

# 学童野球に関する投球数制限のガイドライン

公益財団法人 全日本軟式野球連盟

本ガイドラインの設定は、大学・整形外科・医師・理学療法士・各学会等の、データによるものと各会の立場での助言指導、また「運動器の10年」のアンケート調査及び実施している支部等の実態及び提言を検証し、競技運営並びにチーム編成を考慮し設定したものである。

## 1 試合での投球数制限について

1日70球以内とする。

## 2 練習での全力投球数について

野手も含めて1日70球以内、週に300球以内とする。

## 3 練習について

1週間に6日以内、1日3時間を超えないこととする。

## 4 試合について

練習試合を含め、年間100試合以内とする。

## 5 選手の障害予防のための指導者へのガイドライン

- ① 試合をしないシーズンオフを少なくとも3ヵ月をもうける。
- ② 練習前後のウォーミングアップ、クーリングダウンは少なくともそれぞれ20分以上行う。
- ③ 複数の投手と捕手を育成する。
- ④ 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。
- ⑤ 正しい投げ方、肘に負担をかけないための投げ方への知識を高める。
- ⑥ 選手の体力づくりに努める。
- ⑦ 運動障害に対する指導者自身の知識を高める。
- ⑧ 勝利至上主義から育成至上主義への学童野球のイノベーション。
- ⑨ 医師の検診結果への充分なる対応をしていく。