

インディアカ

運動強度 ★★☆☆☆ 屋内

インディアカと呼ばれるバドミントンのシャトルコックの大きなものを、6人制バレーボールのルールに準じて、素手で打ち合うスポーツです。先端部分は安全なスポンジ製なので素手で打っても突き指やけがなどの心配はなく、年齢や性別に関係なく誰でも楽しむことができます。

用具

- ・インディアカボール 赤い羽根付きのボール
- ・コート バドミントンコートと同じ
- ・ネット インディアカ専用ネット（バドミントン用でも可）
- ・支柱 2mの専用ポール又はバドミントン支柱に補助ポールを付けたもの

簡単なルール

- ・4人对4人で行う
- ・肘から先の片手でクッションの入った平たいパッドの部分を素手で打つ
- ・サーブはエンドラインの外側からアンダーハンドで行う
- ・3回以内で相手コートに返す
- ・21点を1セットとし3セットマッチ、2セット先取で行う