

I 伊集院北中学校部活動に係る活動方針（R7.4）から

1 休養日

長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。（週当たり2日以上休養日）

また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、お盆期間や年末・年始等に、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

2 活動時間

- ・ 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。
- ・ 熱中症事故防止の観点から、「熱中症予防指針」等を参考に、万全の安全対策を講じる。

3 参加できる大会数

原則月1回程度とし長期の休養期間（オフシーズン）等を考慮し、最大で年間10回までとする。（中体連等の公式大会を除く）これを超える場合は、校長の許可を得ること。

4 練習試合

原則として、日置市部活動ガイドラインに示してある活動時間（休業日3時間）を超えないものとする。なお、チーム数、期日、日程等の事情により、やむをえず3時間を超える場合は、週における身体活動時間の累計が16時間を超えないように週内の休養日や活動時間を調整すること。

II 部活動における熱中症予防の対策（国・県のガイドラインに基づく）

<基本方針>

熱中症警戒アラートを参考にしながら、実際の活動場所（校庭・体育館等）の「暑さ指数（WBGT）」を測定し、計測した結果をもとに、水分補給や休息の頻度、活動時間の短縮等の対策をとり、無理のない計画を立て、安全を期して実施します。

- ・ 暑さ指数 21℃未満：ほぼ安全 … 適宜水分・塩分補給
- ・ 暑さ指数 21～25℃：注意 … 積極的に水分・塩分補給
- ・ 暑さ指数 25～28℃：警戒 … 積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給する
- ・ 暑さ指数 28～31℃：厳重警戒 … 激しい運動や持久走など、体温上昇しやすい運動を避ける
- ・ 暑さ指数 31℃以上：運動は原則中止

★ 暑さ指数だけでなく、生徒の状況を注視して危険が察知される場合は、直ちに中止等の措置をとります。また、生徒の言動、行動を観察して違和感が見られる場合は、直ちに、体への負荷低減、休息をとる等の対策を講じます。

<具体的な取組>

- ◎ 活動時に給水や休憩を行う環境を整え、事故発生時にはすばやく体を冷却できる用意をする。
- ◎ 活動に入る前に体調確認を行って生徒のコンディションを把握し、活動中も随時確認して注意する。
- ◎ 運動の強度・活動内容と時間は指導者が把握・調整し、適切に指導する。
- ◎ 体調に違和感等がある場合は申し出をしやすい環境をつくる。
- ◎ 運動後はクールダウンを行って移動・下校する。活動後に体調が悪い場合はためらわず申し出る。