

ピックルボール
スキルシート

スポーツ能力

- ・フットワーク
- ・柔軟性
- ・反応速度
- ・戦略
- ・礼儀
- ・判断力

0	1	2	3	4	5
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+

ショットコントロール

- ・サーブ
- ・リターン
- ・サードドロップショット
- ・ディンク
- ・ボレー
- ・スマッシュ

0	1	2	3	4	5
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+

精度

- ・フォアハンド
- ・バックハンド
- ・ストレートショット
- ・クロスショット

0	1	2	3	4	5
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+

テクニック

- ・トップスピン・ドライブ
- ・バックスピン・スライス・チョップ
- ・ドロップショット
- ・ロブ

0	1	2	3	4	5
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+

Bonus

- ・ダンクショット
- ・アーニー
- ・ATP(アラウンドザポスト)

+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+

Date / /

Name

SCORE

/100

ピックルボール スキルメモ

■フィジカル physical

- ・ **フットワーク**：足が動いている。
- ・ **柔軟性**：腰、肩、腕、首 が動いている。
- ・ **反応速度**：視覚が追い付いている、手の対応が間に合っている。

■ブレイン brain

- ・ **戦略**：ゲームの流れ、相手の弱点、チームのアドバンテージを理解して、戦略を立てて動く。
- ・ **礼儀**：ペア(声かけや労い)や対戦相手を称えられているか(ジャッジの公平性、マナー)。
- ・ **判断力**：瞬時の判断の時、間違いがない。

■ショット shot

- ・ **サーブ**：最初に打つショット。
- ・ **リターン**：サーブを返球するストロークショット。基本は深く対角線。
- ・ **サードドロップショット**：リターンを返すストロークショット。キッチン内に落とすことが目標。
- ・ **ストローク**：ワンバウンドで打つショット。
- ・ **ディンク**：キッチン内に落とすショット。
- ・ **ボレー**：ノーバウンドで打つショット。柔らかくタッチ、低めの弾道。
- ・ **スマッシュ**：頭上から強打するショット。

■持ち方 grip

- ・ **フォアハンド**：利き手側で打つショット。
- ・ **バックハンド**：利き手と逆側で打つショット。

■弾道 trajectory

- ・ **ストレート**：コートに対して真っ直ぐ打つ（ネットに対して垂直）
- ・ **クロス**：コートの対角線に打つショット。

■球種 pitch

- ・ **トップスピン・ドライブショット**：ボールを進行方向に対して順回転。速いスピードで低い弾道。
- ・ **バックスピン・スライスショット・チョップ**：ボールを進行方向に対して逆回転。
- ・ **ドロップショット**：ストロークでネット際に落とす。ゆるやかな弧、相手の足元、スピンをかけて勢いを抑える、相手の体勢を崩す、攻撃の起点を作る。
- ・ **ダンクショット**：上から高い打点で叩き込む、フォロースルーを大きく、ボールのバウンドを見極め、角度をつけて、相手にリターンさせにくくする
- ・ **ロブ**：相手がネットに詰めてきている時に、相手の頭上を超えるように打ち上げるショット
- ・ **アーニー**：前に飛び込んで打つショット。キッチンに入らずに、打った人はコート外に着地。
- ・ **ATP(アラウンドザポスト)**：ネットポールの横を通して打ち込むショット。