1/6

ピックルボールのルール

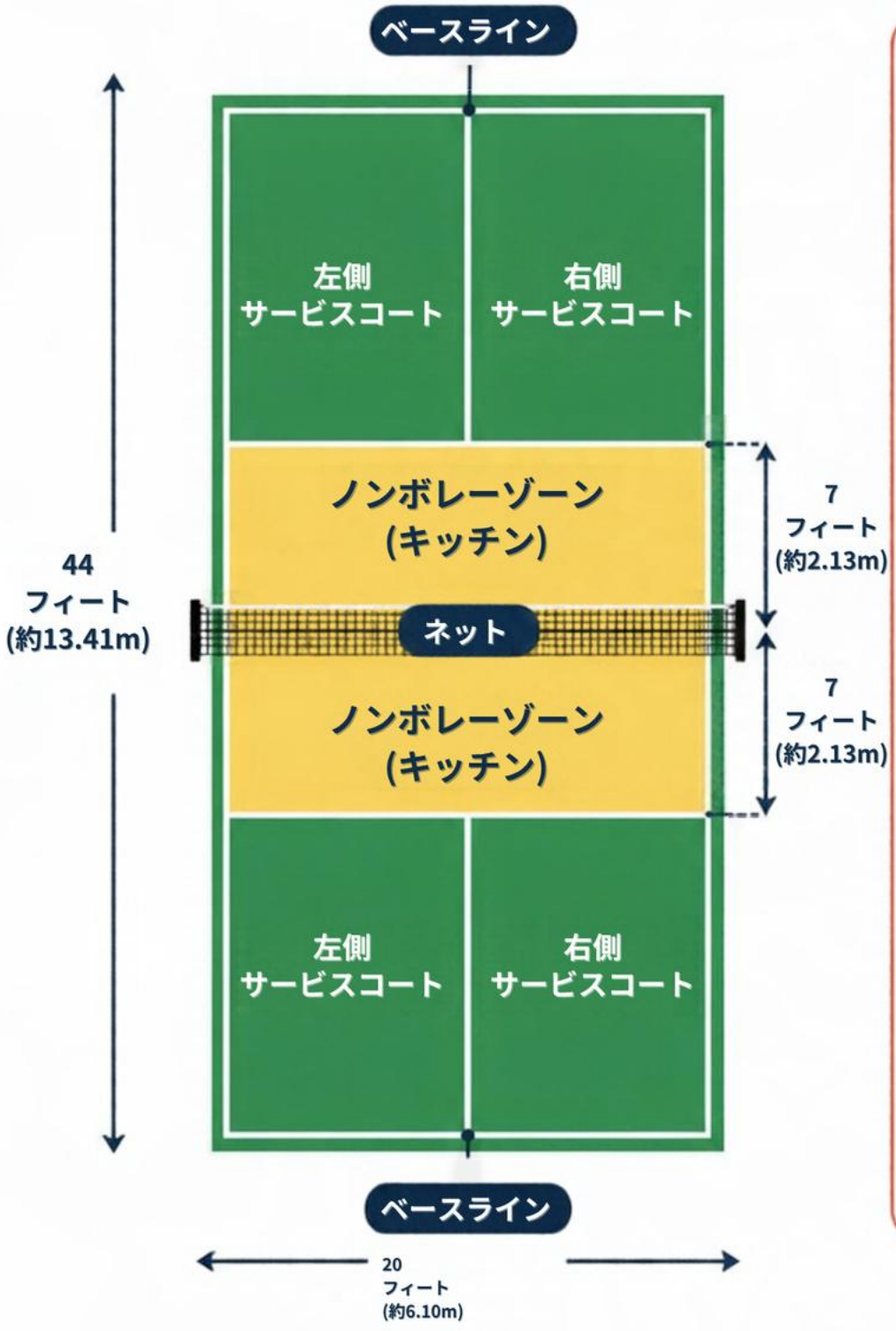
はじめてでも分かる図解ガイド

コート・サーブ・ツーバウンド・得点の基本を
6ページで解説。



まずはコートを知ろう

ピックルボールは、テニスコートより小さいコートで行います。
シングルスもダブルスも、コートサイズは同じです。



初心者ポイント

キッチン＝ノンボレーゾーン

ネットから各7フィート
(約2.13m) がキッチンです。



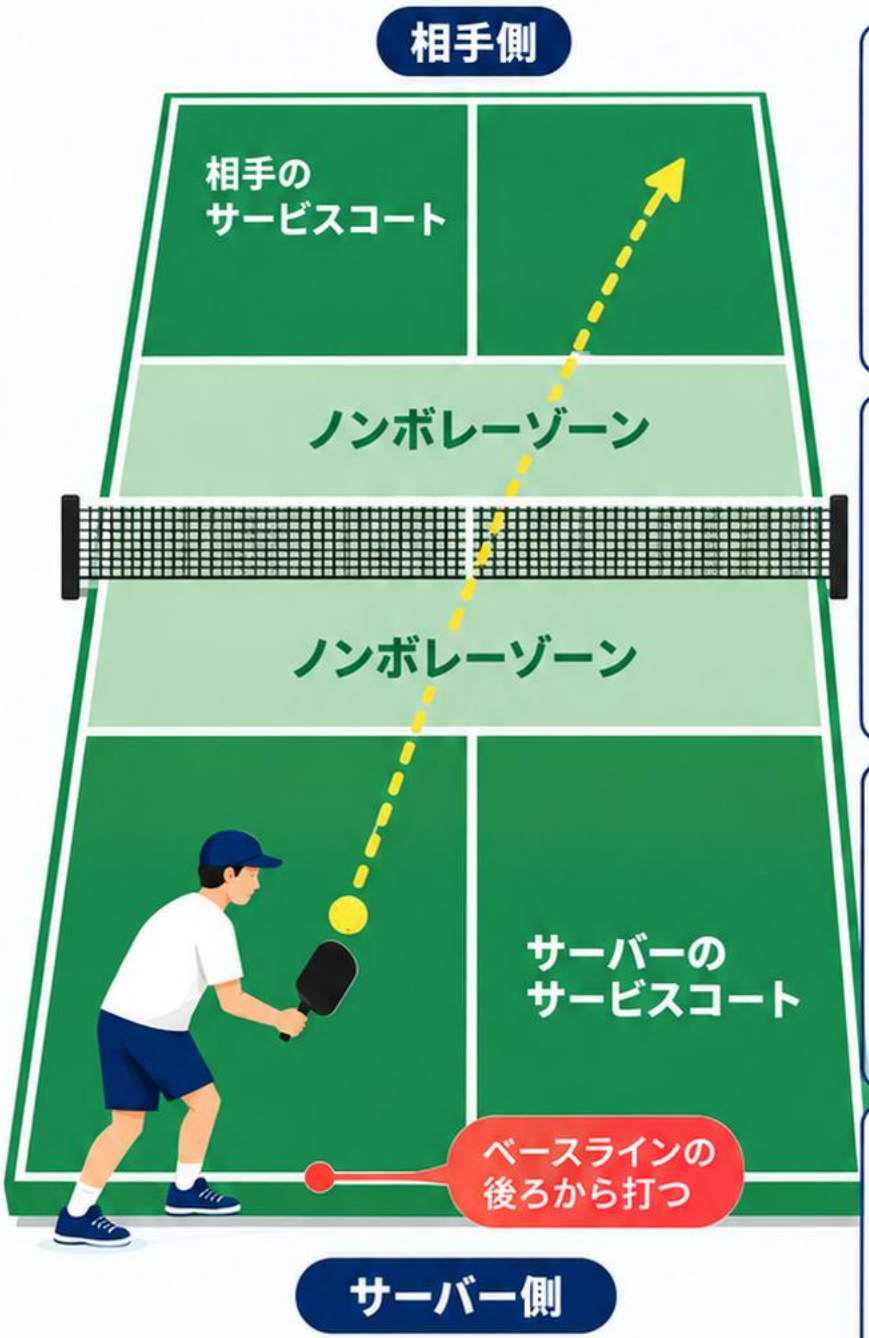
ラインはその区域に含まれる

キッチンのライン上も
その内側とみなされ、
ノンボレーのルールが
適用されます。

コートの大きさは 20フィート×44フィート (約6.10m×13.41m)。
ネットの高さは中央が約86.4cm、サイドが約91.4cmです。

サーブは斜め前へ

サーブは、ノンボレーゾーンを越えて
相手のサービスコートに入れることが必要です。



① ベースラインの後ろから打つ



サーブは、必ずベースラインの後ろ（外側）から行います。

② 通常のサーブはアンダーハンド



ボレーサーブはアンダーハンドで打ちます。

③ 打点は腰より下



打点（ボールに当てる位置）は、必ず腰より下にします。

④ パドルヘッドは手首の最上部より上にしない



サーブのとき、パドルヘッドは手首の最上部より上にしません。

**ネットに触れても
正しいサービスコートに入ればインプレー**

サーブがネットに触れても、
正しいサービスコートに入っていれば、
インプレー（有効）です。

ピックルボールのルールを初心者向けに解説！

ツーバウンドルール

ラリーの最初の2打は、両チームが1回ずつバウンドさせてから打ちます。
これにより、ネット際の打ち合いが減り、ラリーが続きやすくなります。

サーブ側（サーバー側）　レシーブ側（レシーバー側）

① レシーブ側がワンバウンドで返す

サーブをレシーブ側が必ずワンバウンドさせて返します。



② サーブ側もワンバウンドで返す

レシーブ側の返球をサーブ側も必ずワンバウンドさせてから打ちます。



③ その後はバウンドもボレーもOK

最初の2打の後は、バウンドさせても、ノーバウンド（ボレー）しても構いません。



最初の2打は、両チームが1回ずつバウンドさせる

5/6 キッチンではボレー禁止

ネット前の「ノンボレーゾーン（キッチン）」では、
ボールがバウンドする前に打つ**ボレーが禁止**されています。

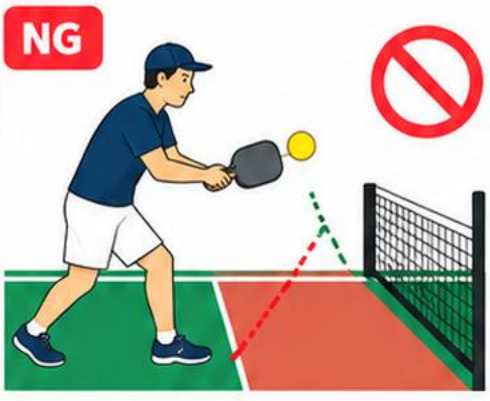
ノンボレーゾーン（キッチン）とは？

ネットをはさんだ両側にある、
キッチンラインからネットまでの
エリア（2.13m）。
この中ではボレー（バウンド前に
打つショット）ができません。



ボレーはキッチンや ラインに触れながら打てない

NG



ラインに触れながらのボレーは
フォルトとなります。

ボレー後の勢いで キッチンに入るのもフォルト

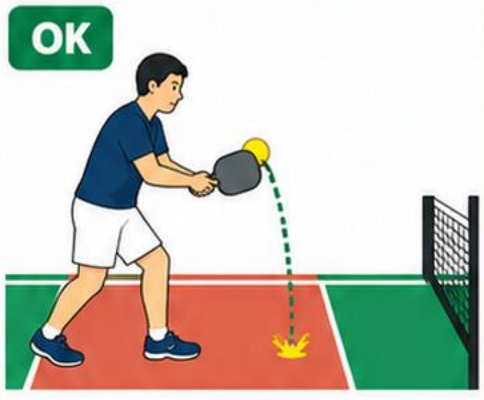
NG



ボレーを打った後、体や足がキッチンに
入ってしまうとフォルトです。

バウンド後のショットは キッチン内でもOK

OK



ボールがバウンドしてから打つショットは、
キッチン内に立っていてもOKです。

OK



ラインの外側からのボレーは
問題ありません。

OK



勢いを止めて、キッチンの外側に
とどまれば問題ありません。

ポイント

ボレーするときは、キッチンや
ラインに触れないのがルール。

バウンド後は「キッチン内でも
打てる」がルールです。

不明な場合は「バウンドしてから打つ」を意識しましょう！

6/6 得点と試合の流れ

サイドアウト方式

通常は、サーブ側だけが得点します。

得点できる
サーブ側



得点できない
レシーブ側



ゲームの基本ルール

一般的なゲームは
11点先取、2点差が必要です。

例 10 - 10 → 12 - 10
2点差で勝利！

（例：10-10のあと、11-10では終わらず、12-10でゲームセット）

ダブルスのコール例「4-2-1」を分解

4 - **2** - **1**

サーブ側の得点
サーブ側チームの合計得点

レシーブ側の得点
レシーブ側チームの合計得点

サーバー番号
現在、サーブを打つ人の番号（1または2）

得点したら、サーブ側は左右のサービスコートを交代

得点する前（例：1-0-1）



得点した後（例：2-0-1）



開始時のコール

0 - 0 - 2

ダブルスの開始は「0-0-2」から始めます。

サーバー番号のルール

- サーブ側が得点したとき
  → 同じ人が左右を入れ替えてサーブを続ける（番号は変わらない）
- サーブ側がラリーを落としたとき
  → 1番目なら2番目のサーバーへ。2番目ならサイドアウトで相手のサーブに

試合の基本的な流れを覚えよう

1 サーブ



サーブは斜めに相手のサービスコートへ。

2 レシーブ側がバウンド



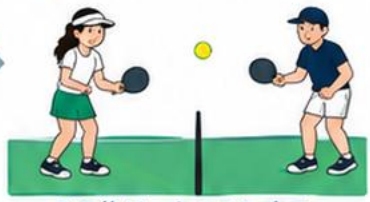
レシーブ側は、ワンバウンドさせてから返球します。

3 サーブ側がバウンド



サーブ側も、ワンバウンドさせてから返球します。

4 その後はラリー



その後は、キッチン内でボレーしないように注意してラリーします。

まず覚える4つ

1. 斜めサーブ
2. ツーバウンド
3. キッチンでボレー禁止
4. サーブ側が得点