

# 水戸市立第一中学校部活動方針

## 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底

適切な休養日等の設定

校長は、各部活動の活動時間及び休養日等を次のとおり設定し、ホームページや学校便り等で公表する。

### 【活動時間の遵守】

学期中・長期休業中	<ul style="list-style-type: none"><li>○1日の活動時間（準備、片付け、移動時間を含まない。）<ul style="list-style-type: none"><li>・平日は2時間を上限</li><li>・休業日は3時間を上限</li></ul></li><li>○原則として授業日の朝の活動は行わない。<ul style="list-style-type: none"><li>※特例で実施する場合、1日の活動時間の上限の範囲で実施すること。</li><li>※例えば、大会1か月前から無条件で朝の活動を実施するような活動計画は、生徒の心身の健康を守る観点から不適切である。</li></ul></li><li>○週合計 11 時間とする。<ul style="list-style-type: none"><li>※大会や練習試合等で1日の活動時間の上限を超えた場合、週合計 11 時間となるようにその週で調節する。</li></ul></li></ul>
-----------	--

※本校の活動時間

日課	期間	完全下校	活動時間	週合計
期間 A (木曜部活動)	4月～9月	17:40	1時間45分	10時間
期間 B (木曜教育相談)	10月～11月2週 1月3週～3月	17:00	1時間5分	6時間15分
	11月3週～1月2週	16:40	45分	5時間15分

### 【休養日の設定】

学期中・長期休業中	<ul style="list-style-type: none"><li>○週当たり2日以上<ul style="list-style-type: none"><li>・平日1日以上</li><li>・休日（土・日曜日）1日以上</li></ul></li><li>※週末の大会等への参加により、土・日曜日に連続して活動した場合は、休日に振り替える。ただし、公式大会等において、上位大会に進出し、大会が直後の1か月以内に控えている場合に限り、コンディション調整を目的として、生徒が希望する場合は、生徒の心身の疲労回復の状況を確認した上で、校長の判断により、平日に休養日を振り替えることも可とする。</li></ul>
-----------	---

### 【完全休養期間】

夏季休業中	○8月13日～8月15日
冬季休業中	○12月29日～1月3日 ※ただし、この前後に大会等がある場合には前後に設定する。
学校閉庁日	○12月28日、1月4日
試験前	○定期テスト前 テスト前の2日 ○実力テスト前 テスト前の1日

### 【冬季活動期間】

11月から1月までの3か月間を冬季活動期間とし、学校全体で、短時間で効率的・効果的な活動ができるよう工夫すること。また、複数のスポーツ・文化芸術活動等を幅広く経験できるよう努めること。

## 熱中症マニュアル (抜粋)

2023/3/29

WBGTの測定	熱中症警戒アラート(県)		誰が		いつ	
			体育・特活	授業者	①開始前 ②授業中(授業開始20分後)	
			他	養教・生徒指導主事 管理職	①始業前 ②2校時中 ③昼休み ④清掃時(部活前)	
			休日の部活	顧問・副顧問	①開始前 ②部活中適宜	
			夏休み	日直(平日)	①8時 ②10時 ③12時 ④15時	
				顧問(平日・土日)	①開始前 ②部活中適宜(日直の平日測定時刻を目安に)	
				誰が		いつ
		授業	授業者	①開始前 ②授業中適宜		
		体育・特活	養教・生徒指導主事 管理職	①始業前 ②2校時中 ③昼休み ④清掃時(部活前) ⑤適宜		
		休日の部活	顧問・副顧問	①開始前 ②部活中20分毎 (生徒の水分補給・休憩指示と併せて)		
夏休み	日直(平日)	①8時 ②10時 ③12時 ④15時				
	顧問(平日・土日)	①開始前 ②部活中20分毎 (生徒の水分補給・休憩指示と併せて)				

※涼しい場所でミーティングやクールダウンをしてから下校させる。

### 測定場所と測定者

- (屋外) 校門(正門)付近の日向
- (屋内) 体育館
- 平常時(授業日) 養教、生指主事、管理職、夏休み中の日直

※各部活動での測定は、顧問か副顧問が活動場所で行う



- ・練習試合等の際、顧問は熱中症針を携帯し、関係者と対応を協議する。
- ※対外申請書(注意事項欄)に上記を記載する。
- ・大会等の参加は、主催者の判断、関係事項に準ずる。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防活動指針	熱中症予防活動指針
35℃以上	31以上	運動は即時中止	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℃	28~31	軽重警戒(新しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、新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。暑さに慣れない人は運動を軽微または中止。
28~31℃	25~28	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が低いため、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。新しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死に事故が発生する可能性がある。熱中症の危険に注意するとともに、運動の前後に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全(適切な補給)	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。熱射やランニングなどではこの条件でも熱中症が発生するのでは注意。