

2026年公認野球規則の改正ポイント（投手編）

投手（ピッチャー）に関する **2026年公認野球規則** の改正ポイントを、条項ごとに詳細に整理しました。主に「動作・ボーク」「送球（けん制）」「マウンド訪問」に関する改正が中心です。情報は日本野球規則委員会／NPBの公表資料をもとに構成しています。 NPB.jp [日本野球機構+2](http://NPB.jp) NPB.jp [日本野球機構+2](http://NPB.jp)

投手関連の改正ポイント（2026年）

以下は、投手に係る主要な改正点を **条項別** にまとめたものです。

規則（条文）	改正内容／意図	詳細・考察
5.07(a)(1)	投球動作開始後の中断・変更禁止	<ul style="list-style-type: none"> - 「打者への投球に関連する動作を起こしたら、中断・変更せず投球を完了しなければならない」と文言を強化。 NPB.jp 日本野球機構 - 注を改訂：「両手を合わせたら投球以外は不可（送球・足をはずす等は禁止）。違反＝ボーク」ことを明確化。 NPB.jp 日本野球機構 - 意図／影響：不正な中断や送球への切り替えを抑え、投球モーションの一貫性を保つ。
5.07(a)(2)	「中断」と「変更」の定義を明確化	<ul style="list-style-type: none"> - 従来あいまいだった「中断／変更」の意味を具体化。特に、「windup ⇄ セットへの移行」「投球 → けん制送球への切り替え」なども「変更」と明示される。 NPB.jp 日本野球機構 - 原注および注を追加／修正： <ol style="list-style-type: none"> 1. 投手が windup姿勢で投げる 意向を事前に審判に伝える（申告）ことで、windupを使い続けられる。 NPB.jp 日本野球機構 2. 打者が打席にいる間でも、「交代／走者の変化があれば」審判に再申告してwindupに戻すことが可能。 NPB.jp 日本野球機構 3. アマチュア野球では、windupからセットに戻すときも審判申告が必要という追加ルール。 NPB.jp 日本野球機構 - 意図／影響：いわゆる「ハイブリッド・ポジション」

規則（条文）	改正内容／ 意図	詳細・考察
		<p>（ワインドアップ⇔セットの併用）を制度として正式に認め、かつその運用を細かく定義。投手の戦術の自由度を高めつつ、不正なモーション変更によるボークを防ぐ。</p>
5.07(d)	送球（けん制動作）の踏み出し方向制限	<p>- ストレッチ（セット）からけん制送球を行う際、送球先の塁方向に「直接踏み出す」ことが必須と明文化。 NPB.jp 日本野球機構</p> <p>- 意図／影響：不自然な踏み出し動作（例えばごまかし動作、騙し動きなど）を制限。投手が塁をけん制する際の動きを公平に統制する。</p>
5.10(ℓ)（マウンド訪問）	マウンド訪問回数の明確化	<p>- 原注に「監督またはコーチがマウンドに行った際、投手が他ポジションに移動しても、そのイニング中“一度訪問した”とみなす」と明記。 NPB.jp 日本野球機構</p> <p>- 意図／影響：マウンド訪問回数の運用を厳格化し、過度なアドバイスや指示を制限。投手への戦術干渉を管理。</p>
6.02(a)(1)	投球モーション開始からの中断未完了の明記	<p>- 投手が投手板に足をつけて投球動作を起こした後、中断・変更して投球を完了しなかった場合を規定。改正によりこのような不適切な動作が「明確に違反」とされる。 NPB.jp 日本野球機構</p> <p>- 意図／影響：あいまいなモーションの中断や途中断念をルール違反と明確にみなすことで、ボークを取りやすくし、投球モーションの安定性を保つ。</p>

投手改正ポイントの総評・解説

- **ハイブリッド・ポジション正式化**

最大のポイントは、5.07(a)(2)における「ワインドアップ申告制度」の明文化です。これにより、投手はセットとワインドアップを使い分ける（または切り替える）自由度を得られます。ただし、単なる自由化ではなく、「申告 → 動作定義 → 中断・変更禁止」という枠組みを整備することで、不正なモーション変更やボークのリスクも低減する構造になっています。

- **ボークの判定が厳格化**

投球動作を「中断」または「変更」する行為（特に、投球中に送球に切り替える等）は明確に禁止され、違反時はボークとなる可能性が高まります。これは、走者をけん制する際に不正な動きをする投手を抑制するねらいがあります。

- **けん制動作の制約**

送球する塁方向への「直接踏み出し」が必須になったことで、けん制時のステップ操作に制約が付きます。不正確なステップや紛らわしい動きを減らす効果が見込まれます。

- **マウンド訪問の制限**

コーチ／監督がマウンドを訪問する回数のルールをイニング単位で明確化。「1イニング中に1回（再訪問をカウントしない）」と仮定する形になるため、戦略的なマウンド訪問の使い方が変わる可能性があります。

- **安全性・公正性の強化**

モーションの不適切な中断や変化を明確に禁止し、それを違反とみなすことで、試合の公正性が強化されます。また、動作の一貫性が保たれることで、ボークの判定が明確になりやすくなり、審判・選手の解釈のズレを減らせる利点があります。

【2026年投手規則の具体的事例】

① 投球動作開始後の“中断・変更禁止”強化 (5.07(a)(1) / 6.02(a)(1))

▼ケース1：投球動作に入った後にけん制へ変更

〈状況〉

- 走者一塁
- 投手：セット → 両手を合わせる → 腕の振り出し開始
- 打者がバント構えになったため、投手が急に腕の振りを止めて一塁へけん制送球

〈2026年の判定〉

→ ボーク (5.07(a)(1)、6.02(a)(1))

- いったん「投球動作を開始した」ら、中断・変更して送球に切り替えてはならない。

〈2025年までとの違い〉

- 「中断かどうか」が曖昧だった場面が多かったが、2026年からはより**明確にボーク**。
-

▼ケース2：windアップで始めたが、途中でセットに戻る動き

〈状況〉

- 投手がwindアップで始動
- 途中で足を戻してセットに近い姿勢になり、そこから投げる

〈2026年の判定〉

→ モーション変更のためボーク (5.07(a)(1)/(2))

〈ポイント〉

- 「windアップ ↔ セット」間の変更は、今後は明確に“動作の変更”と定義。
 - windアップを使いたい場合は **事前に審判へ申告が必須**。
-

② ハイブリッド・ポジションの正式運用 (5.07(a)(2) 原注・注)

▼ケース3：投手がwindアップを使い続けたい

〈状況〉

- 無走者ならwindアップを使いたい投手
- ランナーが出たため審判に「windアップ継続」を申告
- セットに入らずwindアップで投げ続ける

〈2026年の扱い〉

→ 問題なし（正式に認められた）

- 審判に申告していれば、走者がいてもwindアップを継続可能。

〈補足〉

- 申告しないまま使用すると、動作の判断が曖昧になりボークの温床となるため、制度化された。
-

▼ケース4：状況変化後にwindアップへ戻したい

〈状況〉

- ランナー一塁
- 投手はセットで投球していた
- 併殺で走者が消え、無走者になった
- 投手が次打者に対してwindアップに戻したい

〈2026年の運用〉

→ 審判に再申告すればwindアップ使用可

〈ポイント〉

- 打者が打席にいても申告できる
 - ポジション切替の事務手続きが明文化された初のルール
-

③ けん制の踏み出し方向の厳格化 (5.07(d))

▼ケース5：一塁けん制で“斜め踏み出し”する投手

〈状況〉

- 走者一塁
- 投手が一塁方向へ明確に踏み出さず、やや三塁側へ角度をつけたステップでけん制送球

〈2026年の判定〉

→ ボーク（直接塁方向に踏み出していないため）

〈解説〉

- 「直接その塁へ踏み出す」動作が必須になった。
 - “ステップ幅でごまかす”タイプのクイックを使う投手には厳しい改正。
-

▼ケース6：左投手のスライドステップけん制

〈状況〉

- 左投手が、ホーム方向に一度踏み出すように見せてから一塁へけん制（通称：タイミング騙し）

〈2026年の判定〉

→ ボークの可能性大

- “踏み出す方向が不明確 or 切り替え動作”は規則違反。
 - 左投手特有の“クロスステップけん制”はより厳しく取られる。
-

④ マウンド訪問回数の扱い明確化 (5.10(ℓ) 原注)

▼ケース7：投手交代をしつつ、マウンド訪問を増やす戦術が不可に

〈状況〉

- 監督がマウンドへ
- 投手 A を一時的に外野に回し、投手 B を一時登板
- 打者が変わった後、また A が投手へ戻る

〈2026年の扱い〉

→ 「1 イニング中 1 回の訪問」としてカウントされる

- 投手がどこへ移動しても、訪問回数の消費は変わらない
- 打者ごとの入れ替えで回数をごまかす戦術が排除された

⑤ 実戦で影響受けやすい投手タイプまとめ

投手タイプ	影響
モーション駆使型（変則フォーム）	中断・変更の定義が厳格化 → ボークが増えやすい
左投手（けん制巧者）	踏み出し方向の明確化 → 従来の“角度けん制”が制限
ワインドアップ主体の投手	申告すれば自由度 UP。申告なしの運用は厳禁
クイック主体の投手	ステップ方向が曖昧だとボーク判定を受けやすい

2026年 新ルール対応マニュアル（投手用）

対象

プロ、社会人、大学、高校、シニアまで共通で運用可能

特に「ボーク」「セットポジション」「けん制」「windアップ申告」に注意が必要な
投手向け

■ 1. 最重要ポイント（2026年改正の“投手に関係する部分”）

① 投球動作開始後の《中断・変更禁止》が明確化

- ・両手を合わせる、軸足を固定する、腕を振り出す等
→ このどれかを始めた時点で“投球動作開始”とみなされる
- ・ここから、送球（けん制）／セット戻り／動作の変更 はすべて禁止
- ・違反すると 100%ボーク

▼ NG 例

- ・投球動作中に「やっぱりけん制」
- ・一度始動したwindアップを途中で止める
- ・セットから投げようとして途中でwindアップに戻る

② windアップ使用には審判への“事前申告”が必須化

- ・windアップで投げる時は【審判へ申告】が必要
- ・走者有無に関わらず使える
- ・走者状況・打者が変わった時は 再申告が可能／必要

※ 申告しないままwindアップを使うと、

モーション定義が曖昧になり ボーク誘発リスク大。

③ けん制の《踏み出し方向》が厳格化（左投手は特に注意）

- ・けん制送球は、送球先の塁“方向に直接”踏み出すこと が必須
- ・斜めステップ、スライド気味の踏み出し、紛らわしいクロス動作は
NG → ボーク

▼ 左投手が特に注意すべき例

- ・ホーム側に踏み出す「見せ球」を入れてから一塁へけん制
 - ・角度をつけたステップでごまかすけん制
- 2026年からはアウト判定ではなくボークになる可能性が高い

④ マウンド訪問は「投手が動いても1回扱い」に統一

- ・投手が外野に移動しても、別の投手が一時的に入っても、**監督／コーチがマウンドに来たらそのイニングで1回使用**
- ・訪問回数を使った細工（ポジション変更でリセット等）ができなくなる

■ 2. 投手が守るべき実戦ルール（行動基準）

● 【セットポジション】の注意点

1. 投球動作開始後は変更禁止
2. けん制は「直接塁方向へ踏み出す」
3. 静止は0.7～1.0秒以上を意識（曖昧な静止はボーク要因）

● 【ワインドアップ】の注意点

1. 必ず審判へ申告（ハイブリッド時）
2. 途中でセットに切り替えない
3. モーション中に腕の止まり・足の戻りが起きないように注意
4. 打者・走者が変わったら必要に応じて申告し直す

● 【けん制】の注意点

1. 必ず塁方向へ“はっきり”踏み出す
2. ホーム投げかけ→けん制切替はボーク
3. 左投手は“肩の開き方”と“つま先の向き”が非常に重要
4. クイックでも踏み出し方向が曖昧だとアウトにならない（ボーク要因）

重要な情報は今後の国内各連盟講習会で確認するようにしてください。

【参考資料「打者への投球に関連する動作」の基準】

MLB (OBR)「打者への投球に関連する動作 (natural motion associated with his delivery of the ball to the batter)」の定義と運用は、日本では 2026 年改正によって同じ基準になります。

改正目的：国際基準 (WBSC や MLB) に日本のルールを合わせる「ルールの国際化」が大きな目的の一つです。

1. 「投球に関連する動作」の基本概念 (OBR・日本共通)

MLB でも日本でも、この言葉は「一度始めたら、もう投げるしかない (止まったり、牽制に変えたりしてはいけない) 動作の始まり」を指します。

① ワインドアップの場合

自由な足、手、または軸足を動かした瞬間。特に「両手を体の前で合わせた」時点で、投球に関連する動作が始まったとみなされます。

② セットポジションの場合

完全な静止 (Complete Stop) の後、自由な足 (左投手なら右足) を上げ始めた瞬間 (または投球のために体を動かし始めた瞬間)。

2. 2026 年改正による「OBR 基準」との一致点

これまでは日本のルールに一部独自の解釈 (「注」や「解釈」による許容範囲) がありましたが、これが削除・変更され、MLB と同じ厳格な運用になります。

① ワインドアップでの「両手合わせ」の厳格化

OBR: ワインドアップで投手が両手を合わせた時点で「投球動作の開始」とみなされます。そこから足を外したり、牽制したりすることは**ボーク**です。

日本 (改正前): 両手を合わせた状態からでも、実際に足を動かす前なら軸足を外して牽制することが認められていました。

日本 (2026 年改正後): OBR と同様になります。両手を合わせたら、もう打者に投げる以外には許されません (外すことも不可)。

② 「変更 (Alteration)」の定義

「投球動作から塁への送球 (けん制) 動作に変更すること」が禁止されるという点も、OBR の基準に合わせた明文化です。

・ **OBR**: セットポジションから足を上げ始めたら、それは「投球」とみなされます。その動作を途中で変えて一塁や三塁へ投げることは**ボーク**です（「Balk move」と呼ばれます）。

・ **例外（二塁への牽制）**：二塁への牽制だけは、OBR でも日本でも「足を上げてから、二塁へ踏み出して送球する」ことが認められています（いわゆるインサイドムーブ）。これは「投球に関連する動作の変更」ではなく、「二塁への正規の牽制動作」として区別されているためです。

※ただし、審判が「明らかに本塁への投球動作を始めたのに、途中で二塁へ変えた」と判断すればボークになります。

3. 具体的な判断基準（OBR）

MLB では、投手の動き出し（Start of Pitch）が非常に厳密に定義されています。

- ・ **膝（足）が動き出した瞬間**: これが「スタート」です。
- ・ **動きのスムーズさ**: OBR 規則では、動作は「中断（interruption）や変更（alteration）なく」行わなければなりません。カクカクしたり、二段モーションのように一度止まったりする動きは、厳しく判定される傾向にあります（日本では一部認められていた二段モーションも、OBR 基準では違反になりやすいですが、最近では MLB でも多少のタメは許容されています）。

結論

「打者への投球に関連する動作」の定義は、OBR と日本で同じになります。

特に、「動作を起こしたら（特に両手を合わせたら）、絶対に投球を完了しなければならない」という点が徹底されることで、これまで日本で見られた「ゆったりとした間合いでの牽制」や「セットを外す動き」のいくつかが制限されることとなります。これは MLB の「スピードアップ（投球間隔短縮）」や「走者有利」の流れを汲んだものです。

2026年公認野球規則改正 重点伝達チェックシート

テーマ：投球動作の定義とボークの運用基準（5.07(a)関連）

受講者名： _____ 日付： 20____年____月____日

1. 【基本概念】 「投球に関連する動作」の定義

この改正の核心部分です。以下の項目について正しい理解ができているかチェックしてください。

CK	確認項目	正解・指導のポイント
<input type="checkbox"/>	「投球に関連する動作」とは何を指すか説明できるか？	投球動作の「始動」から「完了」までの一連の動き。一度この動作に入ったら、 投球すること以外(中断・変更)は許されない。
<input type="checkbox"/>	MLB(国際基準)との整合性について理解しているか？	今回の改正により、日本の独自解釈(許容範囲)がなくなり、 MLBと同様の厳格な運用になることを理解する。

2. 【windアップ・ポジション】 (最大変更点)

「両手を合わせたら後戻りできない」という点を徹底してください。

CK	確認項目	正解・指導のポイント
<input type="checkbox"/>	走者がいる時、windアップで「両手を身体の前で合わせた」時点で、それは何の開始とみなされるか？	「 投球に関連する動作 」の開始とみなされる。(これまでは実際に足を動かすまでは許容されていたが、改正後はNG)
<input type="checkbox"/>	両手を合わせた後、「投手板を外す(解除)」ことはできるか？	できない。 両手を合わせたら必ず打者に投げなければならない。外せばボーク。

CK	確認項目	正解・指導のポイント
<input type="checkbox"/>	両手を合わせた後、「塁へ牽制球」を投げることはできるか？	できない。牽制球を投げたり、投げる真似をしたらボーク。
<input type="checkbox"/>	自由な足(左投手なら右足)を一步引いたり、上げ始めたりした後で、動作を止めることはできるか？	できない。動作の中断としてボーク。

3. 【セット・ポジション】（誤解の防止）

「静止後の牽制は可能」であることを明確に伝えてください。

CK	確認項目	正解・指導のポイント
<input type="checkbox"/>	セットポジションで「完全に静止」した後、塁へ牽制球を投げることはできるか？	できる。静止状態はまだ「投球動作」に入っていないため、正規のルールに従えば牽制・偽投(二塁)は可能。
<input type="checkbox"/>	セットポジションにおける「投球に関連する動作の変更」とは具体的にどのような行為か？	完全静止後、足を上げて投球動作を始めたのに、途中で止めて塁へ送球すること。(これはボーク)
<input type="checkbox"/>	二塁への牽制における例外(インサイドムーブなど)は禁止されたか？	禁止されていない。足を上げてから二塁方向へ踏み出して送球することは、これまで通り認められる(ただし本塁への投球のフリをしてはならない)。

4. 【ケーススタディ】 ○×判定

具体的なプレイを想定して、瞬時に判断できるか確認します。

判定	ケース(走者一塁)	解説
	windupの投手が、両手を頭上に振りかぶったところで一塁走者が走ったため、動作を止めてプレートを外した。	× (ボーク) 振りかぶった時点で投球動作始動済み。中断は不可。
	windupの投手が、両手を胸の前で合わせた状態で静止し、走者のリードを見てからプレートを外した。	× (ボーク) 改正後は「手を合わせた＝始動」のため、外すことは不可。
	セットポジションの投手が、ストレッチ(両手を広げた状態)から両手を合わせて完全に静止した。その後、プレートを外した。	○ (セーフ) 完全静止後のプレート外しは認められる。
	セットポジションの投手が、完全に静止した後、左足(自由な足)を上げ始めたが、走者が走ったので足を一塁方向へ踏み出して送球した。	× (ボーク) 足を上げた時点で「投球動作」始動。一塁への変更は不可(二塁は例外あり)。

指導者・審判長メモ（補足説明用）

- キーワードは「不可逆（後戻りできない）ポイント」の違い
 - ワインドアップ：「両手を合わせた瞬間」が不可逆ポイント。
 - セットポジション：「静止後、足を上げ始めた瞬間」が不可逆ポイント。
 - 混乱を防ぐために
 - 「セットポジションで静止したら何もできない」という誤解が広まらないよう、「静止」はあくまで「準備完了」であり、そこから「投球」「牽制」「解除」の選択肢があることを強調してください。
-

2026 年公認野球規則改正実技判定シナリオ

No.	状況 (走者)	投手の動作	審判・指導者が チェックすべき ポイント	判定	理由 (改正規則の適用箇所)
1	走者なし	windupで投球動作を開始したが、途中で捕手からサイン変更の指示があり、動作を中断し、軸足をプレートの後ろに外した。	走者なしの場合、投球動作の開始・中断はボークの対象になるか？	ボール	5.07(a)(1)の例外 : 走者がいない場合、投球動作を中断してもボークは宣告されないが、この場合は「ボール」が宣告される。
2	走者一塁	windupでグラブとボールを体の前で合わせ、完全に静止した。直後、一塁へ牽制球を投げた。	「両手を合わせた」後に、牽制球が投げられているか？(5.07(a)(1)の改正点)	ボーク	新 5.07(a)(1) 注 : 走者がいる場合、windupで両手を合わせたら投球動作開始とみなされ、打者へ投球すること以外(牽制・プレート外し)は許されない。
3	走者一塁	セットポジションで完全に静止した後、打者の方を見ながら軸足をプレートの後ろに外した。	セットポジションの「完全静止後」にプレートを外す行為は許されるか？	セーフ	5.07(a)(2) : セットポジションにおいて、完全静止後、投球動作を開始する前であれば、プレートを外すことは正規の動作である。
4	走者一塁	セットポジションで完全に静止。その後、自由な足(左足)を上げ、本塁へ向かって踏み出しかけた直後に動作を止め、一塁へ送球した。	「足を上げ始めた」後の動作中断・変更が行われたか？	ボーク	6.02(a)(1)および(3) : 投球動作を開始した後、投球を完了せずに動作を中断(6.02(a)(1))し、一塁へ送球した(6.02(a)(3)の正規の踏み出しを伴わない変更)とみなされる。

No.	状況 (走者)	投手の動作	審判・指導者が チェックすべき ポイント	判定	理由 (改正規則の適用箇所)
5	走者 三塁	セットポジションで完全に静止。その後、三塁への牽制動作に入ったが、足を三塁方向へ踏み出さず、ホーム方向へ踏み出して送球した。	三塁への牽制の際、正規の「方向への踏み出し」が守られているか？	ボーク	6.02(a)(3) : 投手板に触れたまま一塁または三塁へ送球する際は、足を直接その塁の方向に踏み出す義務がある。ホーム方向への踏み出しは反則。
6	走者 二塁	セットポジションで完全に静止。自由な足(左足)を上げてから、二塁へ踏み出して送球した(インサイドムーブ)。	二塁への牽制(インサイドムーブ)が、投球動作の変更とみなされるか？	セーフ	規則解釈 : 二塁への牽制は、投球動作を伴う変更が比較的広く認められている例外的なケースであるため、正規の牽制動作とみなされる。
7	走者 一塁	windアップで投球動作を開始し、自由な足を上げ始めたところで、走者がスタートを切ったのを見て、そのまま本塁へ投球せず、一塁へ踏み出して送球した。	投球動作の開始後に、一塁への送球(牽制)が行われたか？	ボーク	6.02(a)(1)および 5.07(a)(1) 注: 投球動作の開始後(足を上げ始めた後)は、本塁への投球を完了しなければならない。