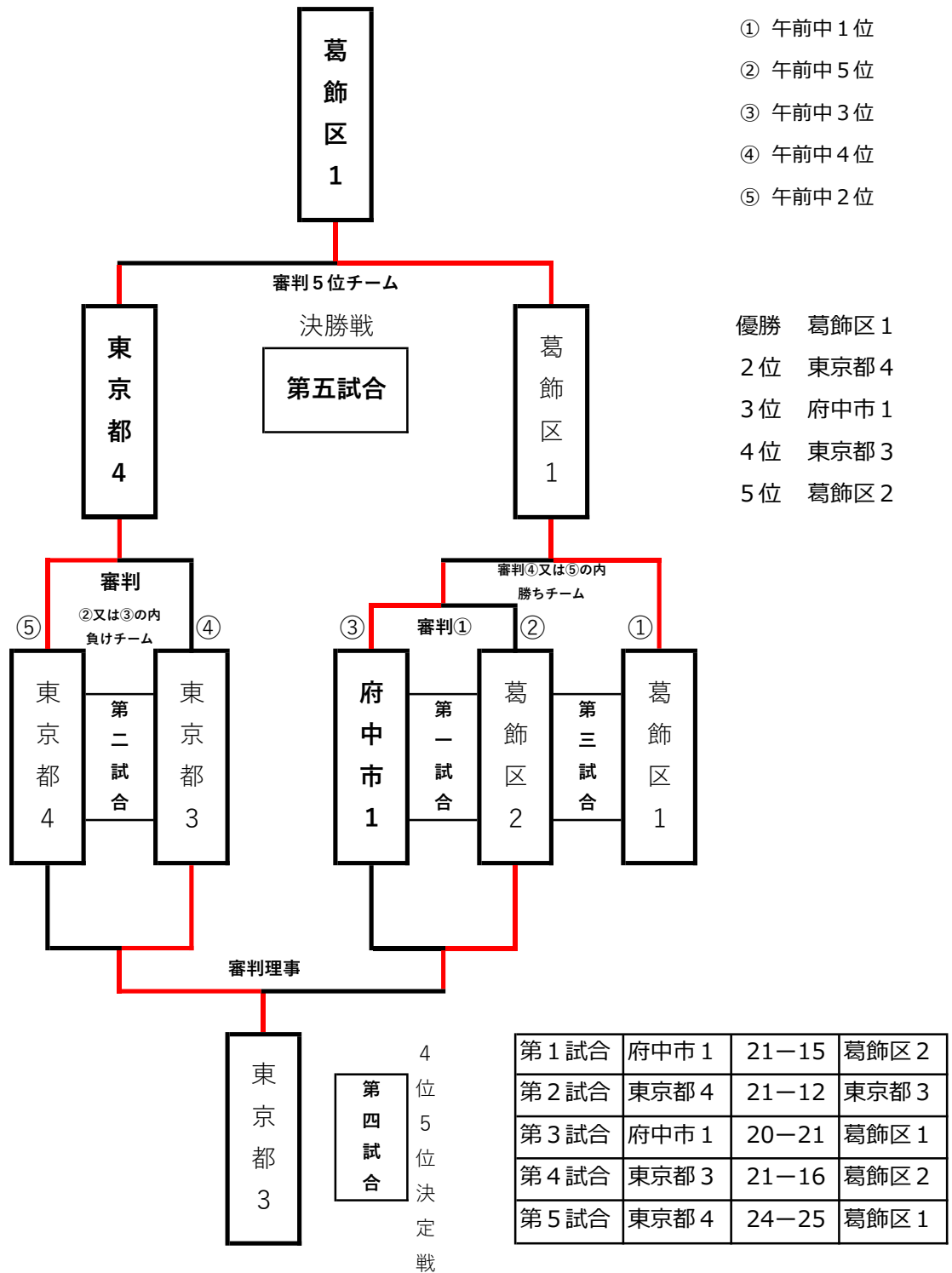
※コート担当者 ◎横山浩道 上地武人 池田遼太

※1試合辺り20分を予定しています。

【 混合215 5コート 決勝トーナメント 】

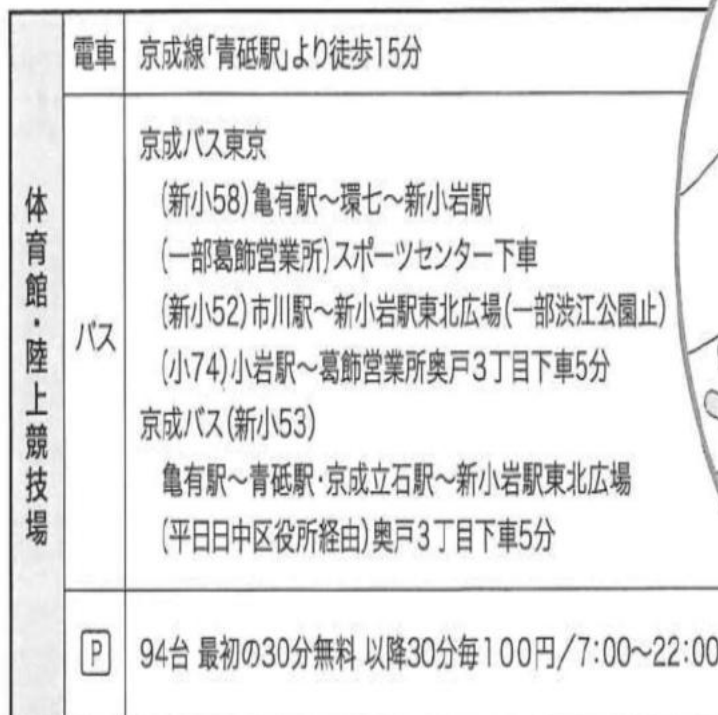
優 勝

※コート担当者 ◎横山浩道 上地武人 池田遼太



※21点1セットマッチ（11点でコートチェンジその際全員が出場している事）

※決勝戦のみ25点1セットマッチ（13点でコートチェンジ、その際全員が出場している事）



- 11 -

