

# 埼玉県立所沢北高等学校 部活動基本方針

## 1 活動の基本方針

部活動とは、学校教育活動の一環として、スポーツや文化に興味と関心を持つ同好の生徒が自主的、自発的に参加することにより、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するものとする。本校の部活動においては、計画的で効果的な活動を通して豊かな人間形成に努めるとともに、学業と両立させて、高い志と社会生活に必要な態度を育成することを目的とする。

## 2 適切な運営のための体制の整備

- (1) 各顧問は、年間・月間の活動計画を作成し、管理職に提出する。
- (2) 作成した各種計画については、該当部活動の生徒及び保護者に公表する。
- (3) 管理職は適宜部活動の視察を実施し、必要に応じて顧問と面談を実施する。

## 3 合理的・効果的な活動の推進

- (1) 施設や設備の点検を定期的実施し、事故の未然防止に努める。
- (2) 部活動実施環境に気を配り、高温下での練習等は、暑さ指数 WBGT を指標とし生徒の体調に十分配慮して実施する。
- (3) 体罰やハラスメントの根絶を徹底する。
- (4) 種目の特性を踏まえた科学的トレーニングの導入に努め、休養を適切に取りつつ短時間でも効果が得られる指導を行う。

## 4 適切な休養日等の設定

各部活動の実情を考慮しつつ、以下のとおり設定する。

- (1) 学期中は原則として週2日以上以上の休養日を設ける（平日1日以上かつ土日いずれか1日以上）。ただし、公式戦・大会前等の土日に両日活動する場合は、休養日を他の日に振り替える。
- (2) 定期考査1週間前及び定期考査期間中の部活動は原則禁止とする。
- (3) 原則として1日の活動時間は、平日は2時間程度、土日・休業日は3時間程度とする。
- (4) 長期休業中における休養日については、4(1)の設定に準ずる。
- (5) 参加する大会・コンクール等を精選し、負担軽減を図る。

補足 ※ 3(2) 暑さ指数 WBGT

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

## 暑さ指数 (WBGT) の算出式

$$WBGT(°C) = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$



### ● 運動に関する指針

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	WBGT31°C以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35°C	28~31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C以上では、熱中症の危険性が高いため、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、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28~31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、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。
24~28°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C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。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C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。

