

# キラリ スポーツ

vol.03

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を知りました。

教えてくれたのは



長嶋 一平 さん  
高槻市インディアカ協会



笑顔はじける 汗キラリ  
笑 羽根付きボールを追って



## インディアカ

インディアカをご存知でしょうか。羽根付きのボールを片手で打ち合う、バレーボールに似たスポーツです。4枚の羽根がボールのスピードを緩めてくれるので、それほど体力や筋力を必要としません。男女混合だと4人チームの内、女性2人以上というルールがあり、性別問わず、みんなで安心して楽しめます。

また全身を使うため本当に良い運動になります。チームで笑顔で汗を

流して勝利した時は、最も気持ちの良い瞬間ですね。パワーや体力だけでは勝てないのも面白いところで、生涯スポーツと言われる理由です。上手く相手の隙をついてアタックしたり、ボールの方向をブロックに応じて変化させたり。繊細なテクニックが重要なんです。

またインディアカの基本動作は、お手玉や風船のように片手でポンポンとボールを落とさないように弾く

動作なので、親しみやすく初めての方でも簡単に参加でき、子どもからお年寄りまでみんなで楽しめるのも魅力だと思います。

最近ではInstagramなどSNSでインディアカを知ったり、学校の授業で興味を持ったりして、体験に来られる方もいます。ぜひお友だちや家族も一緒に参加してくれるといいです。

### ■インディアカを始めたい人は

問合 高槻市インディアカ協会  
Tel 694-9029 (ナカヤマ)

場所 大会や講習会 古曽部防災公園体育館、  
堤運動広場体育館

日頃の練習 地域の小学校 など

### ■そのほかのスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会

Tel・FAX 677-2285、平日9:00~16:00

Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体協議会HP

