

SHAKE HANDS

東京都インドアカ協会 機関紙



2026.8.8.
No.14

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>

2026年度を迎えて

東京都インドアカ協会は、石井不士男新会長のもと、新しい組織体制で2025年度の事業活動を滞りなく終えることができました。会員の皆様のご協力に感謝いたします。

去る5月23日(土)阿佐谷地域区民センター第5集会室において、関係者18名の出席のもと、2026年度総会を開催しました。会長、副会長、監事、登録8団体からの選出理事をはじめ、今回より登録3クラブからも1名の代表者の方が出席され、2025年度の事業・決算報告と2026年度の事業計画・予算案についての審議を行い、原案通りで可決されました。

今年度より、登録団体と登録クラブから年会費を納めていただくこととなりました。コロナ禍以降、減少傾向にありました会員数にストップをかけ、少しでも多くの会員の皆様にインドアカを楽しんでいただけるような充実した新たな企画を展開していく所存です。是非とも、ご期待いただければ幸いです。

また、前年より協議を継続してきました「専門委員会規程」の改定案も可決され、当協会の事業運営を支える全ての標準類が整備されました。巷では事件・事故や不祥事が後を絶たずに発生し、インドアカ協会においても、組織としてのガバナンスとコンプライアンスが強く求められる昨今となりました。日本インドアカ協会が定めた競技規則のもとで、私たちはインドアカのゲームを楽しんでいます。標準類の円滑な運用をもって協会活動の活性化につなげていければと考えております。会員の皆様のご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

◆東京都インドアカ協会の標準類(2026年8月1日現在)

◎協会規約

- 会員規程 ●専門委員会規程 ●大会等公認規程 ●個人情報保護方針
- 日本インドアカ協会会員情報の取扱要領 ●SNS Instagram運用要領

◆2026年度事業計画

4月12日(日)	東京都インドアカ大会<交流大会>	駒沢公園体育館
4月19日(日)	東京都インドアカ大会<選抜大会-1>	東海大学品川キャンパス
4月26日(日)	東京都インドアカ大会<選抜大会-2>	東海大学品川キャンパス
8月29日(土)	都民スポレクふれあい大会	奥戸総合スポーツセンター体育館
9月13日(日)	シニアスポーツ振興事業	東海大学品川キャンパス
9月27日(日)	公認審判員講習会・研修会	東海大学品川キャンパス

2026年度 東京都インディアカ協会役員

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・事務局	長田 正美	(八王子市)
会計	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	清水 経夫	(武蔵野市)
	高井 直樹	(大田区)
	町田 光	(練馬区)
	菊地 久美子	(清瀬市)

・専門委員

競技委員長	角野 八重	(武蔵野市)
競技委員	森野 恭子	(杉並区)
	高松 光子	(調布市)
	奥野 典子	(青梅市)
	後藤 健一	(大田区)

・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)



第28回東京都インディアカ大会〈交流大会〉

2026年4月12日、第28回東京都インディアカ大会〈交流大会〉を駒沢オリンピック公園体育館で開催しました。今年も昨年と同様にインディアカ愛好チームに幅広くお声がけしたところ、関東ならびに東海エリアからもお申し込みをいただきました。

大会当日は、男子215のエントリーが1チームのため、混合215のコートにて変則5種目の試合が行われました。34チーム162名の競技者が初対戦チームの方々との交流を図りながらも日頃の練習の成果を如何なく発揮してゲームを楽しみました。

大会結果の詳細は、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28回 東京都インディアカ大会 交流大会成績

種 目	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位
男子215 混合215	H アッシュ	小手指パープル	しえばへす	グリーンアイル	ひまわり	レッドウィングス
				7 位	8 位	9 位
				椿と薔薇	POCKE DARUMA	G.com

種 目	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位
混合200・午前						
第4コート	エンジェルス	桃太郎	ブラックベアーズ	ブルーウェーブ	M I C	
第5コート	セラヴィ	SICバイオレット	アイリス	ラッキーステップス	上中 I C	
第6コート	葉 山	フレンズ	井の頭バンパースおとな	大 宮	SICスカーレット	
混合200・午後						
第4コート	エンジェルス	ブルーウェーブ	SICバイオレット	セラヴィ	葉 山	フレンズ
第5コート	ブラックベアーズ	桃太郎	アイリス	ラッキーステップス	井の頭バンパースおとな	大 宮
第6コート	M I C	SICスカーレット	上中 I C			

種 目	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
女子200	長 倉	新鮮組	around fifty	笑 琉	ら ぶ
女子185	kamerad	スマイル	サンデーミックス	CIAO!	F.collabo



第28回東京都インドアカ大会〈交流大会〉



第28回東京都インディアカ大会〈選抜大会〉

2026年4月19日・26日の2日間に亘り、第28回東京都インディアカ大会〈選抜大会〉を東海大学品川キャンパスアリーナで開催しました。今年も昨年と同様に2日間開催とし、複数種目への参加を可能としました。

27チーム151名の競技者と監督2名が集結し、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が繰り広げられました。今年の関東甲信越ブロック大会は、長岡市で2日間開催となり、出場枠が種目によって増えました。東京都協会代表チームの活躍を望むところです。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28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	ウェストウィング	ブルーウェーブ	TRANS	Junkie		
一般女子	笑 琉	ファミコンクラブ★★★				
一般混合	グリーンアイル	POCKET	ガイアV2	井の頭パンパース	Junkie	ウェストウィングT
					7 位 ウェストウィング	8 位 ガイアV1

種 目	優 勝	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位
シニア女子45+	ファミコンクラブ★★★	笑琉	Grassy	ひよっ子		
シニア混合45+	ブルーウェーブ	MIC	ガイアS V	C A S	上中I C	
シニア女子60+	スマイル	アタッカーズ	CIAO!			
シニア混合60+	井の頭パンパース	ラッキーステップス				

笑琉は一般女子出場のため、シニア女子45+は辞退
ラッキーステップスは大会直前で棄権

※青文字表記チームが第49回関東甲信越ブロック大会出場権獲得



第28回東京都インドアカ大会〈選抜大会〉



東京都インドアカ大会過去10年間の連覇記録・・

ガイア（練馬区） シニア男女混合の部 第18・19・20回、第24・25・26回

笑琉（八王子市） 女子の部 第20・21・22回

スマイル（清瀬市） スーパーシニア女子の部 第22・23・24・25・26・27・28回

＜7連覇継続中＞

ファミコンクラブ（調布市） 男女混合の部 第23・24・25・26・27回

ブルーウェーブ（葛飾区） 男子の部 第25・26・27回

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。

都大会優勝

一般男子の部優勝

ウエストウイング（大田区）

第28回東京都選抜大会を開催して頂き、誠にありがとうございます。男子4チームによる総当たり3セットマッチと引き分けのない試合の中で3試合中2試合が3セット目まで行いましたが、その中で全勝出来た事、チームみんなで喜びと楽しみが爆発した大会となりました。毎年この大会のみチームとして種目男に出場しており、関東甲信越ブロック大会を目指して頑張っておりましたが、何年も勝てない中で少しずつチームとしての形が出来てきた中でのこの優勝という結果にとっても満足しております。

10月末の関東甲信越大会に向けて楽しみながら励んでいきたいと思います。

最後になりますが、今大会の開催に携わった皆様のご助力にとっても感謝しております。



さらなる高みへ

シニア混合45+の部優勝

BLUE WAVE（葛飾区）

前回大会の悔しさから「来年こそは優勝を!!」と、自分達のプレイスタイルを模索しながらの1年間、シニア45+の先輩チームの方々に度々温かいご指導を頂きながら(笑)試行錯誤の大会参加を重ねてきました。

そして、満を持して挑んだ都大会。羽根を繋ぎ、自分やチームを鼓舞し、コートの中、外一丸となってつかんだ優勝!!

かわいい応援団も駆けつけてくれて、勝利への大きな力になりました。

次は関東甲信越ブロック大会で、決勝トーナメント進出を目指し、まだまだチームで成長していきます!!

最後になりましたが、大会を運営頂いた役員の方々、大変お世話になりました。

選手の皆さま、お疲れさまでした。試合会場でまたお会いできることを楽しみにしています。



大会を終えて（感謝）

シニア女子60+の部優勝

スマイル（清瀬市）

この度は、東京都選抜大会に参加させていただきありがとうございました。優勝という願いが叶いとても嬉しいです。何度か対戦しているお相手に互いに手の内を知り、いつときも気が抜けない戦いでした。

今回、エースでキャプテンの怪我というアクシデントがあり、さらに緊張が高まりました。不安はあってもやるしかなく、いつも以上に必死でした。

いつも頼りのキャプテンや心強いメンバーがベンチから大声援を送ってくれていたのが頑張ることができました。

遠征も大好き(?)なチームなので、関東甲信越ブロック大会inにいがたの出場権を得られてホッとしました。

次もまた、勝ちにいきたいと思います。

結びに、今大会の準備運営をしてくださった皆様、対戦していただいた皆様に心から感謝いたします。



東京都大会 2 連覇達成！

一般混合の部優勝 グリーンアイル（調布市）

第28回東京都インディアカ大会において、大会直前に怪我人が出るというアクシデントがありながらも、新たに加わった若手の活躍もあり、2連覇を達成することができました。公式戦ならではの緊張感の中、思うようにいかない困難な場面もありましたが、最終的には日々の練習の成果を発揮でき、楽しく充実した一日になりました。

今後開催される関東甲信越大会では、昨年・一昨年と予選で敗退しているため、「三度目の正直」での予選通過を目指し、全国大会への出場権を獲得できるよう、よりいっそう練習に励みたいと思います！

最後に本大会を運営していただきました役員の皆様、また、対戦してくださったチームの皆様には心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



初挑戦のシニア大会

シニア女子45+の部優勝

ファミコンクラブ★★★（調布市）

今年度からシニア大会に参加させていただきました。一般とは違うネットの高さに最初は戸惑うこともあり、アタックの軌道も違うため守り方や攻め方に大変苦戦しました。試合を重ねるごとに少しずつ慣れていくことができました。特に全国大会で実績のあるチームとの対戦はとても勉強になり、貴重な経験となりました。

関東大会に向けてこれからもチームで練習を重ね、東京都代表としてしっかり結果を残せるよう頑張っています。

大会を支えてくださった運営スタッフの皆様、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。



都大会を終えて

一般女子の部優勝 笑琉（八王子市）

一般女子2チームでの戦いを勝ち切ることができ、とても嬉しく思います。

笑琉は結成18年、一般女子として挑戦を続けてきました。今回の関東大会が最後の挑戦になると思います。悔いなく全力で楽しんで戦います。

仲間と運営の皆さまに感謝し、東京都代表としての誇りを持って挑みます。応援をお願いします。



東京都インディアカ大会選抜大会を終えて

シニア混合60+の部優勝

井の頭パンパース（武蔵野市）

井の頭パンパースとして、一般混合では数回全国大会にも出場しておりましたが、

私自身、60オーバーとなり、選手生活最後の機会と思い、チームを結成！新たに挑戦してみようとメンバーを集め、意気込んで大会の申し込みを致しましたが、エントリーしたチームがなんと1チーム、戦わずしてこの度、出場権を獲得致しました。選抜大会ではシニア男女混合+45チームと対戦させて頂き、非常に有意義な大会となりました。対戦頂きましたチームの皆様、ありがとうございました。

長岡市で行われる関東甲信越ブロック大会に向け、なお一層練習に励み、楽しみに大会に臨みたいと思っています。

最後になりますが、運営頂きました協会関係者の皆様に感謝申し上げます。お疲れ様でした。



インディアカトピックス

第21回全日本インディアカトーナメント大会開催

2026年6月20日(土)第21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82チームが参加し、昨年に続いて所沢市民体育館で開催されました。

東京都代表として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+の部において、予選リーグをコート2位で通過し、決勝トーナメントに進出しました。決勝トーナメントは準々決勝をストレートで勝ち上がり、飛翔(愛知県)との準決勝はフルセットの末、見事に勝ち切り、決勝の舞台にコマを進めました。

決勝の対戦相手は、前年度優勝のSPIRITS(兵庫県)です。2023年にベルギーで開催されたインディアカワールドカップで世界一を獲得した強豪チームです。

笑琉は持ち前のチームワークとキャプテンシーを随所に発揮して、接戦を繰り広げましたが、惜しくも勝利の女神は関西の雄に微笑みました。

しかしながら、準優勝というすばらしい成績を収められました。誠におめでとうございます。今後、ますますのご活躍を期待いたします。

次回の第22回大会は、小田原市で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健闘を願っております。



第21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	Sky Rockets	将 軍	Green Monster	SPIRITS	ブラスワン	ベルジュ	蘭
2	日の出メンズ	羽根気打	BEAST A	笑 琉	フレッシュクラブ	スーパー RAINBOWS	ティ エス シー
3	川島体協	長 倉	ひまわり	NECミモザ	わいわいクラブ	アニモ	GHガオーズ
3	仲 三	汐見台	藤ハピネス	飛 翔	S.K.C.ネクサス		

2026年度インディアカ大会開催日程

6月20日 第21回全日本トーナメント 所沢市民体育館

6月21日 2026ジャパンフレンドシップインディアカリーグマッチ 所沢市民体育館

10月31日～11月1日 第49回関東甲信越ブロックインディアカ大会 長岡市民体育館

11月8日～9日 ねんりんピック 桶川サン・アリーナ

11月23日 全日本インディアカ絆フェス 熊本県菊陽町総合体育館

～編集後記～

昨年初夏より改修のために閉鎖しておりました当協会の公式ホームページの整備が完了したことを受けて、SHAKE HANDS No.14を発行する運びとなりました。

諸般の事情により、協会機関紙は前号No.13から「紙」ではなく、「データ」として発行・配信させていただいております。

今後もホームページへの掲載により、タイムリーなインディアカ情報の発信に努めていきますので、よろしくお願いいたします。