

## 部活動に関わる活動方針

### I 本校における部活動の方針

スポーツ庁、文化庁、東京都教育委員会、練馬区教育委員会の方針に則り、本校の生徒にとって望ましいスポーツ環境・文化的環境を構築するという観点に立ち、部活動が以下の点を重視して、学校、地域、活動目的等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。

- 部活動が知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む学校教育に位置付けられていることを踏まえ、生徒がスポーツや芸術文化を楽しむことで学ぶ習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かな生活を実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにする。
- 生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育過程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組む。
- 学校全体として、部活動の指導・運営に係る体制を整備する。

### II 適切な休養日等の設定方針

成長期にある生徒が、バランスのとれた生活を送ることができるよう、活動時間に関する資料等に基づき以下を基準とする。

#### 【休養日】

- 1 学期中は、週当たり2日以上の休養日を設ける。  
(平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。)
- 2 長期休業中の休養日の設定についても、「1」に準じた扱いを行う。  
また、生徒が十分な休養を取ることができるよう、ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。また、学校閉庁日には原則として部活動は実施しない。

#### 【活動時間】

- 1 1日の運動時間、創作・演奏時間は、準備や片付け、ミーティング等の時間を除き、長くとも学期中の平日では2時間程度、週休日(祝日等を含む)及び長期休業中は3時間程度を原則とし、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。
- 2 大会、練習試合、コンクール等の活動時間についても、原則として上記に準じるが、大会やコンクール等の規模や試合日程等に応じて活動時間を延長することがある。その際は、各顧問は生徒の健康管理や安全面の配慮を心がける。

### Ⅲ 該当する部活動名

令和8年度に設置し、本方針を適用する部活動は以下のとおりである。

- サッカー部   ○男子ソフトテニス部   ○女子ソフトテニス部
- 男子バスケットボール部   ○女子バスケットボール部
- 女子バレーボール部   ○バドミントン部
- 吹奏楽部   ○美術部   ○ハンドメイキング部   ○茶道部   ○将棋部

### Ⅳ 熱中症への対応について

#### 1 (公財)日本スポーツ協会の熱中症予防のための運動指針

**運動は原則中止 ⇒ WBGT 31℃以上の活動場所**

- 皮膚温より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことができない状態  
∴ 特別な場合以外は、運動を中止する。

#### 2 特別な場合の解釈

- 試合(練習試合含む)、セレクションなど他校・関係機関等が関わる場合
- 生徒の安全管理を最重点に他校・関係機関と時間調整など安全配慮を図る。

#### 3 夏季の活動における配慮事項

- 活動開始前、活動中に、顧問は随時、計測を行う。
- 活動開始前、活動中、活動終了後、生徒の健康観察を行う。
- 休憩、給水時間は、20分以内に1回は設定する。
- 大型扇風機やミストシャワー、製氷機、冷房が効く部屋での休憩等、暑熱対策を講じる。
- 練習時刻の工夫(例:早い時刻または夕方からの活動)
- 練習場所の工夫(例:日陰、室内等での活動)
- 活動場所のWBGTが31℃以上になった時点で、特別な場合を除き部活動を中止し、生徒を下校させるか活動場所を変える。

## ○ 運動に関する指針

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019) より

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31~35°C	28~31°C	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

○ 熱中症 応急処置

熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>

