

※月単位で審判長に提出してください。

※投手名はA.B.C等に表記で提出、但しチーム内ではそれが誰なのかを把握しておいてください。

日付	投手名	投球数	日付	投手名	投球数	投手名	集計	投球数計
/			/				第1週	
/			/				第2週	
/			/				第3週	
/			/				第4週	
/			/				第5週	
/			/				第1週	
/			/				第2週	
/			/				第3週	
/			/				第4週	
/			/				第5週	
/			/				第1週	
/			/				第2週	
/			/				第3週	
/			/				第4週	
/			/				第5週	
/			/				第1週	
/			/				第2週	
/			/				第3週	
/			/				第4週	
/			/				第5週	
/			/				第1週	
/			/				第2週	
/			/				第3週	
/			/				第4週	
/			/				第5週	

※参考:学童野球に関する投球数制限のガイドライン [全日本軟式野球連盟]

- 1: 試合での投球数制限について  
1日70球以内とする。
- 2: 練習での全力投球数について  
野手も含めて1日70球以内、週に300球以内とする。
- 3: 練習について  
1週間に6日以内、1日3時間を超えないこととする。
- 4: 試合について  
練習試合を含め、年間100試合以内とする。
- 5: 選手の障害予防のための指導者へのガイドライン
  - ① 試合をしないシーズンオフを少なくとも3ヵ月をもうける。
  - ② 練習前後のウォーミングアップ、クーリングダウンは少なくともそれぞれ20分以上行う。
  - ③ 複数の投手と捕手を育成する。
  - ④ 選手の投球時の肩や肘の痛み(自覚症状)と動き(フォーム)に注意を払う。
  - ⑤ 正しい投げ方、肘に負担をかけないための投げ方への知識を高める。
  - ⑥ 選手の体力づくりに努める。
  - ⑦ 運動障害に対する指導者自身の知識を高める。
  - ⑧ 勝利至上主義から育成至上主義への学童野球のイノベーション。
  - ⑨ 医師の検診結果への充分なる対応をしていく。