

ジュニア～アマチュア投手のための投球数管理

by *SPORT HACK LAB.*



投手の育成に重要「アームケア」って何？

投手（ピッチャー）の肩や肘を中心とした上肢のコンディショニングを守り、障害を予防しながらパフォーマンスを維持・向上させるための取り組み全般のこと

1

投球フォームの最適化

2

投球数の制限・適切な休養

3

リカバリーとコンディショニング

4

適切なリハビリテーション

年代別 投球数管理の目安

年齢	1日あたり 最大投球数	登板後の休養日	1週間 最大投球数	年間 最大投球数
小学生 (7~8歳)	50球	2日間休養(20球以上)	200球	1000球
小学生 (9~10歳)	75球	2日間休養(35球以上)	350球	1200球
小学生 (11~12歳)	85球	3日間休養(40球以上)	400球	1500球
中学生 (13~14歳)	95球	3日間休養(50球以上)	500球	1800球
高校生 (15~16歳)	105球	4日間休養(70球以上)	600球	2000球
高校生 (17~18歳)	110球	4日間休養(80球以上)	700球	2200球

年代別 投球数管理のポイント

小学生(7~12歳)

過度な投球を避ける

成長期のため、肩や肘にかかる負担を最小限にすることが重要。
1週間に複数回登板する場合は、投球数を分散する。

登板間隔の確保

20~40球以上の登板をした場合は最低2~3日の休養をとる。

様々なポジションを経験することが重要

1つのポジションに偏らず、内野・外野を経験することで肩の負担を軽減。

年代別 投球数管理のポイント

中学生（13～14歳）

試合ごとの投球数を抑える

95球を超えないようにし、連投は避ける。

登板翌日の休養を徹底

50球以上投げた場合は、最低3日間の休養を確保。

年間の投球管理が必須

1年間で1800球以内に抑えることで、肘・肩の障害リスクを低減。

年代別 投球数管理のポイント

高校生（15～18歳）

100球超の投球を避ける

1試合の最大投球数は105～110球が目安。

1週間あたりの球数管理

600～700球を超えないようにする。

連投は極力回避する

70～80球以上投げた場合は、最低4日間の休養をとる。

肩肘のメンテナンスが必須

リカバリートレーニングや、アイシング・ストレッチを徹底。

INFORMATION

オススメの YouTube再生リスト



プレッツェル2.0
-FULL BODY STRETCH-

- お尻、脚を主とした全身のストレッチ
- 膝、脛は球に近づける
- 肋骨を広げるようにゆっくりと呼吸

Stretch the entire body, focusing on the glutes and chest.
Kneel knees and shoulders close to the floor.
Breathe slowly to expand the ribs.

▶DAY A/B

野球選手向けストレッチ (初級)

作成者: Sport Hack Lab.

再生リスト・16本の動画・0回視聴

「野球選手が風呂上がりにするべきストレッチ (初級編)」
プログラム対応の再生リスト

▶ すべて再生

SPORT HACK LAB.
ホームページは[こちら](#)

個人に合わせた
・動作解析
・ピッチングデザイン
・トレーニングデザイン
SHL Pitching Lab.
は[こちら](#)

「まずはこちらから」
SHL Pitching Lab.
ワンコイン動作解析

[こちら](#)

受付一時
停止中

