

## 野球少年へのアドバイス

成長期の子どもたちが、好きな野球で重大な障害を受けることなく、楽しく永く野球を続けてもらうための提言をご紹介します。

（日本臨床スポーツ医学会「青少年の野球障害に対する提言」、1994）

□ **野球肘の発生は、11・12歳がピークです。**

したがって、野球指導者は特にこの年代の選手の肘の「痛み」と「動きの制限」に注意しなければなりません。

□ **野球肩の発生は、15・16歳がピークです。**

肩の痛みと投球フォームの変化に注意を払う必要があります。

□ **野球肘・野球肩の発生頻度は、投手と捕手に高い。**

したがって、各チームには投手と捕手は2名以上育成しておく必要があります。

□ **練習日数と時間について**

小学生では、週3日以内、1日2時間以内が望ましい。

中学生・高校生では、週1日以上以上の休養日が必要で、

個々の選手の体力と技術に応じた練習量と内容が望ましい。

□ **投球数は、試合を含めて**

小学生では、1日 50球以内、週200球以内、

中学生では、1日 70球以内、週350球以内、

高校生では、1日100球以内、週500球以内、が望ましい。

なお、1日2試合の登板は禁止すべきです。

□ **小・中学生にはシーズンオフを設け、その間は野球以外のスポーツも楽しむ機会を与えるのが望ましい。**

野球における肘・肩の障害は、**将来重度の後遺症を引き起こす可能性がある**ので、その予防のためには、指導者の密な連携のもとで、専門医による定期的検診が必要です。