

Pickleball Skill Level Guidelines

ピックルボール スキルレベルガイドライン

The following skill level sets are a guide for evaluating your own level.
以下のスキルレベル集はあなた自身のレベルを判定するガイドです。

They were developed utilizing both existing guidelines listed by the USAPA on their website (www.usapa.org) and refinements by larger pickleball clubs.
USAPA(アメリカピックルボール協会)がホームページ上で公開している最新のガイドラインと大きなピックルボールクラブが改良したものをもとにつくられたものです。

2.5 Skill Level (スキルレベル2.5)

Has had a lesson or has played with other pickleball players who have taught them the basic rules of how to play the game.

レッスンを受けたたり、他の基本的ルールや試合の仕方を教わったりしたことがあるプレーヤーとピックルボールをしたことがある。

Learning to move around the court in a balanced and safe manner, as opposed to running at great speed or backwards, thus becoming a danger to themselves and others.

走るときに速すぎず、また後ろ向きで走らないなど、自分や他人に危険が及ばないようにコート上をバランスよく安全に動くことができつつある。

Learning how to get their serve in regularly.

Usually will let the ball bounce before returning the serve or returning the return of serve (2 bounce rule), but not always.

安定してサーブを入れることができつつある。たいていのサーブやリターンをバウンドさせて返球できるがいつもではない。

Learning where to stand on the court during serves, returns and point play.

Knows the basics of how to keep score, but may struggle to do so.

サーブ、リターン、その他ゲーム中の正しい自分の立ち位置ができつつある。

スコアの基本的な数え方が分かる。正しく数えられるよう努力している。

Has not yet learned how to effectively “dink”, but could be attempting to do so.

Placing more emphasis on keeping the ball in play, as opposed to trying to hit it low, hard or placing the ball.

効果的なディンクショット（ネット下に沈めるショット）はまだ打てないが打とうとしている。

ボールの低さ、強さ、コントロールを使うのではなくコートの中に入れることが中心である。

フォアハンドで時々ロブをあげることもある。

Occasionally may lob with a forehand, although probably not well.

フォアハンドで時々ロブをあげることもあるが上手ではない。

3.0 Skill Level(スキルレベル3.0)

Knows some of the rules and how to refigure the score after losing track.

ある程度のルールは分かっており、スコアが途中で分からなくなっても確認できる。

Getting about 75% of their serves in. Striving to return more than half of their backhands and overheads.

約75%のサーブが入る。バックハンドやスマッシュでも半分以上返球できる。

Working towards serving to both sides of the opponent
相手コートの両サイドにサーブを打とうとしている。

Striving to place their serves and returns deep in the court (nearer to the baseline).
サーブとリターンをコート深く（ベースライン近くに）打とうとしている。

Usually moves to the non-volley zone line quickly after the return of serve.
リターン後大抵はノンボレーライン近くに素早く移動している。

Uses deeper and higher returns of serve to allow time to approach the non-volley zone line.
その時間(前に出る時間)を稼ぐために深くて高さのあるリターンをしている。

Working to develop consistent forehand and backhand ground strokes.
フォアハンドとバックハンドのグラウンドストロークを安定させようとしている。

Should not be hitting returns up in the air (after the return of serve); but making flatter returns.
リターンをノーバウンドで打つことはないが直線的なボールで返球する。

Becoming more aware of their partner's position on the court relative to themselves, and how to move in concert with a partner.

Not consistent in the overhead smash.

パートナーとのポジショニングをより意識し始め、コート上でパートナーと一緒に動こうとする。スマッシュは安定しない。

Beginning to use the forehand lob with some success.

Can sustain a short volley session at the net, but has little, if any, ability to place their volleys.

効果的なフォアハンドロブが使えるようになり始めている。ネット際でのショートボレーの応酬が続けられるようになるがボレーのコントロールはほとんどできていない。

Developing more power in their shots, and the ability to return a ball hit lower and harder.

Developing a sustained "dink" exchange at the net.

ショットを強く打てるようになり、ボールを低く、強く返球できる。ネット側では緩い沈めるボールを打とうとしている。

Not yet thinking about varying the speed of shots and does not handle differing ball speeds consistently.

ショットのスピードを変化させることを考えず、ボールスピードを変えながら安定して打つことはできない。

3.5 Skill Level(スキルレベル3.5)

Continuing to improve their knowledge of the rules of pickleball. Knows all the main rules at this point.

Generally able to get their serve in play and return most serves.

ルールに関する知識をさらに身につけている。主なルールは知っている。大体のサーブを入れ、リターンを返球することができる。

Regularly serving deep and returning the serve deep.

サーブ、リターン共に深く安定して入れることができる。

Understands most basic match strategy and the tactics that apply to skills that they either possess or are trying to learn; however, employment of such strategy and tactics is still inconsistent.

基本的戦略や戦術などの主なものは理解し、実践したり学ぼうとしたりしているが安定してプレーにそれらを反映することができない。

Improving their skill to play with partners effectively, with proper communication and good team coverage of the court.

パートナーと効果的プレーするスキルを、コミュニケーションや二人でのコートカバーリングで向上させている。

Moves to the net quickly after returning serve, but may occasionally still lag back too long.

サーブ返球後素早くネットにつくが、時折遅れて後ろにいることがある。

Hits to the weak side of opponents somewhat regularly.

ある程度相手の弱い方を狙って返球する。

Possesses shots such as forehand and backhand ground strokes, forehand lob, overhead smash, net volleys and sustained “dinking”, and hits them with a fair level of consistency.

フォアとバックのグランドストローク、フォアハンドのロブ、スマッシュ、ボレー及びディンク（ネットの下に沈めるショット）をかなり安定して打つことができる。

Developing the ability to place their shots with some accuracy.

Starting to practice drop shots from $\frac{3}{4}$ court and using them with some success to get to the net.
ある程度正確にボールをコントロールして打てる。

3/4コートからドロップショットを練習し始め、ネットにつく際にそれをうまく使えることがある。

Developing the backhand lob.

Improving their knowledge of when to make specific shots.

バックハンドロブを習得しつつある。特定のショットを使うタイミングを習得しつつある。

Learning when to use soft shots versus power shots to their advantage.

優位に試合を展開するために柔らかいショットと強いショットの内訳を学んでいる。

Gaining the reflexes and judgment to avoid hitting balls which may be going out of bounds.

Comfortable with putting more velocity on balls but less comfortable returning high velocity balls softly.

アウトボールを打たないように反応や判断ができ始めている。ボールにスピードをつけることに慣れてきているが速いボールを柔らかく返球することはうまくできない。

4.0 Skill Level(スキルレベル4.0)

4.0 skill level describes players who are capable of consistently executing at above a 3.5 skill level. The 4.0 player will distinguish themselves from the 3.5 player by possessing increased skills and strategy, or by more speed, power or consistency.

スキルレベル4.0は3.5に必要な技術が安定して使えるプレーヤーである。3.5と比べて4.0のプレーヤーは技術と戦略かスピードとパワー、または安定性の点において優っている。

4.5+ Skill Level(スキルレベル4.5 +)

The 4.5+ skill level player is consistently capable of executing at the 4.5 and/or 5.0 levels. The 4.5+ player is distinguish from the 4.0 player by increased skills, a higher level of strategy, quickness of hands, judicious use of power, superior placement of shots and consistently fewer unforced errors.

4.5以上のスキルレベルを持つプレーヤーは4.5や5.0の技術を安定して発揮できる。4.0と比べると高い技術、より高いレベルの戦略、反応の素早さ、パワーの効果的な使い方、優れたコントロールと安定性とミスの少なさがある。

Comfortable with all the rules of pickleball.

Controls and places both the serve and return of serve.

ピickleボールの全てのルールに慣れ、サーブ、リターンともにコントロールできる。

Generally consistent in their play, understands match strategy and uses a variety of specific shots to affect their strategy.

Moves effectively with a partner and easily switches courts to cover their partner's side when required.

安定したプレーで戦略の理解が深く、その戦略を使うための様々な効果的なショットを操る。

パートナーと息のあった動きをし、必要な時にはパートナーとサイドを入れ替わってお互いをカバーする。

Comfortable playing at the non-volley zone line. Works with their doubles partner to control the line by keeping their opponents back, driving them off the line, or controlling the speed or placement of the ball.

Consistently hits to their opponents' weak side when possible.

ノンボレーライン付近で問題なくプレーできる。相手を前に来させないようにして下からセラインを支配しようとする。できる限り相手の弱いサイドに打ち続ける。

Can block strong volleys directed at them at the non-volley zone line or elsewhere, and can place their volleys with a good degree of accuracy.

ノンボレーライン付近ほかに打たれた強いボレーをブロックしたり、自分のボレーをかなりの正確さで打ったりすることができる。

Has excellent footwork and moves forward, backward and laterally with ease and quickness.

素早いフットワークで前後左右に動くことができる。

Understands the strategy of "dinking", employs it on a regular basis, can sustain a "dinking" session until receipt of a "put away" shot, recognizes the "put away" shot, and usually succeeds in ending the rally with it.

Hits overheads consistently "in", often with high velocity, and striving to place them more effectively. Developing the ability to return overheads hit at them or their feet.

Fair to good ability to change from a soft shot strategy to a hard shot strategy during any given rally, or vice versa.

ディンク（沈めるショット）の使い方を理解し、それを安定して打つことができ、強打されるまで我慢してラリーを続け、強打に対応しポイントを決めて終わることができる。

スマッシュを安定させて入れることができ、強く打って効果的な場所にコントロールできる。スマッシュされたボールを相手もしくは相手の足元に返球できつつある。

ラリー中いつでもソフトショットからハードショットへの切り替えがうまくでき、またその逆もうまくできる。

Utilizes both forehand and backhand lobs, striving to employ lobs from anywhere on the court.

Has good accuracy in placing lobs.

Consistently makes drop-shots successfully from $\frac{3}{4}$ court and frequently makes successful drop-shots from the baseline as their preferred method of getting to and gaining control of the net.

Good at avoiding returned shots which may be going out of bounds.

フォアハンドやバックハンドのロブを使い、コートのあるあらゆる場所から打つことができる。またそれを正確にコントロールできる。

ネットにつくために3/4コートから安定して、そしてベースラインからも高い確率で効果的なドロップショットを打つことができる。

アウトのボールをしっかりと見極めることができる。

Can handle a good deal of speed on shots without over-hitting or hitting out-of-bounds too often.

Usually recognizes and exploits the weaknesses in their opponent's game.

Generally poaches effectively.

Developing their use of spin on a variety of shots.

スピードのあるボールをうまく調整して打つことができ、あまり力を入れ過ぎたりアウトさせたりしない。

大抵の相手の弱点を見抜き、弱点をつくことができる。効果的なポーチ（パートナーの代わりに打つこと）ができる。様々なショットで回転をかけられる。

※スキルレベルは個人用です。

※ダブルスでは、スキルレベルの高いパートナーのスキルレベルの試合に出場します。

※アメリカでは3.5までのプレイヤーがほとんどで4.0以上をアドバンスと呼んでいます。

USPA（全米ピククルボール協会）のスキルガイドラインを翻訳したものです。