

ピックルボール？ なあにそれ？ 知らないなんてもったいない！

✓ ピックルボールはアメリカ発祥の 楽しくてハマるスポーツです。

発祥は1969年、ワシントン州、シアトルの北の町で夏休みのある日、暇を持て余していた家族のため、家にあった道具を使ってゲームを始めたことが由来とされています。飼犬の名前をとってピックルボールと名付けました。



✓ 全米でプレイヤー数はおよそ1000万人

アジア、オセアニア、ヨーロッパでも爆発的にプレイヤーが増えていて、最近では中国がプロ選手を本格的に育てると発表したところですよ。

✓ プロリーグも発足し、ますます人気のスポーツです

プロリーグであるメジャーリーグピックルボール MLP は2023年に発足し、24の全米都市に展開されています。出資者の中に、大坂なおみ、レブロン・ジェームスなども名前を連ねています。

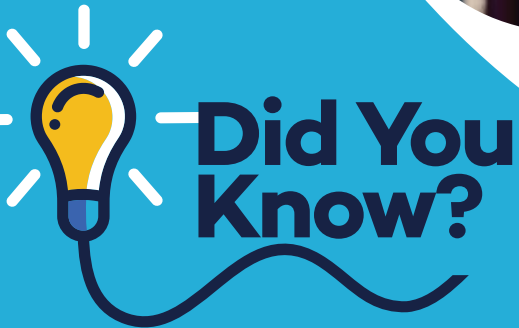


✓ ユニークなルールでラリーを楽しめるスポーツです

他のプチテニスのようなスポーツと違うのはスマッシュやボレーが打てること、ただし、キッチンと呼ばれるエリアではボールをバウンドさせなければならず、よりラリーが続く設計になっています。

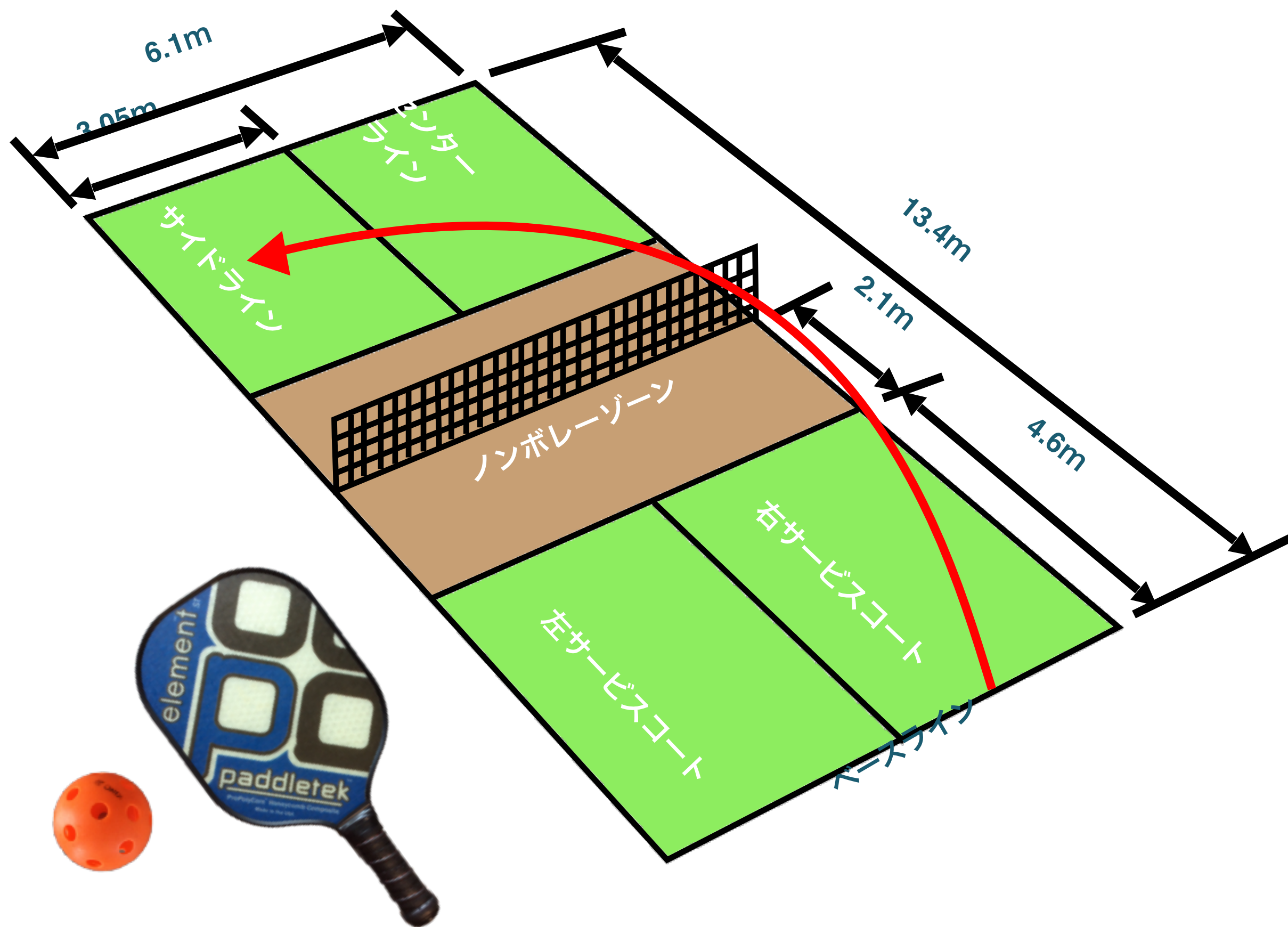
✓ 国際交流も楽しみのひとつです

その気軽さから、海外からプレイヤーも度々訪れます。ピックルボールを通じた国際交流の場となっています。



ピックルボールとは？

ピックルボールは、テニス、卓球、バドミントンの要素を合わせもったラケットスポーツです。コートサイズはバドミントンのコートと同じで、ボールは穴の開いた硬いプラスチック製の物です。ピックルボールは体育館でもアウトドアのコートでも出来ます。



★ピックルボールはテニスをスローにしたようなもの

ピックルボールはテニスボールの約**1/3**の速さで飛ぶと言われています。コートの大きさはテニスコートの約**1/3**です。

★公式球

硬いプラスチックの白か黄色、又はオレンジ色で直径**2・3/4インチ（6.985cm）**のボールを使います。

★クラス分け

シニアなどの年齢別や男子ダブルス、女子ダブルス、ミックスダブルスなどのクラス分けでトーナメントが行われています。

★点数の数え方など

サーブはアンダーサーブでベースラインの後ろから行います。サーブは対角線上の反対のサービスコートを狙います。右側から左側へと交互にサーブします。サーブとサーブのリターンに対する返球は打つ前に**1回バウンド**させなければなりません。その後はボレーでもバウンドさせて返球しても構いません。ノンボレーゾーンに入ってボレーを打ってはいけません。

サーバーにしか点数が入りません。点数が入るのは相手がリターンをネットに引っ掛けたり、コートに入らなかったり、返球出来なかった時などです。

ゲームは**1人**のプレーヤーかチームが**11点**先取したら終了となります。**10－10**になったら**2点以上差**をつけたプレーヤー、又はチームの勝利となります。ゲームは通常**3**ゲームで行われ、**2ゲーム**を先取した方が勝利となります。

★パドル

表面が硬いパドルで木製か金属、又はグラファイト製の物を使用します。打つ面は圧縮されていない物か、ボールのスピードやスピンを増すために穴が開いていたり、ざらざらした肌触りではない物を使用します。パドルとグリップは標準のサイズでなければなりません。

【ルール】

＜得点と勝敗＞

- ・ サーブ権がある時のみ得点することが出来る。ライン上に落ちたボールはセーフである。サーブをしているプレーヤーは自チームがミスするまでサーブを続ける。
- ・ 1 ゲームの勝敗は1 1 点先取（**15**点の場合もある）で、**10**対**10**の時は2 点差がつくまで行う。3 セットマッチで**2**セット先取した方が勝ちである。

＜サーブ＞

- ・ サーブは、ベースラインの後ろから行う。
- ・ サーブは、アンダーハンドで行う。ラケットはウエストより下で振り、尚且つ打点は手首より下である。
- ・ サーバーは、ボールをバウンドさせずにサーブする。
- ・ サーブは、コートに対角線に横切ってノンボレーゾーンを越え、相手のサービスコートに入れる。
- ・ サーブは一度だけ行うことが出来る。但しボールがネットに触れて相手のサービスコートに落ちた場合は、もう一度サーブすることが出来る。
- ・ ゲーム開始時、又は一方のチームがサーブ権を得た時の最初のサーブは常に右側のサービスコートから行う。

＜コートチェンジ＞

- ・ 自チームがショットを決めたり、レシーブチームがミスした場合にサービスチームが1 点獲得する。その次のサーブは同じ人がコートを替えて（左右に移動）再びサーブする。サービスチームがミスした場合はサーブを行った人のパートナーがサーブを行う。この時のコートはそのままである。得点を上げた時のみコートチェンジが生じる。但しゲーム開始時のみサーブ権を持つチームは、一人しかサーブすることが出来ない。

＜ボレー＞

- ・ ボレーは、ノンボレーゾーンの後ろで行う。ノンボレーゾーンに入ってボレーしてはいけない。

＜2バウンドズルール＞

- ・ サービス直後の1 ラリーは、ボールをバウンドさせてから打たなければならない。即ちレシーブチームはサーブされたボールを、サービスチームはリターンされたボールを、一度バウンドさせてから打たなければならない。これを**2**バウンドルールと言う。
- ・ **2**バウンドが終れば、ボレーでもバウンドしたボールでも打つことが出来る。

＜シングルス＞

- ・ シングルスもダブルスのルールが全て適用されるが、サーブは**1**球ずつで自分の得点が0 か偶数の時は、右側のコートからサーブする。それ以外の場合は、左側のコートからサーブする。