

## 「学童野球に関する投球制限のガイドライン」の検証報告

全日本軟式野球連盟「学童野球に関する投球制限のガイドライン」を受けて、  
本年、松本市少年軟式野球連盟は、投球数制限の導入に伴い、弊連盟に係る大会と  
連盟加盟チームについて、ガイドラインの検証を行いました。  
ここに、その検証結果をご報告いたします。

### <ガイドラインの検証内容>

#### 1 試合での投球数制限について

1日70球以内とする

- ➡ 2020年より当連盟でも導入する  
併せて、試合イニング、試合時間を改訂する

#### 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300球以内とする

- ➡ 各チームの判断に任せる  
(全力投球かどうかの判断基準がない、あまり過度な練習は控える)

#### 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

- ➡ 現状、1週間に2～3日の練習。各チームの判断に任せる  
3時間にした場合、自主練習で怪我をするよりチーム練習で管理。  
ただし低学年はチーム判断で対応した方が良い。(チーム人数、兄弟など)

#### 4 試合について

練習試合を含め、年間100試合以内とする

- ➡ 各チームの判断に任せる  
例) 2019年度 全大会ノーシード・決勝戦進出の場合  
OP戦1大会、大会13大会 計 64試合  
※ 5年生がレギュラーの場合  
新人戦2大会を追加 計 72試合  
※ 松本ライオンズ選手の場合  
2大会を追加 計 83試合

#### 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ヶ月を設ける ➡ 現状できている
- 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 ➡ 各チームへ啓蒙  
講習会の開催予定
- ③ 複数の投手と捕手を育成する ➡ 各チームへ啓蒙
- 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 ➡ 現状できている  
野球教室実施
- 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 肘検診実施
- ⑥ 選手の体力づくりに努める ➡ 野球指導者講習会参加
- 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 勝利の検診結果への充分なる対応をしていく