

## シートノック要領

江戸川区学童少年軟式野球連盟

連盟主催大会におけるシートノック要領を記載します。

日没、天候悪化など試合運営の都合によっては、シートノックの時間を取れない場合があります。

### シートノック要領

- (1) シートノックは、原則、内野のみを使用して行います。外野手も含め、内野内において実施してください。他の面への影響がない範囲で、ボール回しなどシートノック以外も認めます。  
なお、他の面への影響がないと連盟が判断した場合、外野を含めシートノックを許可する場合があります。その場合は、登録時にお知らせします。  
シートノック時間帯に投手が投球練習を行う場合に限り、監督、コーチが捕手を行うことができます。その場合、必ず捕手用マスクを着用してください。
- (2) グラウンドに入ることができるのは、監督、コーチ、選手とし、人数制限は設けません。ただし、危険のない人数、配置で実施してください。  
なお、キャッチャー、ノック補助の選手はヘルメットを着用してください。
- (3) シートノックの開始は、第一試合の場合は試合開始の20分前、第2試合以降は前の試合終了5分後になります。
- (4) シートノックの時間は5分間とします。後攻が先に行い、インターバル1分の後、先攻チームが行います。時間は厳守してください。
- (5) シートノック終了後、両チームでグラウンド整備を行ってください。

-25:00 試合終了 ベンチ入替え  
-20:00 後攻 シートノック開始  
-15:00 後攻 シートノック終了  
-14:00 先攻 シートノック開始  
-09:00 先攻 シートノック終了  
-04:00 グラウンド整備終了  
-03:00 整列  
00:00 試合開始

なお、シートノックの実施は任意です。シートノックを行わない場合、その旨を審判員に申し出てください。