



板橋区スポーツ推進委員 実技講習会 レポート

スポーツ推進委員の
講習会を取材します

突撃



5月の定例会・実技講習会

ニュースポーツの「インディアアカ」を全員で体験しました。ルールはバレーボールに似ています。サーブで始まり自分のコート内にきたインディアアカボールをレシーブ、トス、アタックと3回以内に相手に返します。

今回の講習では、ルールの説明を受けた後、選手と審判のグループに分かれます。試合を始めてみると手のひらにインディアアカボールが当たらず大苦戦、慣れてくると打ち合いが続きます。このスポーツは全身運動でもあり、ゲームが終わると一汗かくほどです。何試合か見ていると、女性のサーブが相手コートに届かないケースがあり、途中から少し前で打つルールに変更しました。少し工夫をすれば、味方同士との接触もなく、比較的安全で男女混合でも無理なくプレーができました。審判もバレーボールと似ていることから、大きな失敗もなく進めることができました。

初めて体験する人でも簡単に楽しめるゲームでありながら、高度な競技でもあることから、多様な楽しみ方ができるスポーツです。今後もインディアアカの特性や競技方法、ルールなどの理解を深め、大勢の方々に指導できる力も身につけ、大会開催があれば中心になって活躍できるように取り組んでいきます。



白く平らなボール部分に4枚の赤い羽根がついている。長さ25cm、重さ50g



コート内競技者は4名

バドミントンコートを用いてネットの高さは女子200cm、男子及び男女混合215cm

21点を1セットとし、3セットマッチで2セット先取したチームの勝ち。得点はラリーポイント制



サービスは、コートのエンドラインから、アンダーハンドで打つ

◆インディアアカは、旧西ドイツで考案されたスポーツです。1936年ブラジルの伝統的なゲーム「ペテカ」をドイツに持ち帰り、その用具に改良を加え考案したものです。インディアアカの名称の由来は、「インディアアン」と「ペテカ」であり、その合成語としてインディアカが生まれました。

お知らせ

① ドッジボール大会 地区大会

9月2日(土) 成増地区
10月29日(日) 常盤台地区
11月19日(日) 中台地区
11月26日(日) 仲宿地区
12月3日(日) 板橋地区

12月10日(日) 蓮根地区
1月14日(日) 熊野地区
1月28日(日) 仲町地区
1月28日(日) 高島平地区
2月4日(日) 桜川地区

② ふるさといたばし体操講習会

7月2日(日) 仲宿地域センター
7月22日(土) 蓮根地域センター
9月9日(土) きたのホール
12月2日(土) 桜川地域センター
※各地域でも順次行われます

③ 区民体育大会総合開会式

9月3日(日) 小豆沢体育館
障がい者スポーツ大会

④ 板橋区・高島平ロードレース大会

9月30日(土) 小豆沢公園野球場
10月15日(日)

⑤ 区民ハイキング

10月28日(土)

⑥ いたばしウォーキング大会

11月3日(祝)

編集後記

4面は今年度も実技講習会をレポートします。今回は「インディアアカ」を特集しました。これからも「いたスポ」共々ホームページもよろしく願います。