

## 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」に関わる改正が中心です。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](http://NPB.jp) [日本野球機構+2NPB.jp](http://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"> <li>- 「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。 <a href="http://NPB.jp">NPB.jp</a> <a href="http://NPB.jp">日本野球機構</a></li> <li>- 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。 <a href="http://NPB.jp">NPB.jp</a> <a href="http://NPB.jp">日本野球機構</a></li> <li>- 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。</li> </ul>   |
| 5.07(a)(2) | 「中断」と「変更」の定義を明確化 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。 <a href="http://NPB.jp">NPB.jp</a> <a href="http://NPB.jp">日本野球機構</a></li> <li>- 原注および注を追加／修正： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投手が <b>windup 姿勢で投げる</b> 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。 <a href="http://NPB.jp">NPB.jp</a> <a href="http://NPB.jp">日本野球機構</a></li> <li>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。 <a href="http://NPB.jp">NPB.jp</a> <a href="http://NPB.jp">日本野球機構</a></li> <li>3. <b>アマチュア野球</b>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。 <a href="http://NPB.jp">NPB.jp</a> <a href="http://NPB.jp">日本野球機構</a></li> </ol> </li> <li>- 意図／影響：いわゆる「ハイブリッド・ポジション」</li> </ul> |

| 規則（条文）          | 改正内容／<br>意図          | 詳細・考察   |
|-----------------|----------------------|---|
|                 |                      | （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。  |
| 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、<b>送球先の塁方向に「直接踏み出す」ことが必須</b>と明文化。<br/> <a href="http://NPB.jp">NPB.jp</a> <a href="#">日本野球機構</a></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。<br/> <a href="http://NPB.jp">NPB.jp</a> <a href="#">日本野球機構</a></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、<b>中断・変更して投球を完了しなかった場合</b>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。<br/> <a href="http://NPB.jp">NPB.jp</a> <a href="#">日本野球機構</a></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：投手がワインドアップを使い続けたい

#### 〈状況〉

- 無走者ならワインドアップを使いたい投手
- ランナーが出たため審判に「ワインドアップ継続」を申告
- セットに入らずワインド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、走者がいてもワインドアップを継続可能。

#### 〈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：状況変化後にワインドアップへ戻したい

#### 〈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ワインドアップに戻したい

#### 〈2026 年の運用〉

#### → 審判に再申告すればワインドアップ使用可

#### 〈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. 両手を合わせたら必ず投げる
2. 投球動作開始後は変更禁止
3. けん制は「直接塁方向へ踏み出す」
4. 静止は 0.7～1.0 秒以上を意識（曖昧な静止はボーク要因）

● 【windアップ】の注意点

1. 必ず審判へ申告
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）

本資料は国内外の情報を ChatGPT により収集しています。

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。