

投手の障害予防に関する有識者会議

(第3回)

令和元年9月20日(金)

第3回 投手の障害予防に関する有識者会議

令和元年9月20日（金）

午後2時32分～同4時37分

中澤佐伯記念野球会館内会議室

（次 第）

1. 開会挨拶
2. 配付資料の確認
3. 本日の進め方
4. 高校野球連盟が取り組むべき課題
 - 1) 3連戦回避日程の推進の現状
 - 2) 公式試合での投球数総量制限ガイドライン設定とドクターの検証
 - 3) 新入生部員に対する健康調査票の普及・啓発
5. チームが主体的に取り組むべき課題について
 - 1) 日常の野球活動の管理と休養日の徹底
 - 2) 「痛い」と感じたときにすぐに指導者に訴えることができる環境の維持
 - 3) 複数投手の積極的起用
 - 4) 正しい投球フォームを指導できるよう、指導者講習会などで研鑽を積むこと
6. 野球界全体で取り組むべき課題の検討
 - 1) 野球手帳の普及・推進
 - 2) 学童・中学野球で適切な年間試合数の設定を検討し、試合のないシーズンオフの導入を目指す
 - 3) 成長期の障害早期発見のための検診システムの構築
 - 4) 野球関係団体による地域連絡協議会の結成
7. 第4回のテーマ・提言のまとめについて
8. 次回の予定

日時：令和元年11月5日（火）午後2時

場所：大阪：日本高等学校野球連盟（中澤佐伯記念野球会館）
9. 閉会挨拶

・ 出席者（13名）

宇津木 妙 子	岡 村 英 祐	川 村 卓	小宮山 悟
田名部 和 裕	土 屋 好 史	富 樫 信 浩	中 島 隆 信
正 富 隆	百 崎 敏 克	山 崎 正 明	渡 邊 幹 彦
渡 辺 元 智			

（以上 敬称略）

1. 開会挨拶

○座長

今日の会議で最終的にどういう問題をどう整理するかということは決めてしまって、最終回はどういう形でこの答申なり提言なりにまとめていくかというかなり作業的な内容の議論になりますので、今日はとても重要な会議ですので、よろしくお願いいたします。

2. 配付資料の確認

○事務局から以下の資料について確認を行った。

資料25 都道府県連盟のアンケート結果（配布済）

資料26 第101回全国高等学校野球選手権大会の投球数実績、ベスト8と過去の実績比較。

資料27 野球障害予防懇話会：整形外科医師のアンケート結果

資料28 一般財団法人全日本野球協会、BFJへの事前申し入れ文書

資料29 都道府県野球協議会等の設立に関するアンケート調査結果

3. 議事の概要

1) 高校野球連盟が取り組むべき課題

- 3連戦回避についてご意見をうかがいたい。
- 現在、県のレベルでは3連戦はない。唯一春季の地区大会で3連戦がある。地区大会で再び議論をし、次の春季の地区大会からは3連戦を避ける日程を目指していきたい。
- 地方大会は始まりを早くしたり延ばしたりするなど日程の工夫が必要。ただ、球場の確保が問題だ。
- 原則として3連戦回避とし、雨でずれたとき余儀なくして日程を短縮する必要があるということでもいいのではないか。
- 次に投球数制限のガイドライン設定とドクターの検証についてご意見をお聞きしたい。
- 何らかの制限は必要というのが大前提だ。ただ、実施している間に検証するというシステムを考えておくべき。1回戦で敗退するようなチームが一人に頼って200球も300球も投げさせていいのかという話になる。このようなチームを切り捨てるルールになるのもよくない。
- 投球制限をするというメッセージはものすごく重要だが、中学、小学校含めた投球制限だということも必要だろう。そうでないと投球障害は減らない。
- 中学校、小学校に関してどこまで具体的な数字が書けるかわからないが、投球数に何

らかの制限をかけることは重要だ。

- 20年前の日本臨床スポーツ医学会（以下、臨スポ）の500という数字があるので、まずはそれを手始めに一定期間検証しながらやるということでやったらどうか。実際、臨スポの提言は1週間500だった。日程上1週間で5試合がどうしても出てくるので、1週間で500か4試合で500かというのをもう一度ご審議いただきたい。
- 全国大会の場合、休養日が入れば基本的に1週間に4試合になる。ただ、雨が降って間が詰まったときに5試合入ってしまう可能性がある。地方大会を土日だけでやったら1週間空く。そのときも4試合なのか。
- 大会だけの話ではない。普段の練習もそれを目安にしてちゃんとやってくださいよということも発信したい。1週間というほうが理にはかなっている。
- 短期間にたくさん投げるというのがよくない。何とかして、子どもを守るためには我々が努力して何とかしなきゃいけないことですよというメッセージを発信したほうがいい。
- いろいろ事情があるけれども、子どもたちを守るという観点からは、事情のほうを変えてくださいというメッセージ。意識をまず変えなければならない。
- それでは、1週間での総量規制、1週間で500球ということできたい。いきなりルール化ではなく、3年の試行期間を設けるということにしたい。
- 新入生部員に対する健康調査票の普及・啓発についてはいかがか。
- ポイントは痛いときに痛いと言える環境をつくらなきゃいけないということ。新入生のときもしくは毎年度初めに、それぞれの生徒から顧問が健康調査をして、それを把握する。

2) . チームが主体的に取り組むべき課題

- まず日常の野球活動の管理と休養日。それから、痛いと感じたときにすぐに指導者に訴えることができる環境の維持と3番目が複数投手の積極的起用、4番目が正しい投球フォームを指導できるよう、指導者講習会などで研鑽を積むということです。
- 今、1週間に一度ノースローが、浸透してきている。これを本当に決めたほうがよい。
- 1週間に一度必ずノースロー日を設けるということと、シーズンオフの徹底ということ
- ボールを投げている姿を見ておかしいというのがわかる。すぐ本人に確認して、痛みを感じているようだったら投げるなということやっている。

- 選手が痛いと言ったらすぐ指導者も一緒に医者へ連れて行く。指導者も一緒にそういう知識を学ぶことができる。
- 投球制限、一番理想なのは体調管理だと思う。しんどい状況で投げるのが一番リスクが伴う。そうならないように休養をとってあげれば、多分体力も回復してある程度まで投げるができるし、故障も未然に防げるというふうに思っている。
- 休養日の徹底については、高野連の方が遅れている。国や県を通じて強制的にさせられている。もう始まっている。
- 選手はやらないと不安みたいだ。
- 高野連事務局で各都道府県の高野連を通じて、今のスポーツ庁から出た働き方改革に関してどういう実態ですかというアンケートをまとめた。時代はそっちのほうへ向いている。全体を俯瞰して、そういう方向なら、高野連としてどうすべきかというのを今模索している途中。
- 次の課題で「痛い」と感じたときに痛いと言える環境作りですが、いかがですか。
- 指導者は投げ方が悪いとかいいとかわかる。我々は向き合って、会話というか、環境づくりをしない限り、子どもたちはやっぱり痛いとは言わない。
- 色んなところでチェック方法を持つということが大事かなと。
それともう一つ、医療とのネットワークをちゃんとつくる。痛いと言われたときの相談体制と治療体制ができるのかということもあらかじめ用意しておく。
- 痛いと言うと、やっぱりさぼるって思うんですよね。
- だから指導者が必ず一緒についていくというのは非常にいいアイデア。
- 選手ファーストというのは、僕は自分で自分の意見をちゃんと言えるとという意味も、それを育てる環境をつくっていかなくちゃいけない。
- その逆もある。やれるわけがないのにやれますとかいうのが出てくる。それを止める。指導者はどっちかというそっちの作業なんです。
- ドクターは痛みを伴った状態でやっとうまくやった選手はいないよと。痛いつて投げて、打たれてぼろぼろになって帰ってくる選手はいるけど、勝った選手はいないよと。
- それでは、複数投手の積極的な起用について、本年のこの間の夏の大会でかなり複数投手制が浸透してきたという実感もある。まず事務局からお願いします。
- 事務局 資料26、1と2について説明し、複数投手制が非常に進んでいる旨説明した。
- 部員が少ないようなところ。去年の金足農業、こういったチームが出てきたときにち

よっと心配です。

- 現場にいる指導者もそうせざるを得ない、全国大会は偶然じゃないと思う。例えば、全国大会のメンバー25人にするとか。地方が18、我々は20で、全国大会18に減る。また、DH制、サスペンデッド。申告故意四球も。さらに全国大会でも10点差がついたらコールドにする。あるいは2時間半を過ぎてしまえば新しいイニングに入らないとか。もちろん木のバットに近いものもピッチャーの負担は大きく変わる。
- それでは次に指導法に関して、お話を伺いたい。
- 故障しない投げ方というのが存在して、その理屈を指導者が理解した上で指導に当たるとというのが正しいという言い方をしたつもり。
- 指導者というのは教えなければ指導者じゃないという風に考えるが、いいものをいじくって壊してしまうというケースがある。
- ある程度まではけがをしないフォームとパフォーマンスのよさというところは比例する。けがをしない投げ方というのを提示する、もしくは冊子であったりDVDで動画みたいなもので出すということをまずしっかりしたほうがいい。
- 中学校の指導者は、野球経験が乏しい先生が指導しているという現状がある。経験のない指導者というのは知識が身についても、それを実際にどう指導していくかという、そのノウハウがわからない。
- 故障しない投げ方ということをまず盛り込む。あとはそれに対しての指導方法の啓発というのでしょうか。
- 指導者資格は皆さん全員持っているか。
- 野球はないんです。
- やっぱりライセンスが大事。これは野球全体だと思いますけど。
- 指導者を育成することが大前提というスタンスと、講習会を単発的にやっているんじゃないくて、ちゃんとライセンスを将来は考えるということ。
- すぐにではなく、将来的に高野連がそういうことをしっかり考えていくということについては、答申に盛り込みたい。もちろん故障しないということのためにということ。
- 現実的に考えたときに、教員がどこまでライセンスに賛同して指導していただけるかというのはちょっと疑問が残る。
- 高野連でもライセンス制というのはかつて出たことはある。ライセンスがなければベンチに入れないというのは、すぐには難しい。出たは消えていたんですよ。実態と

しては難しいかなと。

- インターネットで動画を受講すればできるとか、やり方はある。最低限のところですよ。
- 移行期間って絶対必要で、あと、取得の仕方。eラーニングでもできるようにする。
- 慎重にしてもらわないと。誰も指導する人がいないということだって出てくる。
- ある程度の移行期間を設けた上でということには当然なると思う。
- 中学校は難しくても、高校野球はこれだけの組織があるわけなので。
- ライセンスは二つあって、持たなきゃならないライセンスと、それを持っていること自体がステータスになるライセンスと二つある。まずは一番下の部分をつくるべきかと思います。
- 今日はちょっと結論は出せないなので、改めてこれは重要な課題ですから持ち帰って皆さんもお考えください。

3) 野球界全体で取り組むべき課題の検討

- 最後に野球界全体で取り組むべき課題ですね。まず野球手帳の普及・推進、それから2点目は学童・中学野球で適切な年間試合数の設定、あとシーズンオフの徹底。それから成長期の障害早期発見のための検診システムの構築。4番目が野球関係団体による地域連絡協議会の結成。
- 野球手帳は経費の問題とかそういうのは出てくるだろうと。やっぱり小学生の段階で持たせた形のほうがいいのかなというふうに思っています。
- うちでもけがをしている者がいるんですけども、必ずといっていいほど小学校、中学校のときに何らかけがをしているというのが出ている。
- 本来高校生というよりも小学生、中学生への普及をやったことが、そのまま高校に上ってくる必要があるかなと。全日本野球協会のほうで全体像を出してもらって、それを野球界の各カテゴリーの人たちと一緒に考える機会を高野連から提案していくという、スタンスでいかがでしょうか。
- 今お薬手帳とかあるように、今までどのような薬を飲んできたかみたいなことがちゃんと書かれていて、次の処方箋というのものもあるわけですから、当然野球に関してもどのような既往歴があるかというのは重要ですよね。
- 次が、学童・中学野球での適切な年間試合数の設定の検討と、あとシーズンオフの導

入ということなのですが、こちらは実態も余り把握できていない。

- サッカーなんかでは、例えば、Jリーグで何百分という時間数が決められている。それも一つですけれども、シーズンオフですよ。
 - 今学童は70球、それでもやっぱり連投、連日投げたりもあるだろう。中学校は全然やっていないとか、一日ダブルとかやっていると。硬式は硬式でまた、一年中ずっと3月ぐらいまで3年生はやったりしている。
 - 中体連ではアウトオブシーズンを導入することを決定させていただきました。
 - 提言するだけで、それを守っていないところでけがが発生した場合は、やっぱり監督者責任ということになりますので、重要だと思います。試合数は把握できていない。
 - 全ては把握できていない。
 - 人数が多いところと少ないところで、逆に今度は多いところは試合に出ない子が出てしまうという可能性も出てしまう。一律にやるというのは難しいところ。
 - まずはシーズンオフの徹底というところで。
 - それでは、成長期の障害早期発見のための検診システムです。
 - 実際は医師がほとんどボランティアで。でも、これを継続するのは非常に大変なんだというのが現実。結果的に選手も指導者も親もいろんな人が集まる場所をつくり子どもたちを守るということをやればいかと。
 - 成長期の野球肘は、痛くないときに起こっている。それを見つけるしかない。その方法は検診しかないですね。それでやっぱり私は野球手帳。野球手帳に自分の検診、今までの経歴をチェックする欄をつくるんです。
- そういう健康票をまずはつくりましょう。それは多分手帳の始まりだと思うんですね
- それぞれの野球の団体がかなり個別で活動していて、なかなか横串が刺さっていない。特に今回の障害予防という点でいえば高校野球だけがやればいいという話ではなくて、いろんな団体がセットになって取り組んでいく課題だと思うんですね。
 - 最後のテーマ、関係団体の地域連絡協議会、こちらが恐らく野球手帳にしても何にしてもそういうものを実践していく上でリーダーシップをとっていかなきゃいけない部分になると思うんですが、これについて、現在の結成状況を事務局から。
 - 事務局 資料29 47都道府県高校野球連盟から回答を得た協議会結成状況を説明。
アンケート結果は既に結成済みが22連盟、今後結成を予定しているのが9連盟。
 - 都道府県に支部があるのは中体連と高野連。協議会がぜひ必要だとなれば、この二つ

の団体がまず率先して連携を取り合ってこの連絡協議会を結成して、そういう全日本から来た情報がみんなで共有できる受け皿をつくらなければ物事は始まらないと。

- それでは引き続き高野連にしっかり働きかけをしていただくということで。

4) 第4回のテーマ・提言のまとめについて

- 座長 大きなテーマ、競技団体が取り組むべき課題、チームが主体的に取り組むべき課題、あと野球界全体ということでかなり今日は実りある議論ができました。皆さんご意見を踏まえて、提案、提言を整理し、答申の骨子を作成して、次回議論するということにします。今日、後で帰りに思い出したとか、改めて考えてみたらこういうアイデアもあるようなお話しがあれば、今日の三つの課題の中で何かご意見があれば事務局にお伝えしてもらえればと思います。

今日は本当にお疲れさまでした。事務局にお返しします。

4. 次回の予定

- 委員の皆さん、本当に今日は長時間熱心にご討議いただきありがとうございました。次回は11月5日火曜日、この中澤佐伯記念野球会館でどうぞよろしくお願ひします。本日はありがとうございました。