

ニュースポーツ紹介／ピックルボール

どんなスポーツ

テニス、バドミントン、卓球の要素を組み合わせたアメリカ発祥のニュースポーツです。

バドミントンコートと同じ広さのコートで、穴の開いたプラスチックボールをパドル(ラケット)で打ち合います。

比較的ルールが簡単で、年齢や体力に関わらず楽しめるのが特徴です。

ピックルボールの特徴

ラケットスポーツ

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います。

コート

バドミントンコートと同じ広さのコートを使用します。

ボール

穴の開いたプラスチック製のボールを使用します。

ルール

テニスやバドミントンに似ています。比較的シンプルで、初心者でもすぐに楽しめます。

ゲームの勝敗

- ・11点先取(15点、21点の場合もある)。
10対10の時は2点差がつくまで行います。

・得点

- サーブ権がある時のみ得点することが出来ます。
- コートライン上に落ちたボールはセーフとなります

・3ゲームマッチ

- 2ゲーム先取した方が勝ちとなります。

魅力:

- ・誰でも気軽に楽しめる:
- ・比較的簡単なルールと、激しすぎない運動量で、誰でも気軽に始められます。
- ・健康増進:
全身運動になるため、体力向上や健康維持に効果的です。
激しすぎず、適度な運動量で、体力づくりや健康維持に役立ちます。

・コミュニケーションの促進:

プレーヤー同士が近くでプレーするため、自然なコミュニケーションが生まれ、交流の場としても人気があります。

・対象年齢

子どもから高齢者まで、幅広い年齢層で楽しめます。

・新しいスポーツへの挑戦:

テニスやバドミントンとは異なる、新しいスポーツ体験ができます。

ピックルボールは、日本でも注目を集め、競技人口が増加しています。

ぜひ一度体験してみませんか！

詳しくは、日本ピックボール協会の HP をご覧ください👉

<https://japanpickleball.org/>