

ピックルボール体験会

PICKLE BALL

先着順
受付

2026年1月25日(SUN)

日時

① 受付 9:30～
10時-11時30分 ② 受付 12:30～
13時-14時30分 ③ 受付 14:30～
15時-16時30分

会場

目黒区立中央体育館 競技場

対象

区内在住・在学の ①小学生と保護者 ②、③ 中学生以上

定員

各回 48名(予定) ※先着順となります

料金

1名500円 親子1,000円 ※保険料含

申込期限

12/25(木)9時受付開始～1/16(金)17時締切

持ち物

体育館履き
運動できる服装で

募集については
めぐる区報12/15号にて

meguro-taiiku-kyokai@u00.itscom.net

事務局:目黒区目黒本町5-22-8 目黒区立中央体育館内

TEL:03-5722-8088 FAX:03-5734-1032

主催: NPO法人目黒体育協会



ピックルボールを やってみよう!!



ピックルボールは、テニス、卓球、バドミントンを組み合わせたようなスポーツで、アメリカで生まれたラケットスポーツです。
老若男女問わず誰でも気軽に楽しめるスポーツとして、アメリカで
人気が急上昇しており、日本でも競技人口が増加しています。
体験会に参加して、ピックルボールを楽しみましょう！



ピックルボールの特徴

コート : バドミントンコートと同じくらいの広さで、中央にネットがあります。
ネットの高さはテニスとほぼ同じです。

用具 : 穴の開いたプラスチック製のボールと、木製やカーボンファイバー製の
パドルを使用します。

ルール : サーブは、コートの右サイドから始めます。
サーブ権があるチームのみが得点できます。
11点先取で、2点差をつけると勝利となります。
ノンボレーゾーン(キッチン)があり、このエリア内ではボレーはできません。
サーブと最初のリターンはワンバウンドさせる必要があります。
テニスのようなサーブアンドボレーはできません。

ピックルボールは、適度な運動量で安全にプレーできるため、子供からシニアまで
幅広い世代が楽しめます。