

うえだピクルボール体験交流会

開催要領

日時: 令和7年5月25日(日)

受付 9:30 開会式 9:45

初心者体験会 10:00~12:00

交流競技会 13:00~16:00

会場: 上田城跡公園第二体育館

長野県上田市常磐城1-1-30

参加費

入場料: 500円(定員30名)

※当日受付でお支払いください。

服装 運動しやすい服装

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

用具 主催者側で無料貸出あり。

ご自身の用具をお持ちの方はご持参ください。

申し込み方法

右側のQRコードを読み込み
お申し込みください。



主催



うえだピクルボールクラブ
Uedapickleball.club

後援



上田市

活力あるまっづくり支援金事業



うえだピクルボールクラブ
UEDA PICKLEBALL.CLUB

うえだピクルボール
交流競技会
参加募集

いざ!
合戦じゃ

真田昌幸

ピックルボールとは

アメリカで生まれた新しいラケットスポーツ。テニス、卓球、バドミントンの要素を組み合わせたスポーツで、誰でも簡単にラリーができ、老若男女問わず楽しめます。近年、日本でも人気が高まり、広がりを見せています。

用具とコート

- ・ラケット(パドル)は卓球のラケットに似ており、ポリまたはカーボン素材で作られています。長さは約40cmです。
- ・ボールは穴の開いたプラスチック製でテニスボールとほぼ同じサイズ(直径約7.0～7.6mm)ですが、重さはテニスボールの半分ほどです。
- ・コートはバドミントンコートと同じ広さで、ネットはテニスのネットよりも5cm低い位置にセットします。特徴的なのは「キッチン」と呼ばれるノンボレーゾーンが存在することです

競技のやり方とルール

サーブを打ってゲームがスタートします。サーブは下から打つ必要があります。特殊なルールとして、サーブやリターンの後からボレーが可能です。サーブを打った人は、相手のリターンを1バウンドで返球した後にボレーをすることができます。「キッチン」と呼ばれるノンボレーゾーンでは、ボレーを打つことができません。また、ボレーを打った後の勢いでキッチンに入ることも禁止されています。ただし、1バウンドしたボールであれば、キッチン内で打つことができます。ピックルボールは、その楽しさと手軽さから、アメリカでは国民的スポーツへと成長しつつあります。

ピックルボール体験会

初めてピックルボールを体験される方向けの講習会

パドルの握り方からボールの打ち方、ルールまで学びながら、ピックルボールを体験し参加者同士で楽しく練習します。



体験会開催時間:10:00～12:00

初心者講習を受けた後、ゲームを体験してみたい方は、ダブルスの試合形式でゲームに参加できます。

交流会開催時間:13:00～16:00

ピックルボールを続けてみたい方は、「うえだピックルボールクラブ」に入会し、定期練習会へご参加ください。

交流競技会

本大会では、年代や技術レベル(初級・中級・上級)ごとにダブルス形式で競技を行い、パートナーと対戦相手はランダムに決定され、各コートで熱戦が繰り広げられます。ピックルボール未経験の体験者も経験者とペアを組んで参加できるため、初心者から上級者まで幅広いプレイヤーが交流しながら競技を楽しめるのが特徴です。さまざまな組み合わせで試合を行うことで、新たな戦略やプレイスタイルを学びながら、白熱した試合を繰り広げることができます。

タイムスケジュール

5月25日(日)

スケジュール

9:00 開場

9:30 受付(受付後は体育館の出入り自由)

9:45 開会式

10:00 体験会(初めての方向けの講習会)

昼食 飲食は体育館の外でお願いします。
体育館内での飲食はご遠慮ください。

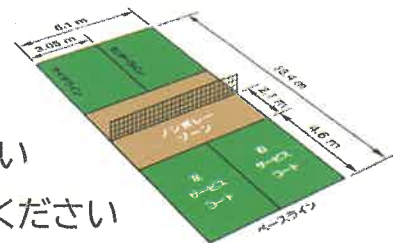
13:00 交流競技会

体験会講習を受けた方が参加可能。
ダブルスゲームをお楽しみください。

16:00 閉会

16:30 終了

お忘れ物のない
ようにお帰りください



うえだピックルボールクラブ

- クラブメンバー募集中!
- QRコードからご入会ください
- 定期練習会のご案内

日時:毎週月曜日 19:00 ~ 21:00

場所:上田市清明小学校体育館

※日時・会場は変更になる場合があります。

参加費300円(1人1回)

