



# インディアカ

高槻市インディアカ協会

## <インディアカの魅力>

インディアカは「みんなのスポーツ」として紹介され、初心者から熟練者までさまざまなレベルの人たちが、それぞれの技術、能力に応じて、遊戯的なゲームから高度な競技にいたるまで、多様なゲームを行うことができます。

1. 「羽根付きボール」という特殊な用具を用いて、手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。  
(4人対4人の競技です)
2. 4枚の大きな羽根がボールのスピードを緩和するため、性別、年齢、体力を問わず、だれでも容易にプレーできるスポーツです。
3. 交流・楽しみのゲームから高度な競技にいたるまで、多様な楽しみ方ができるスポーツです。
4. 相手との身体接触がなく心身にゆとりが生まれ、比較的安全で男女混合にも無理がないスポーツです。
5. 手で打ち合う動作は、全身運動であり、一汗かく運動です。スポーツを楽しみながら身体を鍛える効果も十分期待できるスポーツです。
6. リズミカルな動き、全身のバランス、すばやい反応が競技や練習を通して養われ、若々しい身体の動きが約束されるスポーツです。

## <高槻市インディアカ協会の活動>

○下記の講習会・教室を開催していますので、体験や見学にお気軽にお越しください。

審判講習会&初心者教室 年3回 土曜日又は日曜日 13時~16時30分  
堤体育館または古曽部防災公園体育館

※広報誌「たかつきDAYS」にて参加募集案内を掲載しています。

○各種大会、交流会なども実施しています。

- ・高槻ランク別リーグ (年2回) 古曽部防災公園体育館
- ・高槻カップ (年1回) 古曽部防災公園体育館
- ・インディアカ交流大会 (年2回：一般の部・シニアの部) 古曽部防災公園体育館

## <高槻市インディアカ協会についてのお問い合わせは>

中山 善幸(電話 072-694-9029)



高槻市スポーツ団体協議会 (開局時間 平日午前9時~午後4時)

〒569-0823 高槻市芝生町4-1-1 電話・FAX 072-677-2285

(高槻市立総合スポーツセンター内) ※第2火曜日休館

e-mail: takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

<http://takatsukispk.grupo.jp/>

