

## 【中学生投手の投球制限に関する統一ガイドライン】

(2021年1月改定)

### 1、試合での登板は以下のとおり制限する。

- ① 1日最大80球以内とし、連続する2日間で120球以内とする。連続する2日間で80球を超えた場合、3日目は投球を禁止する。
- ② 3連投（連続する3日間で3試合）する場合は、1日の投球数を40球以内とする。4連投（連続する4日間で4試合）は禁止する。
- ③ 大会中は1日80球投球後、翌日投球を休めば3日目は80球の投球を可とする。
- ④ ①～③を基本原則とするが、打席の途中で制限数がきた場合は当該打者の打席終了までは投球を認める。制限数を超過した球数は投球数にカウントしない。
- ⑤ 連続する2日間で80球を超える投球をした投手並びに3連投した投手は、登板最終日並びに翌日は捕手としても出場できない。
- ⑥ ボークと投球数としない。
- ⑦ 雨などでノーゲームになった試合は投球数にカウントする。

### 2、練習の中での全力投球は以下のとおりにする。

1日70球以内、週350球以内とする。また、週1日以上、全力による投球練習をしない日を設けること。

## 【中学生選手の障害予防のための指導者の責務】

(2021年1月改定)

### 1、複数の投手と捕手を育成すること。

指導者は特に投手と捕手に投球障害が発症していることを認識し、複数の投手と捕手の育成に努めること。

### 2、選手の投球時の肩や肘の痛み（自覚症状）と動き（フォーム）に注意を払うこと。

選手は投球時の痛みをカバーするために投球フォームを変えたり、スナップをきかせるなどスムーズな動きが失われることがあるので、指導者は注意を払う必要がある。また、肩や肘のセルフチェックを毎週一度は実施するべきである。

### 3、選手の故障歴を把握し、肘や肩の痛み（自覚症状）がある選手には適切な治療を受けさせること。またウォームアップとクールダウンに対する選手自身の意識を高めること。

野球における肩や肘の障害は、将来重度の後遺症を引き起こす可能性があることを、指導者は強く認識すべきあり、また、チーム内には、選手自身が障害予防に努めることができる環境作りが必要である。

### 4、選手の体力づくりに努めること。

発育期の体は、大人とは全く違うものであるとの認識が必要であり、体力レベルによって練習メニューを変えるべきである。

### 5、運動障害に対する指導者自身の知識を高めること。

専門医や医療関係者からの提言等に関する情報収集に努め、その内容は真摯に受け止めて指導の中で実践すべきである。

### 6、練習や試合・大会への参加・出場については健康チェックを十分行うこと。また、大会終了後には十分な休養をとること。

肩や肘の故障防止や新型コロナウイルスなどの感染症から選手の体を守るため、健康管理を徹底し、試合に出ない（練習に行かない）勇気を尊重し、出さない決断も行っていく。また、大会最終日に80球を超える投球をした投手は翌日から2日間の投球を禁止するなど、大会後は十分な休養を取る。