

2024年2月5日

## 逗子市ピックルボール研修会に参加して

林 但

2月4日（日）逗子アリーナにて13:30～16:00表記が開催された。神奈川県スポーツ推進委員研究大会の際に誘いを受け、特に研修の行い方などが見たくて参加させていただきました。講師は鎌倉ピックルボールクラブの方と横須賀ピックルボール、ヨコハマ・ベイ・ピックルズ（県研修会の時も指導を受けた方）の方が来られていた。

研修内容は、開会式の後3コートに分かれ11月に行った県研修会の時とほぼ同じ内容・時間、今回の方がやや省略気味。一番初めにモデルゲーム見学はなかった、代わりに4面あるコートの中の1面で常にゲームをされていた。他は時間の長さが違う程度で、やっている方のレベルによって講師が多少変えていた？

三浦市で見た時と同じように、スポーツ推進委員の方はポイントを掴むのが上手で、15:10前ころから他にコートの方と他流試合を各2試合ずつ行った。心地よい刺激と運動量でいい汗をかかせていただいた。

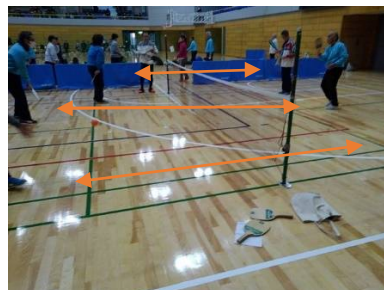
講師からは30分（実際はルール説明などと休憩もはさみ50分？）くらいでもすればできるようになりますとの声、また、始めにしっかり学ぶことが大切といわれていた。

＜練習などの順番＞詳しくは11月23日県研修会報告書（理事会資料）を参照

- ① 準備体操；各自で足首、アキレス腱、腰他
- ② パドルの握り方、パドルの中心で打つ練習
- ③ アタックラインを挟んで正面の方へ1対1のラリー（3×2名）デングショット
- ④ 同上斜めの方と1対1のラリー（2×2名）デングゲーム 30回くらいラリーが続く
- ⑤ サーブの打ち方、レシーブの仕方
- ⑥ 約60分後 ルール説明
- ⑦ コートごとにミニゲーム
- ⑧ 約90分後 他コートの方と試合



開会式



上記③デングショット



上記④デングゲーム