

Hikawa Arena

このコーナーでは、氷川町のスポーツに関するイベントの様子や情報をお届けします。

ピックルボールの基本ルール

ピックルボールのルールはテニスのルールをベースとしたものです。ここではピックルボール特有のルールについて紹介します。

サーブ

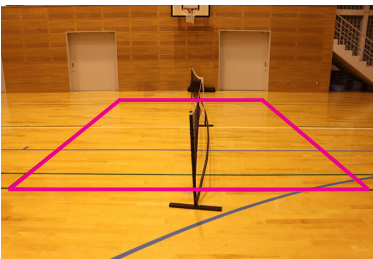
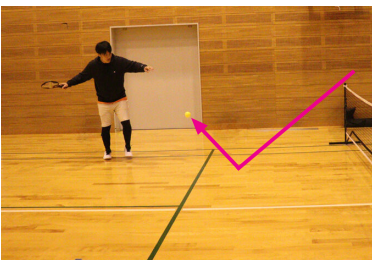
必ずアンダーハンドで、ボールを打つ瞬間に手首が腰より低い位置になければなりません。
サーブは1回のみで、テニスのようなセカンドサーブはありません。

2バウンドルール

ゲーム開始直後のラリーには、ピックルボール特有のルールがあります。
サーブされたボールは、必ず相手のコートで1バウンドしてから返球されなければなりません。
そのリターンボールも、必ずサーバー側のコートで1バウンドしてから返球されなければなりません。
つまり、最初の2回の返球は必ずワンバウンドで受ける必要があります(2バウンドルール)。これ以降は、ボレー(ノーバウンドで打つこと)が可能になります。

ノンボレーゾーン(キッチン) ※右写真のピンク枠内

ネット両側約2.1m以内は「ノンボレーゾーン」、通称「キッチン」と呼ばれます。
このゾーン内では、ボレーは禁止されています。
このゾーンに入ること自体は問題ありませんが、ボールを打つ際や、打った後の勢いでラインを踏んだり、ゾーン内に入ったりすると反則になります。



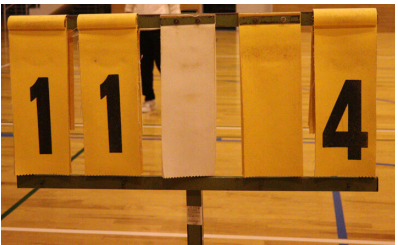
近年広がりを見せている、「ニュースポーツ」とは、20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツのことをいいます。これらのスポーツには、レクリエーションの一環として気軽に楽しめるものが多くあります。ピックルボールは、1965年のアメリカワシントン州で、テニスコートなどで気軽にできる競技として生まれ、高齢者を中心に競技人口が増えていきました。近年は日本国内でも注目されています。



寒くて体を動かすのをためらってしまう冬は、運動不足になりがち。そんな運動不足解消のため、今月号ではどの年代でも気軽に楽しめるピックルボールを紹介します。

簡単！シンプル！スタイリッシュ！
ニュースポーツ「ピックルボール」を楽しもう！

得点と勝敗



サーブ権のあるチームのみ得点できます。
1ゲームは通常11点先取(2点差が必要)で行われます。

道具 パドル・ボール



パドルと呼ばれるラケットと穴の空いたプラスチック製のボールを使います。板状のパドルを使い、穴あきのボールを打ち合うスポーツです。

チーム編成



シングルス、ダブルスともにありますが、ダブルスがプレイされることが多いです。

コート



コートサイズはバドミントンのダブルスコートと同じ13.4m×6.1mです。シングルス、ダブルスともにこの広さで行います。



今回は、公式ルールに沿ってピックルボールを紹介しましたが、細かいルールについては、プレイする人によってさまざまです。
自分たちに合ったやり方で、ピックルボールを楽しんで、寒い冬を乗り切りましょう。



▲ 氷川町でいち早くピックルボールを始めたみなさんにご協力いただきました。

気軽にピックルボールを楽しむ

問 生涯学習課 ☎0965-52-5860

生涯学習課では、ピックルボールセットを無料で貸し出しています。電話または窓口でお気軽にお問い合わせください。