

指導者は子供たちの  
未来を守るために、  
中学生投手の投球制限  
統一ガイドラインを  
遵守してください。

指導者には、  
大切な役割がある。



日本中学硬式野球協議会では、中学生投手の投球障害を予防するために、「中学生投手の投球制限に関する統一ガイドライン」を制定しました。日本中学硬式野球協議会に参加する団体は、それぞれの団体下で主催する公式戦や各支部組織で行うローカル大会において、各大会の規定に盛り込んでください。また、各チーム間で行われる練習試合や日々の練習でも遵守されるよう周知と徹底を図っています。このガイドラインは2014年度を周知期間として、2015年度からはすべての構成団体において完全適用されます。ご注意ください。

## 中学生投手の投球制限に関する統一ガイドライン

### 1. 試合での登板は以下のとおり制限する。

1日7イニング以内とし、連続する2日間で10イニング以内とする。また、1日複数試合に登板した投手、連続する2日間で合計5イニングを超えた投手（5イニングは可）及び3日間連続で登板した投手は、翌日に投手または捕手として試合に出場することはできないものとする。ただし、イニングの端数（1/3または2/3）は1イニングとみなす。

### 2. 練習中での全力投球は以下のとおり制限する。

1日70球以内、週350球以内とする。また、週に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義務

### 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。

### 3. 選手の故障歴を把握し、肘や肩に痛み（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であり、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、指導の中に実践すべきである。

## 「中学生投手の投球制限統一ガイドライン」の適用例

	第一日	第二日	第三日	第四日	第五日	第六日	第七日	第八日	第九日	第十日	備考	
投手A	7	3	休	4	1	7	休	0	7	0	二日目は上限3イニングまで。三日目と七日目は投手・捕手として出場できない。	
投手B	2	3	2	休	3	3	休	3	2	0	一日目から3日間連続で登板したので四日目は投手・捕手として出場できない。五日目と六日目の合計が5イニングを超えたため、七日目は投手・捕手として出場できない。	
投手C	3	3	休	1	1	1	休	3	3	休	一と二、八と九の合計は、いずれも5イニングを超えている。また、四から3日間連続登板している。従って、三日目、七日目、十日目は投手・捕手として出場できない。	
投手D	7	0	0	2	休	5	5	休	4	0	二、三日目は登板なし。四日目にダブルヘッターで両試合に登板したため、五日目は投手・捕手として出場できない。	
投手E	0	3	0	1	休	5	5	休	0	2	二、三日目は、チームがダブルヘッターの試合であったが、片方の試合のみ登板のため、翌日の制限はなし。五日目は二から四まで3日間連続登板のため、投手・捕手として登板できない。八日目は前2日間の合計が5イニングを超えているので投手・捕手として出場できない。	
投手F	2	3	休	7	3	休	休	3	2	1	休	第五日目は第一試合で前日との合計が10イニングに達したため、ダブルヘッターの第二試合及び翌日のダブルヘッターには投手・捕手として出場できない。

※数字は登板イニング数。「休」は投手・捕手として出場できない日。「0」は登板しなかった試合。  
※指導者は、公式戦だけでなく、練習試合も対象となっていることを認識する。

## 日本中学硬式野球協議会 <http://www.jaba.or.jp/>

構成団体  
 ■公益財団法人 日本野球連盟 ■公益財団法人 日本少年野球連盟（ボーイズリーグ）  
 ■一般財団法人 日本リトルシニア中学硬式野球協会  
 ■公益社団法人 日本ポニーベースボール協会  
 ■一般社団法人 全日本少年硬式野球連盟（ヤングリーグ）  
 ■九州硬式少年野球協会（フレッシュリーグ）