

# 北信州クラブ

## 選手を野球障害から守るための行動計画

### (1) 北信州版ピッチスマートの導入

#### 【試合での投球数制限】

※年齢は目安とし、各選手の成長段階等を考慮して変更する。ただし、上限は15歳のものとする。

年齢	1日の 最大投球数	必要な休養期間		1週間の 最大投球数	月最大 登板試合数
		0日	1日		
～12歳	70球	1～35球	36～70球	140球	8試合
13～14歳	90球	1～45球	46～90球	180球	9試合
15歳～	100球	1～50球	51～100球	200球	10試合

#### 【その他の制限】

- 1日の最大投球数を投げた投手は、その当日及び翌日は捕手としても出場できない。
- 2日連続で登板した投手は、その翌日は投手・捕手として出場できない。
- 同一試合の中で、投手と捕手を兼ねることはできない。
- 1年の間の連続した2か月間はボールを投げない期間を作る。

### (2) 練習時間の適切な設定

- ①1週間の練習は16時間以内とし、2日以上以上の休養日を設ける。
- ②月に1回以上は休日を「練習なし」とし、選手が家庭で過ごせるようにする。
- ③1日の活動時間は原則5時間以内を目安とし、それ以上となる場合は、活動内容を工夫し、過度な負担とならないようにする。(例：運動だけではなく、座学の時間を設ける等)

### (3) シーズンオフの設定

- ①試合(紅白戦等も含む)を行わないシーズンオフを少なくとも2ヶ月設ける。
- ②シーズンオフにおいては、野球以外の競技に積極的に取り組むことを推奨する。

### (4) ウォーミングアップとクーリングダウンの徹底

- ①練習前後のウォーミングアップ、クーリングダウンを十分に行えるよう時間を確保する。
- ②トレーナーと連携して、ウォーミングアップ、クーリングダウンの内容充実をはかる。

### (5) コーチングスタッフの心構え

- ①選手の障害及びケガ防止のため、スタッフは自らの知識とコーチングスキルの向上をはかる。
- ②特定の選手に負担がかからないようにし、投手・捕手は複数育成する。
- ③外部機関(医療機関やトレーナー)との連携をとれるような体制を整備していく。