

競技復帰プログラム（投球障害）

	指示内容	次のPhaseに進む条件		
		投球スコア	HCスコア（総合）	痛み
Phase 0	局所安静			痛みなくシャドウ可
Phase 1	シャドウ	B(18-) (シャドウ)	D	痛みなく投球可 (15m)
Phase 2	病院内のみ投球可	B(18-) (15m投球)	C	痛みなく投球可 (30m)
Phase 3	グラウンドでの投球可 塁間まで	A(22-) (30m投球)	B	痛みなく投球可 (45m)
Phase 4	制限なし			