

高校野球 投手を投球障害から守るための研究 投球数制限から始まる現場が求める改善案

コーチング科学研究領域

2022A354-4 若林弘泰

研究指導教員 藤田善也 准教授

1. 緒言

筆者は、少年野球に始まり中学軟式野球、高校野球、大学野球、社会人野球、プロ野球と投手として野球に携わってきた。そして現在、高校硬式野球部の監督を務めている。

大学3年時には右投げ投手としては致命的な右肘を故障し、右肘手術の経験もした。今から35年も前の話なので、当時は肘や肩の手術をしても完全に元のように治るか、同様なパフォーマンスができるようになるか分からない時代であった。しかし手術も成功して完治することができてプロ野球選手になる夢を叶えることができ、31歳まで現役でプレーすることができた。

過去の自分の経験を踏まえ、高校生を指導する立場になったことで、特に投手の故障には注意しているが、残念ながら未だ故障者ゼロまでには至っていない。無限の可能性を秘めた若い選手の将来を防げる故障によってその芽を摘んではならないと強い思いを最優先に指導に当たっている。

一昨年、私も監督としてチームを率いて出場した、2021年第93回センバツ高校野球大会から投手の投球制限、1週間で500球という規則が導入された。施行期間として3年間継続するとのことだが、その目的は投手の投球過多による故障防止策である。

高校野球の投手において、過去に登板、投球過多により投手生命を絶たれた選手はかなりいたと推察され、本当に1週間500球以内という投球数の制限だけで選手を投球障害から守れるかは疑問に感じている一人である。

そこで現場を預かる高校野球の監督の立場から、選手を投球障害という故障から守るという観点で、投球数制限のあり方や試合日程、試合方式についてなど、多角的に考察したうえで、自らの考えを提案したいと思う。

2. 研究目的

本研究の目的は、現在の高校野球が抱えている「投球数制限」をはじめとして、試合方法や試合日程、メンバー登録人数や方法など健全な選手育成に関する問題について、実際に現場を預かる監督の考えを明らかにし、その意見を検証し、健全な選手育成がなされる高校野球になるための改革を提案することである。

本研究を通して、アマチュアスポーツで注目されるひとつでもある高校野球の選手を故障から守るための改善点が明らかとなり、これを提案することは、高校野球のみならず、野球界全体、ひいてはスポーツ界全体の健全さに寄与できるものと考えられる。

3. 方法

対象者の選定

本研究の目的を達成するために高校野球指導者に対するインタビュー調査を行う。

「投球数制限」をはじめとする投手の障害予防に関する様々な方策について、指導現場の細やかな実態に寄り添った意見を抽出するために、対象者の具体的な選定基準として2点設けた。1点目は、いわゆる「強豪校」の監督（部長時代を含む）として甲子園大会に複数回出場の経験があるという点である。2点目は、高野連加盟校が比較的多い都県の高校の指導者という点である。こうした基準に当てはまる者は、実際に大会を勝ち抜く過程の中で、投手の障害予防にする悩みや難しさなどに直面する機会が多く、投手の障害予防に関する問題意識があるのではないかと考えた。

対象者の選定基準を満たしている監督に対し、直接依頼を行った。その結果、承諾を得た5名を対象者とした。なお、「投球数制限」をはじめとする投手の障害予防に関して、指導や采配の具体的なエピソードや意見を抽出するために、半構造化インタビューを行った。

質問内容は、①現行の投球数制限（公式戦1週間

500 球) について、②公式戦の日程について、③公式戦の登録人数や登録方法について、④試合方法 7 回制 (現行は 9 回制) について、⑤タイブレーク・継続試合について、の 5 点に関する意見を問うものであった。得られたデータについては、投手の障害予防に関する改革を提案する視点に沿って、質的に検討した。

4. 結果

5 名の監督とも投球数制限導入は、投手の故障予防の観点から賛成であるし必要と考えている。しかしその投球数制限が公式戦において 1 週間 500 球ということに関しては実用的ではないとしている。この投球数制限では地方大会より春と夏の甲子園大会で関わってくるとのことであった。それよりも 5 名の監督は公式戦の日程を見直して欲しいとのことであった。

そして、公式戦日程と付随して登録人数の増員と試合毎のベンチ入りメンバー登録を可能にして欲しいとのことであった。特に甲子園大会は地方大会のメンバー登録人数から 2 名減らされる。これは早く改善して欲しいと意見が示された。

5. 考察

投球数制限について導入は賛成もしくは致し方ないと感じているが、公式戦 1 週間 500 球に関しては誰もが疑問を感じていて、基本的には地方大会ではあまり現実的ではない球数である。

高校野球の中で一番負担がかかるのは主に日程的なもので、特に夏の選手権大会予選 (夏の甲子園大会の予選) は日程的に厳しい。(試合間隔が短い) 連戦をなくして欲しい。特にベスト 8 決めから決勝までの 4 試合が体力的にも精神的にも厳しくなるので改善してもらいたいと願っている。さらに甲子園大会は対戦相手が強くなるうえ、試合日程が厳しくなる。当然エース投手の負担は大きくなる。

また、夏の選手権大会の予選は投球数制限より暑さ対策 (熱中症対策) の方が重要になる。投球数過多による疲労ではなく猛暑の中で投球することによる疲労で本来の投球ができなくなる。その改善のためにも日程を緩和して欲しい。地方大会の試合日程は各都道府県の高野連が決めているので、日本高野連が試合間隔の規定を全国共通で示して欲しい。

投球数制限をするということは必然的に投手の

人数が必要となる。投手の人数が増えればそのしわ寄せは当然野手にくる。野手であっても当然酷暑の中でプレーをするのだから疲労もあれば体調がすぐれない者、怪我人も出る可能性がある。そのうえ大会中はメンバー変更ができない。これは現場を指揮する監督でしか分からないことかもしれない。

さらに問題なのは甲子園である。地方大会を勝ち抜いて夢の甲子園出場を達成した 20 名から 2 名減らされるのである。対戦相手が都道府県代表という強豪になり、日程も過密になる、地方大会より厳しい試合が想定されるうえに減らされるのである。これについては 5 名の監督も教育的ではないと言っている。(2023 年第 105 回全国選手権大会より 20 名へ変更と 2023 年 2 月 1 日に日本高野連より発表)。

6. まとめ

2021 年から高校野球において公式戦 1 週間 500 球という投球数制限が導入された。スポーツ医学会からの警鐘であった。現場を指揮する監督の立場としても大いに賛成である。しかしながら、それと同時に試合日程の規定を連戦はしないなど、明確に全国共通で作ることや公式戦登録方法・登録人数の改善。ベンチ入り登録人数を 25 名にし、試合毎の登録を可能にするなどにしなければ選手の負担を軽減することはできない。特に改定が必要なのが甲子園である。経済的なことや様々なハードルがあると思うが選手ファーストで考えれば改善できると思う。

投球数制限は必要であると医学的な見地で様々な先行研究があり提唱しているが現場を指揮する監督が感じ、考えていることの論文は見当たらない。

この投球数制限だけでは選手を守れない。投球数制限に付随して試合日程の規定と登録人数・方法は三位一体で議論されるべき問題で、一日も早く改善されることを現場の監督として願う。

そして、将来的には正しい投球フォームの研究や身体的なトレーニング方法やトレーニングメニューなどの開発など、指導者に理解させるための教育のシステムを構築することやライセンス制度など導入などを日本高野連だけではなく野球界としてやらなければならない課題だとこの研究を通して私は感じた。