流山市部活動ガイドライン

平成３０年　４月　１日

流山市教育委員会

目　　次

１　基本的な考え方
（１）部活動とは　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
（２）部活動の位置づけ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
（３）学習指導要領の規定　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
（４）部活動の意義　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２～３

２　学校全体で組織的に部活動を活性化しましょう
（１）学校全体で組織的に運営する　・・・・・・・・・・・・・・・・・　４
（２）練習について　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　５
（３）いじめの防止について　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　６
（４）部活動における安全管理と事故防止について　・・・・・・・・・　６

３　部活動の運営
（１）部活動の顧問として　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　８
（２）部活動の顧問の役割　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　８
（３）地域や保護者との連携　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　９
（４）部活動の基本姿勢と明確化と活動計画の作成・指導　・・・・　９
（５）教育的な配慮を心がけた指導を　・・・・・・・・・・・・・・・　９
（６）保護者へも指導方針の説明を　・・・・・・・・・・・・・・・　１０
（７）ゆとりある部活動と学習との両立に向けて　・・・・・・・・　１０
（８）体罰によらない指導　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１０

４　事故の防止と安全面への配慮
（１）事故防止の考え方　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１１
（２）ハインリッヒの法則（ヒヤリ・ハットの法則）　・・・・・　１１
（３）部活動を安全に行うために　・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２
（４）事故対応　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２
（５）救命処置　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１３
（６）熱中症の予防と対応　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１４

＜参考資料＞

1　基本的な考え方

（１）部活動とは

部活動とは、**学校が教育活動の一環として設定**し、校長が認めた指導者（顧問）のもと、主に放課後や休日等に行われる任意の課外活動であり、スポーツ・文化・科学・芸術等に興味・関心をもつ同好の児童・生徒が、学級や学年の枠を超えて組織し、部員相互の切磋琢磨や自己の能力に応じてより高い水準の知識、技術や記録を追求することを通して、活動そのものの楽しさや喜びを味わうとともに、豊かで充実した学校生活を創造するものです。

（２）部活動の位置づけ

学校の教育活動は、学習指導要領に示された各教科、総合的な学習の時間及び特別活動等で定められた「教育課程」の内容と、学校が計画する休み時間や登下校、放課後の課外活動等が含まれる「教育課程外」の内容で構成されています。
部活動は、教育課程外に学校が計画し、実施する教育活動です。

学校の教育活動	
教育課程	教育課程外
学習指導要領に基づく領域	学校が計画する領域
◆各教科、総合的な学習の時間 特別活動等	◆放課後の課外活動 ◆休み時間、登下校等
学校管理下の範囲	

（３）学習指導要領の規定

平成２９年３月に告示された新しい学習指導要領においては、子どもたちに知・徳体にわたる「生きる力」を育むことを目指し、子ども一人一人の発達を支援するための指導の充実等について明記されています。

この「生きる力」を育む観点から、総則において、生徒の責任感や連帯感を育む部活動について、学校の教育活動の一環として教育課程との関連が図られるよう留意すべき旨が規定されています。

【中学校学習指導要領第１章総則第５の１】

ウ　生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携等の運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

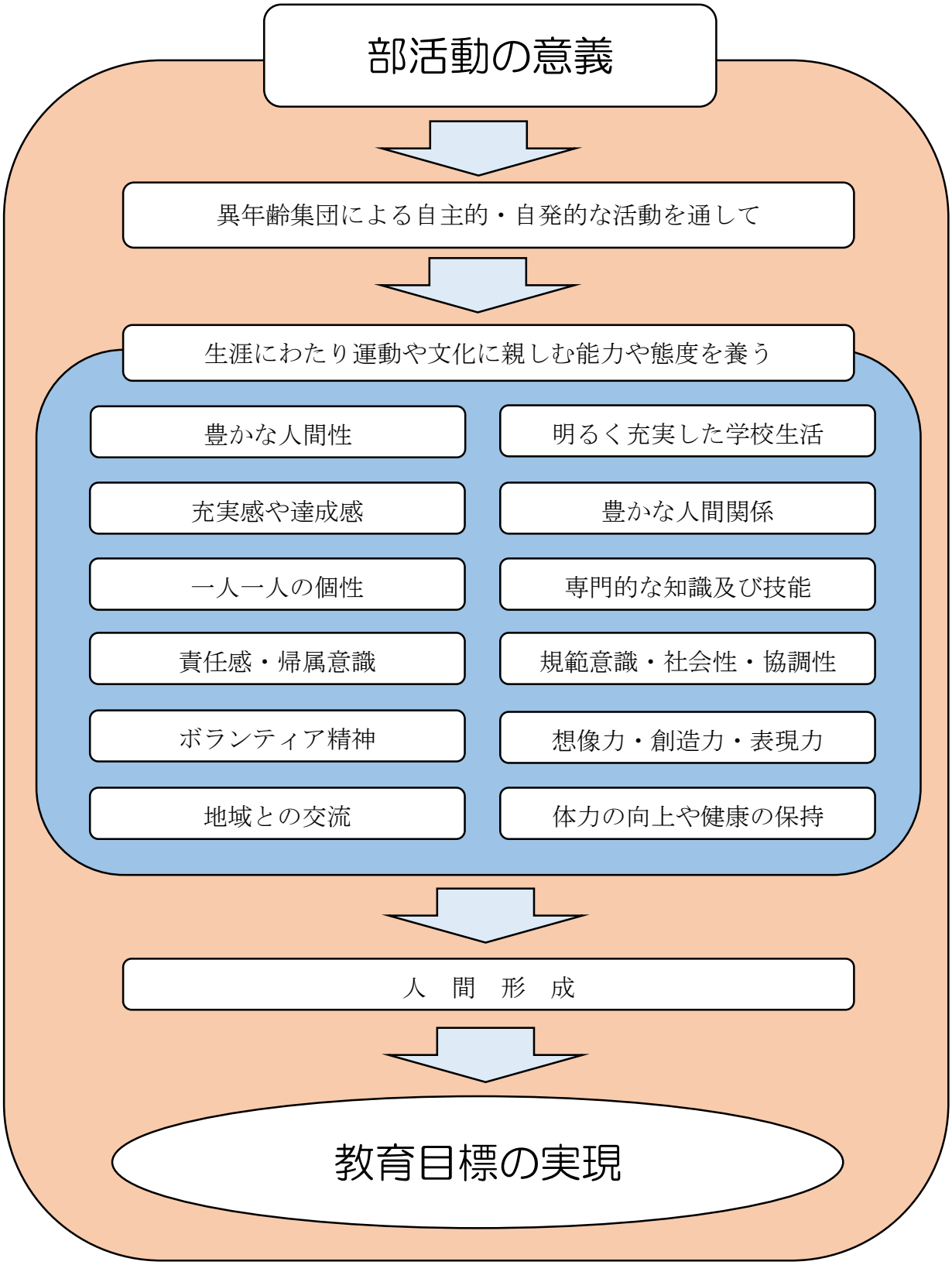
また、小学校では部活動についての明確な規定はありませんが、学習指導要領解説の体育編の中ではこのようなことが記載されています。

【小学校学習指導要領解説　体育編】

第４章　指導計画の作成と内容の取扱い 第３　　体育・健康に関する指導 ＜クラブ活動、運動部の活動＞ 　また、運動部の活動は、主として放課後を活用し、特に希望する児童によって行われるものであるが、児童の能力や適性などを考慮し、教師などの適切な指導の下に、自発的、自主的な活動が適正に展開されるよう配慮することが大切である。

（４）部活動の意義

部活動は、学級や学年を超えて同好の児童・生徒たちが自主的・自発的に集い、顧問を中心とした教師の指導のもと、個人や集団としての目的や目標を持ち、切磋琢磨することを通じて、人間関係の大切さ、組織を機能させることの重要さを学ぶことができる教育活動であり、次のような教育的意義が考えられます。


部活動の意義
異年齢集団による自主的・自発的な活動を通して
生涯にわたり運動や文化に親しむ能力や態度を養う
豊かな人間性
明るく充実した学校生活
充実感や達成感
豊かな人間関係
一人一人の個性
専門的な知識及び技能
責任感・帰属意識
規範意識・社会性・協調性
ボランティア精神
想像力・創造力・表現力
地域との交流
体力の向上や健康の保持
人　間　形　成
教育目標の実現

2　学校全体で組織的に部活動を活性化しましょう

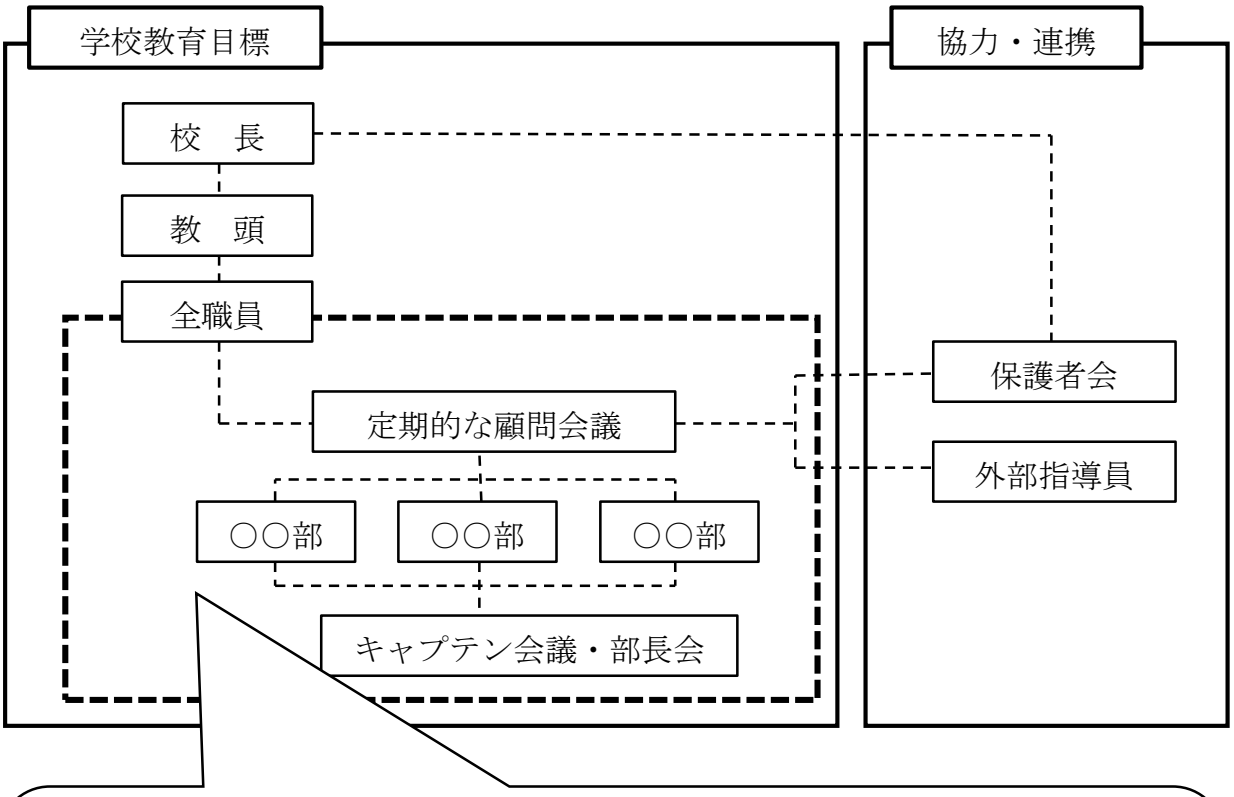
（１）学校全体で組織的に運営する

部活動を学校教育全体の中で位置づけ、学校内の顧問間の連携及び顧問と外部指導者の協力を図りながら組織的に運営していくことが重要であるとともに、特色ある学校づくりの一環として大きな効果が期待されます。

例えば、地域との連携や専門的な外部指導員を導入する学校や生徒指導上の課題が多かった学校を建て直すために全校で部活動に熱心に取り組み、地域から信頼を回復するまでになった例もあります。

このように部活動は、単に児童・生徒の自主的な活動による資質向上と生涯にわたって文化やスポーツ等に取り組む親しむ態度を養うだけでなく、学校の教育目標の実現に向けても効果が期待されるものです。生徒の人間形成の場として、また、保護者・地域から期待される生徒の健全育成に寄与する場として、学校運営上の重要な柱として位置づけ、学校全体で組織的に部活動を活性化させていくことが大切です。

【部活動に組織的に取り組む学校体制の例】



【情報の共有・申し合わせ】

・部活動における生徒の様子　　・授業時間の生徒の様子
・けがの防止（状況、対応）　　・指導に関する情報
・活動方針、活動日数や時間、施設、顧問の配置、部活動指導員の活用等の部活動運営方法について等

（２）練習について

練習等については、大会や練習試合もあわせ、学校長の承認のもと、計画的に行ってください。

活動時間中は、基本的には指導者が始めから終わりまで指導することが望ましいですが、止むを得ずそれが難しい場合には、他の指導者に指導・監督を依頼する等、児童生徒の活動場所に必ず指導者が立ち会う環境作りを進めることが大切です。

①活動時間及び休養日設定について

＜小学校＞

ア　平日の練習時間は、朝・放課後合わせて２時間程度とする。

イ　学校の方針に基づいて、１週間のうち、平日に１日以上休養日を設ける。

ウ　大会参加に向けての直前練習、大会・コンクール等の当日を除き、原則土曜日、日曜日及び祝日の部活動は実施しない。ただし、大会参加に向けての直前練習が必要となる場合は、最大で大会やコンクールの４週間前からとし、練習時間は３時間程度とする。

エ　土曜日、日曜日及び祝日等の休日に連続して部活動を実施する場合には、直後の週の平日に、その代わりとなる休養日を設ける。

オ　児童が日が暮れる前に帰宅できるよう、日没等を考慮した完全下校時刻を設定し、練習時間を決定する。

カ　長期休業中の練習については、家庭での生活時間確保等、その意義を踏まえ練習時間は３時間程度とする。

※練習時間とは準備や片付け、移動時間は含まないものとする。

＜中学校＞

ア　平日の練習時間は、朝・放課後合わせて２時間程度とする。

イ　学校の方針に基づいて、１週間のうち平日に１日（朝・放課後共に休養）は休養日を設ける。

ウ　大会参加に向けての練習、大会・コンクール等の当日を除き、原則土曜日、日曜日のいずれかに１日休養日を設ける。

エ　土曜日、日曜日に活動する必要がある場合は、生徒のバランスのとれた生活や生徒や成長からみて３時間程度の練習とする。また、大会参加に向けて休日に連続して活動が必要となる場合には、最大で大会やコンクールの４週間前からとする。

オ　土曜日や日曜日、祝日等の休日に連続して部活動を実施する場合は、直後の週の平日に、その代わりとなる休養日を設ける。ただし、大会やコンクール等に勝ち残り、さらに長い活動が必要な場合には、校長の承認により他の週に休養日を設けることを条件に例外を認める。

カ　平日の延長練習については、校内で決まりを作り日常化を防ぐ。

キ　生徒が日が暮れる前に帰宅できるよう、日没等を考慮した完全下校時刻を設定し、練習時間を決定する。

ク　長期休業中の練習については、家庭での生活時間確保等、その意義を踏まえ学期中の休養日設定に準じた扱い（原則３時間程度）とする。また、部活動中心の生活にならないよう配慮し、生徒に十分な休養を与えるとともに、顧問自身もリフレッシュできる時間を作る。

※練習時間とは準備や片付け、移動時間は含まないものとする。

②各種大会・招待試合・コンクールの参加について

ア　児童生徒の発達段階からみて、大会やコンクール等に参加する回数についても配慮する。また、保護者の経済的負担や休日の家庭の予定等も考慮して計画的に参加させる。

イ　実施日、場所、時間、引率方法、引率者、交通手段等について、引率届等で事前に校長の承認を得る。校長が許可していないものについては、各種大会・招待試合・コンクール等に参加することができない。

ウ　中学校においては、定期テスト等の直前における練習及び練習試合は控える。ただし、大会日程等に伴い実施せざるを得ない場合については、保護者の了承を得た上で実施する。

エ　交通手段については、公共の交通機関を利用を原則とする。

（３）いじめの防止について

部活動は学級や学年の枠をこえて集まっており、自発的・自主的に活動する場面が多いことから、児童・生徒同士の人間関係を指導者がしっかりと把握し、指導していくことが必要です。

日頃から児童・生徒が不安や悩みを相談しやすい体制を整え、学校生活の状況把握に努めるとともに、教職員間でつねに情報交換できる体制をつくっておくことが大切です。

○部活動の意義や目的を正しく理解し、顧問としてあるべき姿を常に意識し指導にあたる。

○児童・生徒が困ったことや悩みを相談しやすい体制を校内で整える。

（４）部活動における安全管理と事故防止について

活発な活動が展開され、多くの成果を上げていくことは大変重要なことですが、児童・生徒の安全が確保されていることが大前提です。日頃から顧問と児童・生徒の事故防止に対する意識を高めるとともに、事故を未然に防ぐための行動が適切にとれるようにします。

①健康状態の把握

ア　日頃から自分の健康管理について関心や意識を持たせ、適度な休養と栄養の補給に留意させる。

イ　健康観察を適切に行い、体調が優れない児童・生徒に対しては、無理をさせず、活動内容を制限するか、休ませるかを適切に判断する。

ウ　健康診断等で異常が見られたり、既往症のあったりする児童・生徒については、医師の指示に従うとともに、養護教諭、学級担任、保護者等との連絡を密にし、健康状態について常に把握しておく。

②個人の能力に応じた指導

ア　学年や個人差に十分配慮した活動内容と方法を工夫し、段階的、計画的な指導を行う。

イ　危険を伴う練習は、必ず顧問の指導の下で実施するとともに、個人や集団の能力に応じた練習方法で行わせる。

③運動の特性を踏まえた合理的な指導

ア　準備運動及び整理運動をしっかりと行い、事故を未然に防ぐ。

イ　練習の目的及び内容や効果的な練習方法を生徒に理解させる。

④施設・設備・用具の安全点検と安全指導

ア　練習場所・使用器具の整備・点検に努め、児童・生徒にも使用前の安全確認の習慣化を図る。

イ　施設・用具を正しく使用するとともに、その施設・用具に内在する危険性に留意し、事故が起きないよう注意して使用するよう指導する。

⑤天候や気象を考慮した指導

ア　活動時の気象条件に留意する。特に高温・多湿下においては、適切な水分の補給や健康観察を行い、熱中症に十分注意する。

イ　暴風や雷等に対して、練習の中止や中断の判断が的確に行えるよう、情報の収集に努めるとともに、判断基準を明確にしておく。

⑥事故発生時の対応

ア　事故発生時の対応については、年度当初に対応マニュアルを教職員に周知し、緊急体制を確立する。

イ　児童・生徒にも保健・保健体育科の授業や部活動を通して応急手当に関する指導を行うとともに、事故発生時の行動の仕方についても指導しておく。

３　部活動の運営

（１）部活動の顧問として

部活動は、教育活動の一環として行われることから、児童・生徒の思いとのバランスを図り、必要に応じて周囲の協力を得ながら学校全体で組織的に活性化させていくことが大切です。しかしながら、自分の運動経験や指導の経験がない部活動の担当を受け持ったとき、うまく指導できるか不安になることがあるかもしれません。

部活動の顧問としては、大きくは児童・生徒の「管理面」と「指導面」の２つの役割が考えられますが、必ず一人二役として全てを担当しなくても、顧問は児童・生徒の「管理面」を主として指導し、「指導面」の内、技術指導については、専門性を有した外部指導者などに依頼するなど、一人一役で担当する指導の在り方も考えられます。技術指導はできなくても、児童・生徒を温かく見守る顧問であったり、時には一緒に活動をし、児童・生徒の気持ちを共有してくれる顧問であったりしてもよいのです。

（２）部活動の顧問の役割

はじめて顧問を引き受けて一番心配なことは「顧問の役割は何だろう」「どんなことを、どのように進めていけばよいのだろうか」ということかもしれません。

専門的な技術指導については、部によって違いがあっても、部活動を運営する顧問としての役割は、運動部であっても文化部であっても変わりはありません。具体的な活動場面では、顧問が最初から最後まで指導することが基本ですが、状況によっては、児童・生徒にその日の活動内容や注意事項を的確に指示したり、励ましの声をかけたりするだけでも生徒の意欲の向上につながり、喜んで自主的に活動していくことになると思われます。また、指導していく上で分からないことがあれば、その都度、身近にいる教員に相談したり、同じ種目を指導している他校の顧問（流山市小中学校体育連盟専門部）と積極的に交流したりして指導力を高めていくこともよい方法です。

部活動の顧問の主な役割

管理面

- 年間指導計画の作成
- 予算、用具や施設の管理
- 関係者、関係機関等との連絡調整
- 大会・練習試合等の引率
- 事故防止と健康管理

指導面

- 専門的な知識・技術の習得
- 豊かな人間関係や社会性や協調性
- 強い精神力や忍耐力
- 生涯学習の基礎
- 事故防止と健康管理

（３）地域や保護者との連携

①外部指導員の活用

専門的な指導ができる外部指導員に協力を依頼することは、児童・生徒や保護者の期待に応えるとともに、顧問と外部指導者とで役割分担をする等して顧問の負担軽減を図る上でも有効です。

外部指導員に対して指導を依頼する場合には、学校長の責任の下に確実に委嘱を行い、学校の部活動方針や各部の指導方針に基づいた指導を行うよう、年度当初に「部活動外部指導者連絡協議会」等を設定し、あらかじめ外部指導員への説明を行い、確認しておくことが大切です。また、事故やけが等が外部指導員本人または児童・生徒に起こったときの責任の所在の明確化や外部指導員の保険への加入の手だて等も学校として対応しておく必要があります。

②保護者の理解と協力

部活動は、保護者の理解と協力が不可欠です。学校においては、周囲から支えられた活動や運営になるよう、定期的な活動の様子の参観や部活動通信等の方法を通して、情報交換の機会を設定し、信頼関係を深める等の工夫が大切です。また、保護者会等においては、運営主体、学校への支援内容、会計責任等を明確にし、学校と共通理解を図ることが必要です。

特に、活動に伴う費用面については、各家庭の経済状況が異なることから、部ごとの保護者会費等の徴収について顧問としてもその内容を十分に知っておかなくてはなりません。全ての保護者に「なぜ、この経費が必要なのか」その理由を事前にしっかりと説明し、事後には会計報告を示していく必要があります。

（４）部活動の基本姿勢の明確化と活動計画の作成・指導

学習指導要領に示されているように生徒の自主的・自発的な参加により行われている部活動は、学校教育の一環であり、顧問は、教育課程との関連が図られるよう留意し、年間を通じての活動で様々な工夫をしていくことが求められます。競技力の向上を図るだけでなく、学校行事や生徒会活動等にも関連させ、学校教育目標の実現を目指した組織的な運営ができる力を育む活動として部活動を位置づけるよう計画を立てます。

生徒が夢中になって活動することはとても望ましいことですが、顧問は行き過ぎた指導とならないように、また、過度な活動とならないように、生徒の発達段階に応じた活動日数や活動時間を設定する必要があります。

（５）教育的な配慮を心がけた指導を

部活動の運営や指導が適切なものとなるよう、部員全員が対象であることを踏まえ、生活のバランスや生徒の将来的な成長へ向けて教育的な配慮が大切です。また、生徒の自己肯定感を高め自信を持たせるような指導が必要です。過度の勝利至上主義的な指導や土曜日も日曜日もなく毎日練習する予定や活動時間では、部活動での成果が期待できなくなるばかりか、学校生活への悪影響も懸念されます。

（６）保護者へも指導方針の説明を

保護者からは、「常に勝利に向かうように、厳しく鍛えてほしい」「楽しく部活動をさせて欲しい」等、様々な意見が出されることがあります。児童・生徒と保護者、または児童・生徒と顧問、保護者と顧問との間に大きな考え方の違いがある場合、顧問にとても大きな悩みとなるでしょう。

部活動は大会や試合で競い合うことから勝敗が一つの大きな目標でもあります。しかし、勝利至上主義に偏り行き過ぎた指導となってしまうことは、学校教育の一環としての部活動の趣旨から外れてしまうことが考えられます。

この点については、顧問がしっかりと方針を立て、年度当初の保護者会等できちんと説明をしておく必要があります。

（７）ゆとりある部活動と学習との両立に向けて

行き過ぎた指導とならず、児童・生徒の生活のバランスと成長の確保、スポーツ障害の予防の観点や学校週５日制設定の趣旨を踏まえ、活動計画を作成する必要があります。

また、部活動と学習の両立について悩みを持つ児童・生徒や保護者がいることも忘れてはいけません。

児童・生徒や保護者の意向、学校や地域の実態等に応じて、活動日や休養日を設定したり短時間で効果が上がる活動方法を工夫したりする必要があります。これらを踏まえて、科学的、合理的なトレーニングの導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間であっても効果が得られる、充実した部活動が展開されるようにすることが大切です。

（８）体罰によらない指導

部活動の指導における体罰は、児童・生徒の人間としての尊厳を否定するものであり、社会の規範に反し、スポーツ、文化・芸術の価値を著しく損なうものです。改めてすべての指導者が、体罰は認められないもので、根絶すべきものであると再確認することが重要です。

①体罰に対する認識

指導と称して殴る・蹴ること等はもちろん、懲戒の手段として体罰を行うことは禁止されており、暴行罪や傷害罪等の犯罪行為であることを認識するとともに、児童生徒の人間性や人格の尊厳を損ねたり、否定したりするような発言や行為も許されないことを理解する必要があります。

②体罰禁止に向けて

体罰は、直接受けた児童・生徒のみならず、その場に居合わせて目撃した生徒の後々の人生まで、肉体的、精神的に悪い影響を及ぼします。

校長、顧問、その他の学校関係者は部活動において、体罰を厳しい指導として正当化することは誤りであり、決して許されないものであるとの認識をもち、それらを行わないようにするための取り組みを実施することが大切です。

また、保護者等も同様の認識を持つことが重要であり、学校や顧問から積極的に説明し、理解を図る必要があります。

４　事故の防止と安全面への配慮

（１）事故防止の考え方

身体活動を伴う体育やスポーツ活動には、けがなどに結び付きやすい要素や要因が少なからず含まれています。特に体育の授業よりも積極的に活動を展開する運動部活動においては、けが等の発生が多くなる結果となっており、不幸にも大きな事故につながる場合も見受けられます。

しかし、運動部活動だから、けがや事故もある程度発生することが当然であるということではなく、そのようなけがや事故を未然に防止し、安全な活動を実現するための学校全体としての共通理解や手立ての実施、万一に備えた救急処置の明確化、関係者への連絡システムの確立などの救急体制の整備が求められます。

【死亡・重度の障害事故　～学校種別・教育活動別割合～】

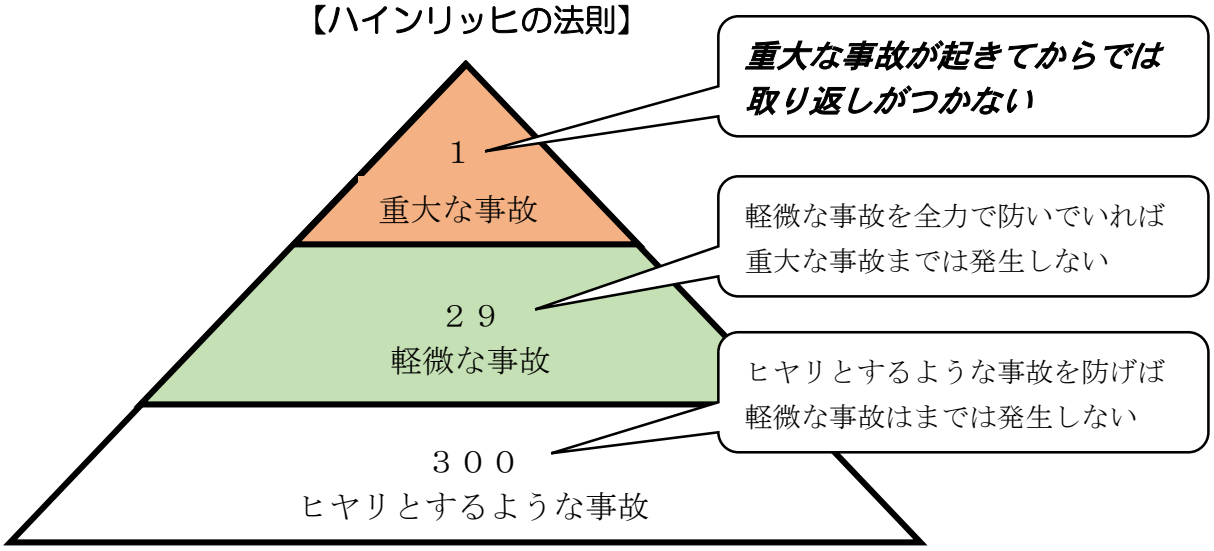
小学校		中学校		高等学校	
体育の授業	60.00%	運動部活動	57.98%	運動部活動	61.11%
課外指導	20.00%	体育の授業	28.19%	体育の授業	26.32%
特別活動	11.67%	特別活動	10.64%	特別活動	11.70%
運動部活動	3.33%	課外指導	2.66%	課外指導	0.58%
その他の教科	3.33%	その他の教科	0.53%	その他の教科	0.29%

（２）ハインリッヒの法則（ヒヤリ・ハットの法則）

ハインリッヒの法則を知っていますか。１つの重大事故の背景には、２９の軽微な事故があり、その背景には「ヒヤリ」としたり「ハット」したりするような３００の出来事が存在するというものです。

大事故は、偶発的に起こるものではありません。日常の「ヒヤリとする体験」や「ハットする出来事」は、いずれ大きな事故につながる前兆であることを理解し、このような体験や出来事があった場合はそのままにせず、何らかの対策を講じておくことが必要です。

【ハインリッヒの法則】



（３）部活動を安全に行うために

①安全管理・指導体制

○児童・生徒が常に安全に活動できるよう、顧問または外部指導者による指導・監視体制を作る。事故発生時の対応マニュアルの作成。

②児童・生徒の健康管理

○児童・生徒自身が、日頃から自分の健康管理について関心や意識を持つように指導し、適切な休養と栄養の補給に留意させる。

③施設・設備・用具等の安全管理について

○部活動で使用する施設については、設備・器具・用具の点検項目を作成し、定期的に点検・補修する。

○可動式運動器具（サッカー・ハンドボールのゴール等）は、必ず杭で固定したり、重しを置いたりして転倒を防止する。

④環境条件に応じた配慮

○気温、湿度、輻射熱等に応じ、十分な水分の補給や休息時間を確保し、体調の変化に留意しながら適切な指導に努める。

○急激な天候の変化（雷、大雨等）には適切且つ迅速な対応をする。

○暑さ指数（WBGT）に応じて運動の可否、または強度について学校全体で判断をする。

⑤活動内容

○練習内容や方法・目的を児童・生徒に十分理解させる。

○児童・生徒の発達段階や体力、技能等の個人差を考慮し、効果が期待できる合理的な練習計画を立案する。

○基礎体力を高めるとともに、練習量や技術レベル等は徐々に高めるようにし、事故や負傷を防止する。

（４）事故対応

○事故発生時は、とにかく慌てず冷静に対処する。事故現場に負傷者以外の人がいれば、状況に応じて AED の使用や協力者・救急車の要請などを行い、負傷者から目を離すことがないように処置をする。

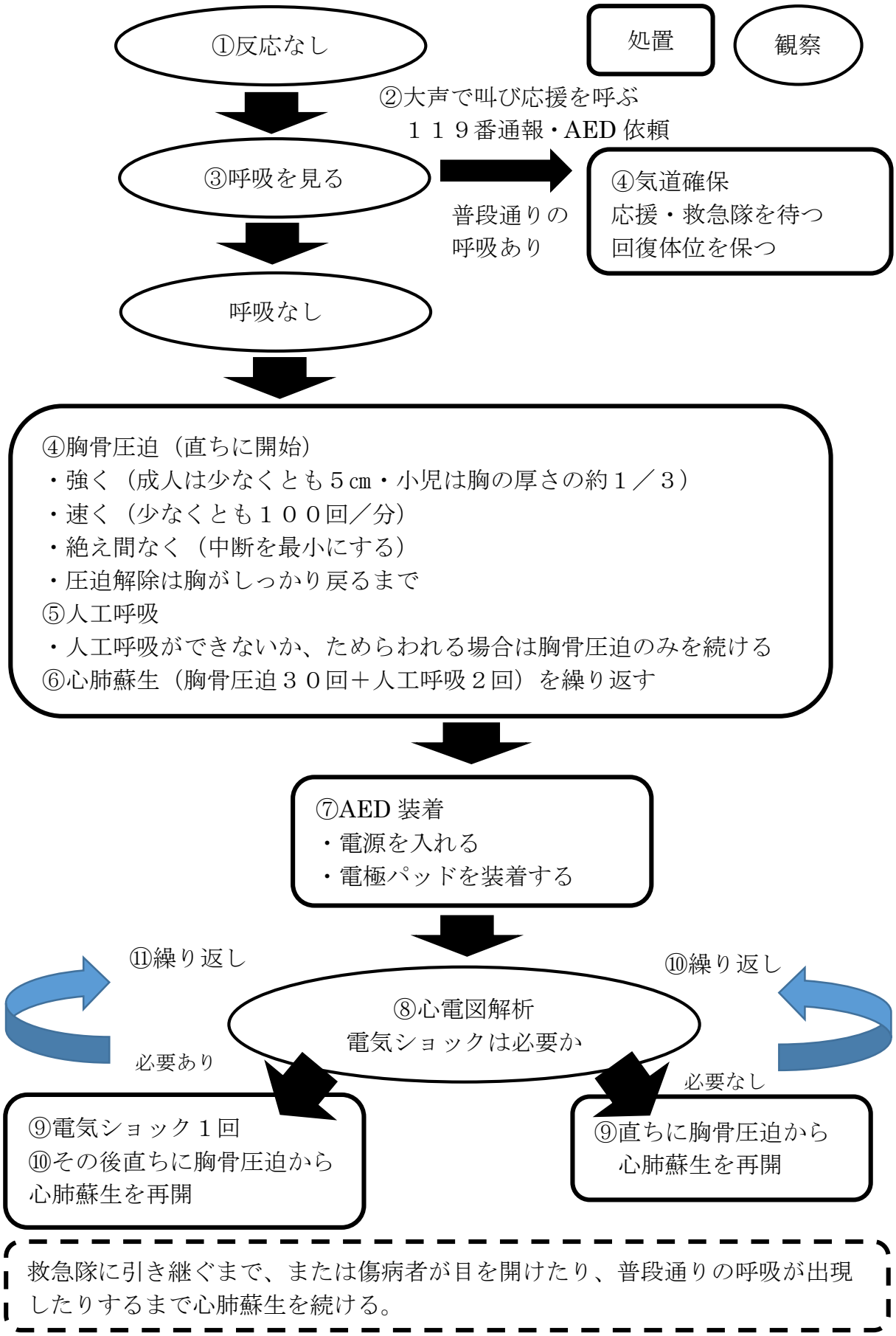
○頭部や頚部、顔面の負傷については、軽度のものであっても、慎重な対応が必要となる。試合中等でも終了を待たずに、早急に医療機関に搬送することが重要。

○経験豊かな顧問であっても、診断はできないことから、頭部や正中線にかかわる事故については、事故発生の時点で異常が認められなくても、救急車の要請を視野に入れ、早急に医師の診断を受ける必要がある。

○校外での練習等では、緊急の対応が取れるよう、医療機関等を事前に調べ、管理職や保護者への連絡を確実に取るための十分な準備を行う。

○「いつ、どこで、だれが、どうなったか」という事実関係を明確に記録する。また、教職員が生徒の救命処置を行う上で「いつ、だれが、どのように動いたか」を正確に記録する。

（５）救命処置＜救命処置の流れ（心肺蘇生と AED の使用）＞



（６）熱中症の予防と対応

①熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻したりするなどして、発症する障害の総称。

こんな日に注意！
＜環境＞気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日射が強い
　　涼しい日が続いた後に急に気温が上がった
＜身体＞激しい運動や暑さに体が慣れていない
　　水分摂取が不十分、体調が悪い　等

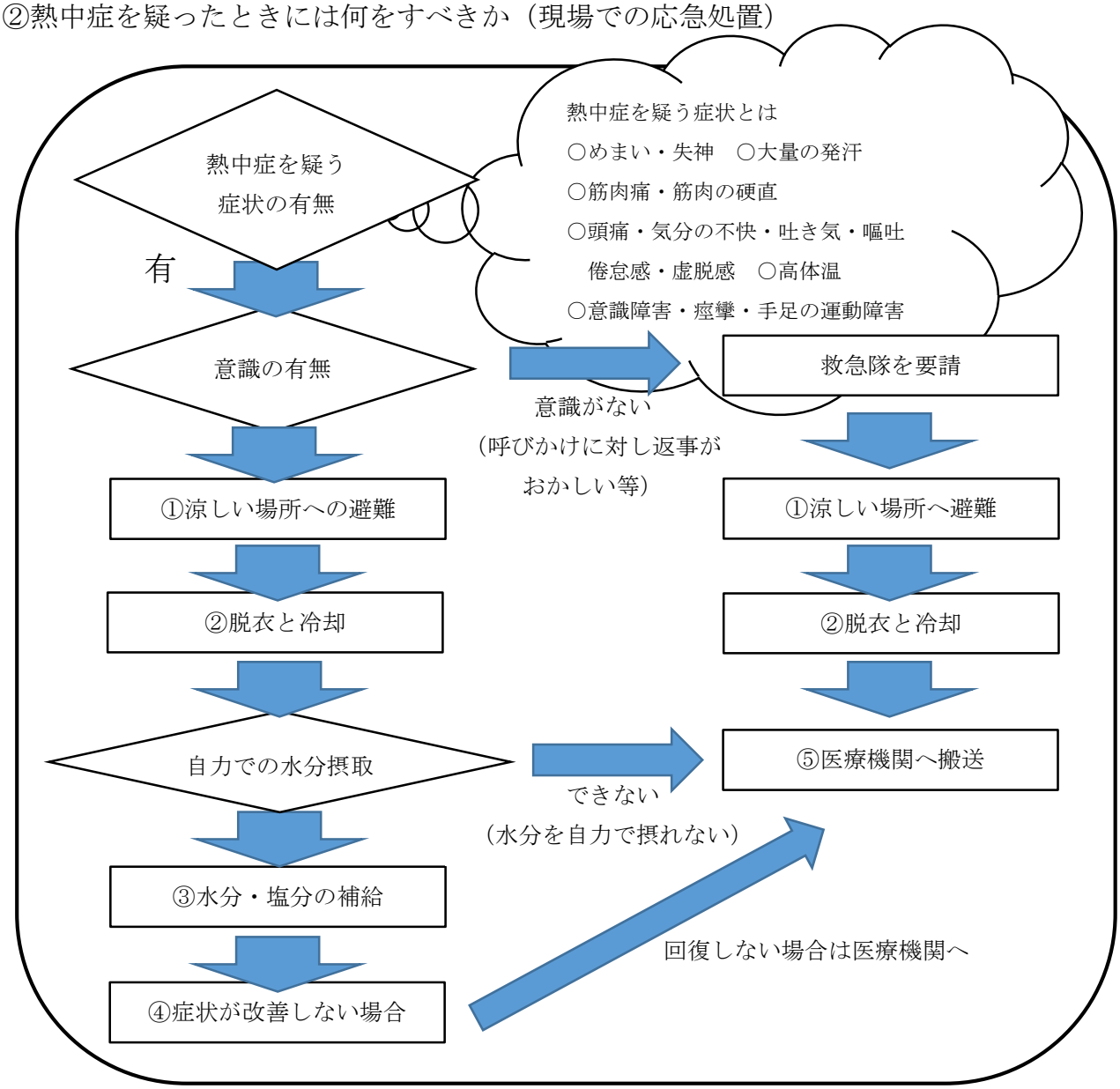
＜熱中症の症状と重症度分類：環境省「熱中症環境保健マニュアル」より＞

分　類	症　　状	重症度
Ⅰ　度	めまい・失神　立ちくらみ【熱失神】 筋肉痛・筋肉の硬直【熱痙攣】　大量の発汗	軽
Ⅱ　度	頭痛・気分の不快・吐き気 嘔吐・倦怠感・虚脱感【熱疲労】	↓
Ⅲ　度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 高体温【熱射病】	重

＜熱中症予防のための運動指針＞

暑さ指数 (WBGT) (℃)	湿球温 (℃)	乾球温 (℃)	※WBGT（暑さ指数）とは、人体の熱収支に影響の大きい気温・湿度・輻射熱の３つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。	
３１ ～ ２８ ～ ２５ ～ ２１	２７ ～ ２４ ～ ２１ ～ １８	３５ ～ ３１ ～ ２８ ～ ２４	運動は 原則禁止	WBGT31℃以上では、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。
			厳重警戒 激しい運動は 中止	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息を取り水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
			警戒 積極的に休息	WBGT25℃以上では、熱中症の危険性が増すので、積極的に休息を取り、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取る。
			注意 積極的に水分補給	WBGT21℃以上では、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。
			ほぼ安全 適宜水分補給	WBGT21℃未満では、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。

②熱中症を疑ったときには何をすべきか（現場での応急処置）



熱中症の予防のために

○環境条件（気温、湿度、輻射熱）を把握しておく。

○暑さ指数（WBGT）に応じて運動の可否の判断や強度の調整をする。

○状況に応じた水分補給を行う。（塩分の補給も忘れずに）

○体を暑さに徐々に慣らしていく。（急に暑くなったときは要注意）

○個人条件（体格等）や体調（下痢、発熱、疲労）を考慮する。

○服装は吸湿性や通気性のよい素材にし、熱を逃がす。

○具合が悪くなった場合には、早めに活動を中止して措置する。

＜職員用＞

部活動・安全チェック表

校外で活動する際には※印もチェックしてください。　　（参考例）

1　適切な活動計画を作成しているか

□年間大会参加予定や遠征・練習計画
□月間・週間の活動計画（練習内容）の作成
□練習計画等の生徒への周知と理解
※□気象条件や練習環境等を考慮した時間帯・コース人数・活動量等の練習内容への配慮

2　児童・生徒の健康状態や体力・技能等を把握しているか

□当日の健康状態の把握
□健康診断や新体力テストの結果の把握
□体力・技能レベルや負傷・障害等の状況の把握
□性格、意欲等の把握

3　練習場所や用器具の安全点検・指導を行っているか

□施設や用器具の安全点検
□日頃からの活動に伴う事故防止指導
※□校外活動場所の安全点検及び移動時・活動時の安全指導

4　緊急時の連絡体制は確立されているか

□緊急時対応マニュアルの作成
□関係機関との連携と協力体制の確立
※□緊急時の連絡方法・手段（携帯電話等）の確立

5　保護者との連携はとれているか

□活動計画の周知

◎部活動では、競技の特性や活動場所等において安全が十分に確認される場合を除き、顧問が直接指導にあたりましょう。
◎児童・生徒がいきいきと部活動に取り組める体制を、みんなで整えましょう。

＜児童・生徒用＞

部活動・自己管理チェック表

（参考例）

1　生活習慣が確立し、自己管理ができているか

□睡眠時間の確保

□栄養バランスのとれた食事

□学習との両立

□体調に合わせた部活動の取り組み

2　練習の約束事が守れているか

□練習前後の用具点検

□練習内容の理解

□危険の回避、不注意な行為の自制

3　態度・技能の向上に努めているか

□挨拶、礼儀、マナーの習得

□知識の獲得

□正しい動作の習得

4　活動計画の把握ができているか

□月間、週間活動計画の把握

□活動内容の理解と事故防止への意識

5　保護者の理解は得られているか

□活動計画の連絡

□家庭での会話

◎いきいきと部活動に取り組める体制を、みんなで整えましょう。