

利府中学校の部活動に係る活動方針

1 活動日、活動時間

(1) 平日

活動時間は2時間程度とし、ウォーミングアップ及びクーリングダウン、用具等の片付けに要する時間も含む。ただし、活動時間についてはスクールバスの時間に合わせ調整する。

月	活動時間	完全下校
4月～9月	～17:45	18:00
10～3月	～16:45	17:00

(2) 休日

原則として9時00分から16時00分までの間で、3時間程度の活動を行う。また、活動前と活動後に、教員特殊業務手当台帳兼支給整理簿（別紙）を事務職員に提出する。

(3) 中止

①定期考査期間中の場合（教科数の分だけ中止）

5教科考査：試験前5日間＋試験当日

②職員会議日や気象条件、諸事情により学校長が判断した場合

※夏季の活動指針は別項目

(4) 長期休業中の活動

活動計画書を事前に提出する。

2 休養日の設定

(1) 学期中の休養日の設定

原則として9時00分から16時00分までの間で、3時間程度の活動を行い、週当たり2日以上上の休養日（平日に1日、土日に1日以上）を設定する。ただし、週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。やむを得ず土日の両日に活動を行った場合、翌週の土日の活動をなくすなどし、月の中で調整して原則に従うこと。

※ 11月～3月は、原則として、週当たり3日の休養日を設定する。ただし、大会参加等の事情がある場合は、校長の許可を受け、活動することができる。

	土	日	土	日
例①	半日	OFF	半日	OFF
例②	半日	半日	OFF	OFF
例③	一日	OFF	OFF	OFF

(2) 長期休業中の休養日の設定

長期休業中の土曜日・日曜日については、大会を除いて原則休養日とする。また、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

3 ハイシーズンの設定

(1) ハイシーズン

ハイシーズンとは、中体連主催及びそれに準ずる大会、またはその上位大会等、目標とする大きな大会の前4週間のことをいう。管理職の決裁を得て年間計画の中でハイシーズンを設定することができる。

(2) ハイシーズン期間中の活動

I. 活動日と休養日

ハイシーズンとして活動日を増やし、その分、それ以外の時期の休養日を十分に確保する。以下の方針を厳守し、生徒の身体的な疲労の蓄積やバーンアウト（燃え尽き）を防止するとともに、部活動に対する意欲の維持、向上に努める。

- ・原則として9時00分から16時00分までの間で、3時間程度の活動を行う。
- ・土曜日と日曜日の両日に活動を行った場合は、月曜日は休みとする。
- ・2週続けて土曜日と日曜日の両日の計4日間に活動することは認めない。必ず1日は休養日とすること。

II. 活動延長

参加する大会の2週間前から部活動を30分延長することができる。その際、以下に挙げる内容を厳守する。

- ①部活延長の旨を学校長に相談し、許可を受ける。
- ②部活動延長実施願を部活動担当に提出する。
(書類は部活動担当→特活主任→教頭→学校長の流れで確認する)
- ③各家庭に連絡し、承認を得る。承諾書を受け取る。(活動延長の趣旨、下校時の送迎など)
- ④延長期間終了後、部活延長実施報告書(様式2)を部活動担当に提出する。
(③と同様の流れで確認する)

III. 中止期間中の活動

参加する大会と中止期間(定期考査等)が重なった場合、平日1時間、休日3時間の部活動を行うことができる。その際、以下に挙げる内容を厳守する。

- ①部活実施の旨を学校長に相談し、許可を受ける。
- ②部活動実施願を部活動担当に提出する。
(書類は部活動担当→特活主任→教頭→学校長の流れで確認する)
- ③各家庭に連絡し、承認を得る。承諾書を受け取る。(活動実施の趣旨、下校時の送迎など)
- ④実施期間終了後、部活実施報告書(様式2)を部活動担当に提出する。
(③と同様の流れで確認する)

4 その他

- ①平日の休養日については、会議等が設定され部活動が休みとなる日を当てるが、会議等がない週については、教務が月の行事予定に設定する日とする。
- ②やむを得ない事情が生じた場合は、速やかに管理職に報告・相談すること。

※夏季の活動指針は「(公財) 日本体育協会『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』」を参照する

4 活動指針

活動の目安とするもので、環境や児童生徒の状況などを総合的に判断しましょう。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防 運動指針	学校における教育活動					
			体育	部活動 (運動部)	水泳プール	校庭での自由 遊び	屋外活動 校外活動	屋体での集会 等
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	原 則 中 止					
31～35℃	28～31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)	激しい運動や持久走などは中止。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止	水温＋気温が65℃以上の時は中止	炎天下を避け、長時間の活動は行わない		室温の上昇に注意し、長時間の活動は行わない	
		近くに涼をとれる場所がある	運動する場合は、長時間の運動を避け軽めの運動とし、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う		活動を行う場合は短時間とし、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う			
28～31℃	25～28℃	警戒(積極的に休息)	積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる			積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する		
24～28℃	21～25℃	注意(積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意するとともに、運動や活動の合間に積極的に水分・塩分を補給する					
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要					

≪水分・塩分補給の目安≫
水分の補給量は体重減少量の7～8割程度が目安となる。体重の2％以上の脱水を起こさないよう注意する。大量の発汗がある場合は、スポーツ飲料などの塩分濃度0.2％程度の水分を摂取する。

- ・活動前 コップ1～2杯程度の水分・塩分を補給する(コップ1杯200ml)
- ・活動中 コップ半分～1杯程度の水分・塩分を20～30分ごとに補給する
- ・活動後 30分以内に水分・塩分を補給する