

ニュースポーツ

# インディアカ体験教室

運動を始めたい方 楽しくできるスポーツがしたい方  
インディアカを体験してみませんか？

日時 令和5年6月3日(土) 9月2日(土) 11月25日(土)  
13時～16時 受付12時45分～

場所 ウイングアリーナ刈谷 サブアリーナ  
刈谷市築地町荒田1 0566-63-6886

対象 小学校高学年～運動ができる方

持ち物 体育館シューズ、運動のできる服、タオル、飲み物

参加料 無料

主催 刈谷市インディアカ協会

お友達・ご夫婦・  
親子でも、お一人  
でも。是非ご参加  
ください



参加申込・お問い合わせ

刈谷市インディアカ協会

事務局 荒木まで

090-4081-0487

メール kariyaindiaca@gmail.com



Google フォームから  
お申込みができます。

当日参加 OK



約 25cm  
50g

インディアカボール

## インディアカってなに？

「インディアカ」は羽根の付いた特殊なボール（「インディアカボール」と呼びます。）を手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。バドミントンのコートと同じサイズで、4人対4人で行い、「サーブ」「レシーブ」「トス」「アタック」とあり、片手で行います。

性別、年齢、体力を問わず、だれでも簡単にプレーできるスポーツです。

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。



### <体験教室内容予定>

- 13:15～ 準備運動
- 13:30～ インディアカの説明
- 13:45～ インディアカデモンストレーション
- 14:10～ インディアカボールを打ってみよう
- 14:30～ お楽しみゲーム
- 16:00 終了

小学生から80歳代の方もやっているスポーツです！  
初心者でもとっても楽しくできます！

