



アメリカ発祥の『ピックルボール』とは？



ピックルボールはバドミントンコートと同じ広さのコートでパドルと呼ばれるラケットを使い、プラスチック製のボールを打ち合うスポーツです。初めての方でもラリーが続けられるので、気軽に楽しさを味わえるスポーツです。

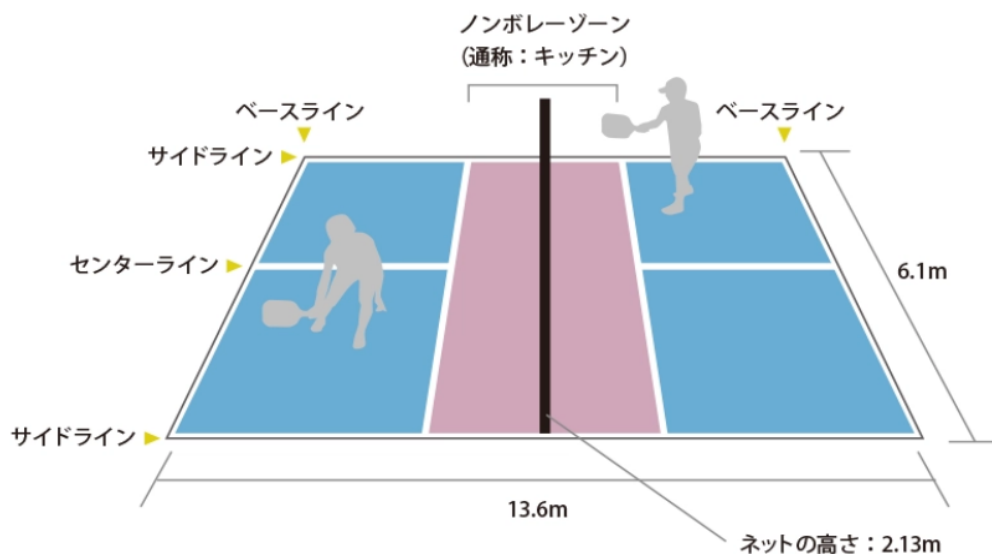
ボールには複数の穴が開いており、風の抵抗を受けやすいため、強く打ってもボールの速度が弱まります。力の差が生まれにくく、子どもから大人まで同じゲームを楽しむことができます。

ピックルボールの基本ルール

はじめは必ずツーバウンド

ピックルボールには初期のラリーを安定させるために、サーバーが打ったボールとそのボールのリターンは必ずバウンドさせます。

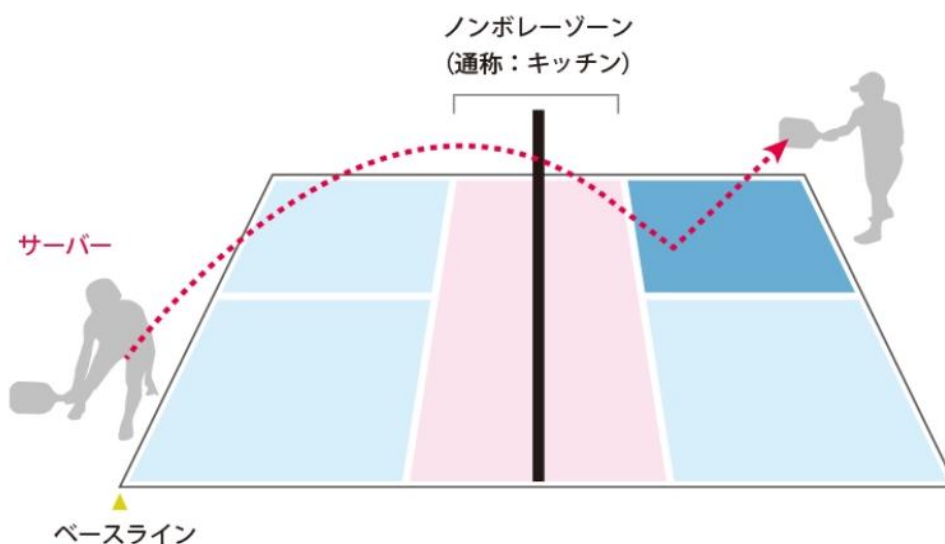
テニスなどのサーブ＆ボレーのような戦術が制限されます。最初の2回のバウンド以降はバウンドさせずにボレーを打つことができます。



サーブの打ち方

ゲームを始めるサーブにはルールがあります。アンダーハンドサーブと呼ばれ、パドルの頂点（ヘッド）が手首よりも低い位置で、さらに、ボールを打つ位置はおへそよりも下でなければなりません。打つ前にボールを持っている手を上げて一度落下させて打つのが一般的です。

立ち位置はベースラインよりも後ろから、相手のコートのノンボレーゾーンラインを越えた対角線に向かって打ちます。



ネット付近ではボレー禁止

ネット付近のエリアをノンボレーゾーンといいます。通称キッチンと呼ばれ、このエリアではボールをバウンドせずに打ち返すボレーを打つことができません。ノンボレーゾーン内に足を踏み入れてボレーを行うとフォルトになります。

ノンボレーゾーン
(通称：キッチン)

