2012 年 2 月 25 日

麻生区少年野球連盟
所属チーム関係者　各位

シーズンオフ期間中の活動指導および大会における投球制限について

麻生区少年野球連盟
会長　小林　時治

日頃より、麻生区少年野球連盟（以下：区少連）の活動に対し、ご理解とご協力をいただきまして、厚く御礼を申し上げます。

さて、最近、少年野球選手がシーズン中に、肘または肩の故障による投球障害を起こす例が全国的に発生しております。また、私たちの身近なチームでも、肘または肩の故障による投球障害の発生が散見されています。投球障害が発生する原因としては、年間の活動期間や日々の練習時間が長い、試合日程が過密である、練習方法が適切ではない等、色々な原因が考えられます。

一方、こうした状況を把握した（財）全日本軟式連盟（全軟連）および神奈川県軟式野球連盟学童部（県学童）からは、投球障害に関する実態調査報告や、シーズンオフ期間中における練習方法の改善および投手の投球数制限を行う趣旨の事務連絡書が発行されました。

このような背景から、区少連では上部団体からの事務連絡事項を十分理解し、シーズンオフ期間中の活動方針と今シーズン（2012 年度）から区少連大会から適用する投球制限に関する規則追加をご連絡致します。

私たち少年野球関係者の使命は、野球に取り組む選手達が、野球を楽しみながら、健全な心身を成長させていく姿を見守り続けていくことです。区少連所属チームの関係者の皆様には、状況を十分にご理解いただき、シーズンオフ期間中の活動指導内容の遵守と、今シーズンから適用する投手の投球制限への対応準備を宜しくお願い致します。

１．シーズンオフ（12 月～2 月）期間中の活動指導について

（１）シーズンオフ（12 月～2 月）期間中の大会開催および対外試合への出場を禁止する。

① 対外試合は、川崎市少年野球連盟（川少連）所属チームは当然のことながら、川少連に所属していないチームとの対外試合、全てが禁止の対象となります。

② 県学童、川少連以外の団体が主催する大会への出場も、全て禁止の対象となります。

③　練習試合は全て禁止の対象となります。

④　予め、計画していた大会が学校行事、天候等の理由により順延となり、12月に開催することは禁止の対象としません。
但し、この様な状態が発生した場合は、事前に区少連会長または事務局に延期となった理由を報告して下さい。

⑤　シーズンオフ期間中に卒業生を送る会等で行う親子対抗戦、卒業生と在校生の対抗戦等は、禁止の対象としません。

⑥　低学年（3年生以下）で行うティーボールは対象としません。

⑦　違反が発覚した場合のペナルティは区少連にて検討裁定いたします。
※区少連主催大会への参加停止等。

（２）シーズンオフ期間中の練習方法の改善および活動内容の見直しをお願いする。

①　野球肘の発生は、11歳から12歳がピークである。
したがって、この年頃の選手に対し、野球指導者は、肘の痛みに十分注意を払うこと。

②　シーズンオフ期間中は、温暖な時間帯に練習を実施し、肘および肩を保護する為、選手（投手、捕手および野手）は全力投球を行わないことが望ましい。

③　練習前後には、十分なウォーミングアップとクールダウンを行うことが望ましい。

④　シーズンオフ期間中は、下半身強化の練習を積極的に取り入れ、投球練習については、キャッチボール（遠投含む）程度に抑えることが望ましい。

⑤　シーズンオフを設け、野球以外のスポーツを楽しむ機会を与えることが望ましい。

２．今シーズン（2012 年 3 月以降）の投手の投球制限について

今シーズン（2012 年 3 月以降）区少連が開催する大会の投手投球イニング・投球数を、試行的に下記の通り制限する。

※2012 年度の関東学童連盟主催の大会については、投手の投球制限は適用されませんが、全日本学童軟式野球大会においては、適用される可能性がございますので、ご注意ください。

尚、上部大会に出場する場合は、出場大会の規則を遵守し、試合に臨むこと。

(１) 1 日の投手の投球制限イニングを９イニング以内とすることが望ましい。
投球制限イニングを超えた場合は、投手以外のポジションに守備位置を変更して下さい。

(２) ダブルヘッダー時の投手の投球イニングは、2 試合の合計で最大９イニングとすることが望ましい。
投球制限イニングを超えた場合は、投手以外のポジションに守備位置を変更して下さい。

(３) 1 日の投手の投球数は最大 100 球以内とすることが望ましい。
また、1 日の投手の投球数が 80 球を超えた場合は、翌日の投球は控えることが望ましい。
投手以外のポジションで試合に出場することが望ましい。

(４) ブルペン等での投球準備においても投球数に最大限の注意を払うことが望ましい。

(５) 上記、(1)～(4)について、主催者側で管理することは行わないが、各チームの指導者達が率先して遵守していただくことを強くお願いする。

以　　上