

三田市中学校部活動ガイドライン

平成 31 年 4 月（策定）
令和 2 年 11 月（改定）
三 田 市 教 育 委 員 会

目次

○策定の趣旨

1 適切な運営に係る体制の整備	・・・ p.1～p.2
(1) 部活動に係る活動方針の策定	
(2) 部活動の設置	
(3) 学校のサポート体制	
(4) 学校、家庭、地域の連携	
(5) 活動計画・活動実績報告	
(6) 部活動指導員の活用	
2 合理的で効率的・効果的な取り組みについて	・・・ p.2～p.3
(1) 適切な指導の実施	
(2) 適切な休養日等の設定	
3 安全で望ましい指導と運営について	・・・ p.3～p.5
(1) 生徒の自己指導能力の育成について	
(2) 安全指導の充実について	
(3) 大会参加や練習試合等校外での活動について	
(4) 生徒の健康管理について	
(5) 熱中症に対する予防の徹底について	
(6) 重大事故発生時の対処について	
(7) 感染症対策について	
(参考様式1：年間計画)	・・・ p.5
(参考様式2：毎月の活動計画及び活動実績)	・・・ p.6
資料編	
資料1：学習指導要領 総則 解説 <抜粋>	・・・ p.8～p.9
資料2：複数校合同チームの編成規程	・・・ p.10～p.11
資料3：暑さ指数	・・・ p.12～p.14
資料4：運動部活動中の事故に関する対応について	・・・ p.15

三田市中学校部活動ガイドライン

○策定の趣旨

中学校の部活動は、学校教育の一環として、生徒の自主的、自発的な参加によって、スポーツや文化、科学等に親しませ、生徒同士や生徒と教員等の好ましい人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、生徒の多様な学びの場としての教育的意義が認められてきました。

しかしながら、今日における社会・経済の変化等により、教育現場における課題が複雑化・多様化し、部活動においても、従前と同様の体制では維持が難しくなっています。

このような状況を踏まえ、本市ではスポーツ庁の「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」、及び兵庫県の「いきいき運動部活動（4訂版）」に則り、生徒にとって望ましい部活動の実施と、教職員の負担軽減を図るため、以下の点を重視して、「三田市中学校部活動ガイドライン」を策定しました。

- ・生徒にとって望ましい部活動環境及び学校全体として適切な運営に係る体制を整備する。
- ・部活動が生徒の自主的・自発的な参加により行われ、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送れるようにするとともに、教育課程との関連を図り、合理的で効率的・効果的な取り組みを行う。
- ・安全に配慮した望ましい部活動の充実を図る。

中学校においては、本ガイドラインに則り、家庭、地域、関係団体等との連携のうえ、持続可能な部活動を目指して取り組むこととします。

1 適切な運営に係る体制の整備

(1) 部活動に係る活動方針の策定

本ガイドラインに則り、校長は毎年度「部活動に係る活動方針」を策定し、学校のホームページ等への掲載により公表する。

(2) 部活動の設置

校長は、生徒や教職員の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教職員の長時間勤務の解消等の観点から、持続可能な部活動とするために、適正な数の部を設置する。

なお、複数校合同チームを編成する際は、日本中学校体育連盟及び兵庫県中学校体育連盟が定める複数校合同チーム参加規程、並びに三田市で定める「複数校合同チームの編成規程」（資料編 資料2）に従う。

(3) 学校のサポート体制

- ① 校長は、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教職員の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案したうえで部活動顧問(以下顧問という)の決定を行うなど、適切な校務分掌となるよう留意し、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図る。
- ② 校長は、部活動が安全に指導、運営及び管理できるよう、顧問を複数配置する。ただし、学校の実状に応じて、顧問が複数の部を兼務することは可能とする。
- ③ 部活動が学校教育の一環として、顧問に任せきりにならないよう、学校組織全体で運営や指導の目標・方針の作成を行う。また、担任、養護教諭、顧問間で定期的かつ必要に応じて意見交換を行い、指導内容や指導方法など、情報共有を図る。

(4) 学校、家庭、地域の連携

顧問は、保護者と話し合いの場を設けるなど、意思の疎通や情報交換を密に行い、信頼関係のもと部を運営する。用具や移動に係る費用、部費等を徴収する場合は、「三田市立学校徴収金等取扱要領」の「1 趣旨」と「3 保護者負担の軽減と説明責任」に沿って、事前の説明や通知等を行い、事後には報告を行う等、適切な会計処理と管理を行う。

また、活動内容や実施形態の工夫等、学校や地域の実態に応じ、教職員の勤務負担軽減の観点も考慮しつつ、部活動指導員の他、スポーツや文化及び科学等にわたる地域の指導者の協力や、体育館や公民館などの社会教育施設やスポーツクラブ 21 ひょうご等の地域のスポーツ関係団体等との連携を図る。

(5) 活動計画・活動実績報告

- ① 顧問は、学校ごとの「部活動に係る活動方針」に則り、指導方針や年間計画(別紙参考様式1)、毎月の活動計画及び活動実績(別紙参考様式2)を作成し、校長に提出する。

また、校長は毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各部の活動内容を把握し、適切な活動が行われているかを適宜指導・是正を行う。

- ② 顧問は、年間計画や毎月の活動計画を保護者に配布し、活動についての理解を得るようにする。

(6) 部活動指導員の活用

三田市教育委員会は、各学校の生徒や教職員の数、校務分掌の実態を踏まえ、部活動指導員を積極的に任用し、学校に配置する。

なお、部活動指導員の任用・配置に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導が行えるよう、学校の教育方針、サービスを遵守すること等に関する研修を、任用前及び任用後に実施する。

2 合理的で効率的・効果的な取り組みについて

(1) 適切な指導の実施

- ① 顧問は、部活動の実施に当たっては、練習効果を得るために休養を適切に取ることが必要であることや、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高めたり、バーンアウトにつながったりすることを正しく理解する。

また、保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態についての正しい知識を得た上で指導を行う。

- ② 校長及び顧問は、部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成 25 年 5 月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。

(2) 適切な休養日等の設定

成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動に関する研究も踏まえ、適切な休養日(以下「ノー部活デー」という)を設定する。

- ① 学期中は、週当たり 2 日以上ノー部活デーを設ける。平日は少なくとも 1 日、土曜日及び日曜日(以下「週末」という)は少なくとも 1 日をノー部活デーとする。

平日のノー部活デーについては、学校の実状にあわせて設定する。

- ② 長期休業中のノー部活デーは、学期中に準じて設定する。

- ③ 大会参加や練習試合、大会直前の練習等により、ノー部活デーが設定できない場合は、ノー部活デーを他の日に振り替える。その際、顧問は校長の承認を得る。
- ④ 生徒が十分な休養がとることができるとともに、地域での活動等に参加しやすくなるよう、長期休業中などを利用し、ある程度の長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。
- ⑤ 1日の活動時間は、平日は長くとも2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は、3時間程度とし、できるだけ短時間で合理的で効率的・効果的な活動を行う。
- ⑥ 朝の練習(以下「朝練」という)は、生徒のバランスのとれた心身の成長と学校生活が送れること、朝の健康観察の徹底、保護者や教員の負担も勘案して、特別の事情がある場合を除き、原則実施しない。
特別の事情により朝練を実施する場合は、1日の活動時間を含むこと。また、ノー部活デーには実施しないこと。
- ⑦ 大会や練習試合、合宿等については、生徒の健康及び学校行事等の日程を考慮し、精査の上参加する。

3 安全に配慮した望ましい指導と運営について

(1) 生徒の自己指導能力の育成について

顧問は、普段から生徒の健康管理について注意喚起を図るとともに、生徒自らが体調の変化に応じて練習を軽減したり中止したりするなど、けがや事故を回避することができる能力を育成し、積極的に自分自身や他人の安全を確保することができるように指導する。

(2) 安全指導の充実について

- ① 活動は原則顧問の指導のもと行う。やむを得ず顧問が不在の場合は、他の顧問等と連携協力し、活動状況の把握や緊急時の対応を行い、生徒にも十分理解をさせておく。
また、顧問と生徒間で約束された安全面に十分に留意した練習内容で活動することとし、顧問は状況に応じて、臨機応変に練習内容の変更の判断をすることを指示する。
- ② 顧問は、急な天候の変化(雷、竜巻等)や自然災害の発生(大雨、地震等)に伴う危険を理解・予測し、安全面に十分配慮して活動を行う。また、災害等の発生時においては、学校ごとに定める危機管理マニュアル等に基づいて対応する。
- ③ 顧問は、生徒自身が教科等の授業で習得した安全に関する知識や技能を活用・発展させ、積極的に自分自身や他人の安全を確保することができるよう指導する。
- ④ 顧問は、予測される危険性の事前確認や、用具・練習場などの安全を確認し、正しい使用方法を指導する。また、使用前の安全確認の習慣化や、準備・片付け及び移動時の安全指導なども十分に行う。特に、新入生については、競技経験が少なく器具などの扱いや活動内容についても不慣れなことから、安全に十分配慮した指導を行う。
- ⑤ 顧問は、投てき競技等重大な事故につながる恐れがある場合はもちろんのこと、競技特性を十分に考慮し、事故防止に向けた安全管理を徹底する。

(3) 大会参加や練習試合等校外での活動について

- ① 顧問は、校外での活動を実施する場合、行き先、交通手段、緊急時の連絡方法等について校長の承認を得た上で、保護者に事前に伝える。

- ② 引率の際は、安全確保に努め、緊急時等やむを得ない場合を除いて、顧問の運転する車に生徒を同乗させず、公共交通機関等を利用する。なお、貸切バスを利用する場合については、旅客運送の許可を得ている(緑ナンバー)バスを利用する。

(4) 生徒の健康管理について

- ① 顧問は、部活動の練習前後に個々の生徒の健康観察をすることはもとより、部活動が生徒の心身に与える影響を考慮して、練習中も生徒の心身の健康状態を把握し、生徒の動きや顔色等、変化に応じて柔軟な指導を行う。
- ② 顧問は、定期考査や体育大会等の学校行事を考慮し、生徒の心身の健康状態やその時々体調に応じた無理のない練習内容にする。

(5) 熱中症に対する予防の徹底について

顧問は熱中症による事故が発生しないよう、「熱中症予防の原則」、及び下記内容の徹底をする。(資料編 資料3)

熱中症予防の原則

- ・環境条件に応じて運動する。運動が長時間にわたる場合は、こまめに休憩をとる。
- ・汗を多くかいたときには、屋内外にかかわらず、こまめに水分や塩分を補給する。
- ・体が暑さに慣れていないときには、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らす。
- ・暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性の良いものにする。
- ・屋外で直射日光に当たるときは、帽子を着用し暑さを防ぐ。
- ・暑さへの耐性は個人差が大きい。常に健康観察を行い、無理をさせない。

- ① 「環境省熱中症予防情報サイト」において、「三田市」の暑さ指数(「通常の指数」「体育館」)が31℃以上である場合は、運動は原則中止する。
- ② 天気予報や「環境省熱中症予防情報サイト」の予測を参考に、各部における活動を計画する。
- ③ 十分な水分と塩分を補給する準備があるか確認する。
- ④ アイスパック等の持参を呼びかけ、体(首の後ろ等)を冷やす。
- ⑤ 活動前、活動中、活動後等、定期的に健康観察を実施する。
- ⑥ 熱中症の症状について説明し、少しでも当てはまる症状があれば、無理をせず教職員に伝えるよう指導する。

(6) 重大事故発生時の対処について

- ① 顧問は、年度当初に学校ごとに定める危機管理マニュアルに基づく教職員の対応について確認する。
- ② 顧問は、応急手当や救命措置についての校内研修を毎年定期的に行う等、心肺蘇生法の正しい手順や、AEDの設置場所と使用方法を理解し、確実に実践する。
- ③ 万が一重大事故が発生した時には、顧問は「生命の確保」を第一に、他の教職員と連携して、救急搬送等について迅速かつ適切に対応するとともに、家庭及び関係機関に速やかに連絡し、十分に連携を図る。
- また、事故後の具体的な対応については、「運動部活動中の事故に関する対応について」(資料編 資料4)を参考に周知・徹底する。

(7) 感染症対策について

- ① 感染状況に応じた感染症対策を講じること。
- ② 各競技団体が作成するガイドライン等を踏まえ、競技や活動の特性に応じた感染症対策を講じること。
- ③ 大会やコンクール、合同練習等への参加については、当該地域の感染状況を踏まえて判断すること。

(参考様式1：年間計画)

三田市立 中学校		令和●年度 年間活動計画表																								
4月		※ 空白=通常練習、公試=公式試合、練試=練習試合、休=休養日																								
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
部活動名																										

記入例

6月		※ 空白=通常練習、公試=公式試合、練試=練習試合、休=休養日、振替=大会等による振り替え休養日																														
日	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30													
テスト前																																
バレー部	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	練試								公試	休												
男子バスケットボール部	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	練試								公試	公試												
女子バスケットボール部	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	練試								公試	公試												
吹奏楽部	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休							休	休												

大会前のため
通常の練習。
翌週以降で振替。

大会前のため
通常の練習。
翌週以降で振替。

7月									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	
ノー部活									
バレー部	振替			休		振替	休		
男子バスケットボール部	振替			休		休	振替		
女子バスケットボール部	振替	振替		休		休	休		
吹奏楽部							休		

ノー部活デーの
振り替え休養日

ノー部活デーの
振り替え休養日

(参考様式2：毎月の活動計画及び活動実績)

部 6月 活動計画 (記入例)

		時間	場所	備考(練習試合、大会等)	実績(変更のみ記入)
6月1日	土	9:00～12:00	狭間中学校	練習試合	
6月2日	日	休み			
6月3日	月	16:00～17:15	体育館(前半)	後半:トレーニング	
6月4日	火	16:00～17:15	体育館(前半)	後半:トレーニング	
6月5日	水	16:00～17:15	体育館(後半)	前半:ミーティング	
6月6日	木	休み		ノ一部活デー	
6月7日	金	16:00～17:15	体育館(後半)	前半:トレーニング	
6月8日	土	休み			
6月9日	日	13:00～16:00	本校	練習試合(ゆりのき台中学校)	
6月10日	月	16:00～17:15	体育館(前半)	後半:ミーティング	
6月11日	火	16:00～17:15	体育館(前半)	後半:トレーニング	
6月12日	水	休み		テスト1週間前	
6月13日	木	休み			
6月14日	金	休み			
6月15日	土	休み			
6月16日	日	休み			
6月17日	月	休み			
6月18日	火	休み			
6月19日	水	休み		期末テスト	
6月20日	木	休み		期末テスト	
6月21日	金	16:00～17:15	体育館(後半)	期末テスト	
6月22日	土	9:00～12:00	本校	通常練習	
6月23日	日	13:00～16:00	本校	練習あり(大会前のため) 7月7日(日)に振替休み	
6月24日	月	16:00～17:15	体育館(後半)	前半:トレーニング	
6月25日	火	16:00～17:15	体育館(前半)	後半:トレーニング	
6月26日	水	16:00～17:15	体育館(前半)	後半:トレーニング	
6月27日	木	16:00～17:15	体育館(後半)	練習あり(大会前のため) 7月1日(月)に振替休み	
6月28日	金	16:00～17:00		ミーティング	
6月29日	土	三田市総合体育大会	駒ヶ谷体育館	詳細別紙	
6月30日	日	三田市総合体育大会	駒ヶ谷体育館	詳細別紙	

資料編

② 教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連（第 1 章第 5 の 1 のウ）

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、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、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、学校や地域の実態に応じ、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など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。

中学生の時期は、生徒自身の興味・関心に応じて、教育課程外の学校教育活動や地域の教育活動など、生徒による自主的・自発的な活動が多様化していく段階にある。少子化や核家族化が進む中であって、中学生が学校外の様々な活動に参加することは、ともすれば学校生活にとどまりがちな生徒の生活の場を地域社会に広げ、幅広い視野に立って自らのキャリア形成を考える機会となることも期待される。このような教育課程外の様々な教育活動を教育課程と関連付けることは、生徒が多様な学びや経験をする場や自らの興味・関心を深く追究する機会などの充実につながる。

特に、学校教育の一環として行われる部活動は、異年齢との交流の中で、生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、その教育的意義が高いことも指摘されている。

そうした教育的意義が部活動の充実の中のみで図られるのではなく、例えば、運動部の活動において保健体育科の指導との関連を図り、競技を「すること」のみならず、「みる、支える、知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方及びスポーツがもつ様々な良さを実感しながら、自己の適性等に応じて、生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶなど、教育課程外で行われる部活動と教育課程内の活動との関連を図る中で、その教育効果が発揮されることが重要である。

このため、本項では生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動について、

- ① 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、互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものであるとの意義があること、

- ② 部活動は、教育課程において学習したことなども踏まえ、自らの適性や興味・関心等をより深く追求していく機会であることから、第2章以下に示す各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ、生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなど、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、
- ③ 一定規模の地域単位で運営を支える体制を構築していくことが長期的には不可欠であることから、設置者等と連携しながら、学校や地域の実態に応じ、教員の勤務負担軽減の観点も考慮しつつ、部活動指導員等のスポーツや文化及び科学等にわたる指導者や地域の人々の協力、体育館や公民館などの社会教育施設や地域のスポーツクラブといった社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うこと、
- をそれぞれ規定している。

各学校が部活動を実施するに当たっては、本項を踏まえ、生徒が参加しやすいように実施形態などを工夫するとともに、生徒の生活全体を見渡して休養日や活動時間を適切に設定するなど生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である。また、文部科学省が実施した教員の勤務実態調査の結果では、中学校教諭の部活動に係る土日の活動時間が長時間勤務の要因の一つとなっており、その適切な実施の在り方を検討していく必要がある。なお、先述の教員勤務実態調査の結果を踏まえ、平成29年6月22日に文部科学大臣が中央審議会に教員の働き方改革に向けた総合的な方策の検討について諮問した。さらに、スポーツ庁では運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン作成の検討を行っているところであり、こうした議論についても注視する必要がある。

1 趣旨

「全国中学校体育大会複数校合同チーム参加規程」の中にも記されているように、複数校の合同チームを編成することは、少人数のために単独でチーム編成ができないことの救済措置であり、勝利至上主義のための編成であってはならない。

2 編成にあたって

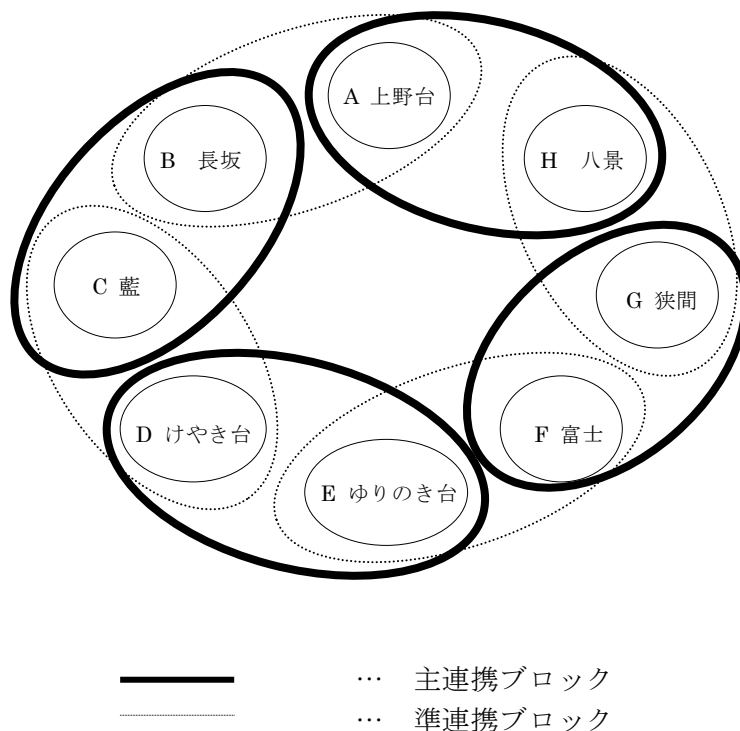
(1)対象種目

バスケットボール（5）、バレーボール（6）、サッカー（11）、ソフトボール（9）、軟式野球（9）、吹奏楽（9）の団体種目

※（ ）内の人数未滿の学校同士で編成することを基本とする。ただし、（ ）内の人数未滿の学校が2校ない場合は、（ ）内の人数以上の学校との編成を認める。

(2)ブロック制

合同チームを円滑に編成するために、原則として以下のように行うとする。



①条件

- 主連携・準連携を優先して編成する（上図を参照）。
- 合同を組む学校数、合同チーム数を少なくするように編成する。
- 移動時間、移動に係る安全面、交通費を鑑みて編成する。

[例]

- 1 A(-) → [A+H](+)
- 2 A(-)、C(-) → [A+C](+)
 [A+C](-) → [A+C+B](+)

3 A(-)、C(-)、F(-) → [A+C+F](+)
[A+C+F](-) → [A+C+F+D](+)

4 1～3 で不可能な場合は、顧問の集まる会で協議する。

※ A(-) : A 校が () 内の人数未満。

[A+C](+) : A 校と C 校で合同を組むと () 内の人数を満たす。

[A+C](-) : A 校と C 校が合同を組んでも () 内の人数未満。

②編成手順

1 当該種目の顧問の集まる会で、合同チームの編成を協議する。

2 合同チームを編成する学校において、それぞれの学校長の了承を得る。→決定

3 合同チームを編成する学校の顧問から当該種目の副部長へ、副部長から部長及び市中体連理事会に報告する。(但し、吹奏楽はこの手順を除く。)

4 合同チームを編成する学校が、部員及びその保護者に対して適切に説明する。

※ 当該校の学校長は、事務手続きのため、三田市教育委員会学校教育課に編成する学校と部員数、編成期間を連絡する。

連絡の期限は、合同チームとして総体及び吹奏楽コンクールに参加予定校は 6 月 1 日まで、新人大会に参加予定校は 9 月 1 日までとする。

3 学校間の移動

(1)学校間の移動に関しては、徒歩、自転車、保護者による送迎、またはタクシーによる送迎とする。

(2)学校間の移動に要するタクシー料金の補助を行う。タクシー利用については、別途規程を定める。

(3)週 2 回を目安として、「月 8 回×合同チームを組む期間 (月数)」をタクシー利用回数の上限とし、その際に必要とする料金を補助する。

(付則)

この規程は、平成 29 年 4 月 1 日から施行する。

暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature)

暑さ指数(WBGT)とは？

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい

気温 **湿度** ^{ふくしゃねつ}
輻射熱

の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標です。
軍隊での訓練の際に、熱中症を予防することを目的として、
1950年代にアメリカで提案されました。

熱ストレスの評価指標としてISO7243で国際的に規格化されています。

暑さ指数を用いた指針としては、(公財)日本スポーツ協会(元日本体育協会)による「熱中症予防運動指針」、日本生気象学会による「日常生活における熱中症予防指針」があります。



暑さ指数(WBGT)測定装置

暑さ指数(WBGT)の算出

WBGT(屋外) = 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 黒球温度 + 0.1 × 乾球温度

WBGT(屋内) = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度



7
湿度の効果



2
輻射熱の効果



1
気温の効果

○乾球温度：通常の温度計が示す温度。いわゆる気温のこと。

○湿球温度：温度計の球部を湿らせたガーゼで覆い、常時湿らせた状態で測定する温度。湿球の表面では水分が蒸発し気化熱が奪われるため、湿球温度は下がる。空気が乾燥しているほど蒸発の程度は激しく、乾球温度との差が大きくなる。

○黒球温度：黒色に塗装された薄い銅板の球(中空、直径150mm、平均放射率0.95)の中心部の温度。周囲からの輻射熱の影響を示す。

※環境省熱中症予防情報サイトでは、暑さ指数の算出に気象庁の観測データを使用しています。

暑さ指数を用いた指針

● 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。

(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」(2013)より

● 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28°C※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ (28～31°C) 及び (25～28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。
日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

環境省熱中症予防情報サイト イメージ

環境省 熱中症予防情報サイト
Ministry of the Environment

HOME (WBGT) 暑さ指数 熱中症 暑さ対策 参考資料

7月は熱中症予防強化月間です

トピックス

お知らせ

暑さ指数(WBGT)の実況と予測

	今日 22日 12時	明日 23日 12時	明後日 24日 12時
日本全域	23.6	26.5	31.3
札幌	22.7	26.0	29.6
仙台	28.9	33.4	31.7
東京			
大阪			

一部コンテンツは英語にも対応

暑さ対策のイベント等の告知

全国約840地点の暑さ指数(WBGT)の実況値・予測値を提供

実況値・予測値をCSV形式のデータファイルで提供

個人向けメール配信サービス

携帯電話



携帯電話用QRコード

5月29日 19時現在

1時 27.1℃
2時 27.3℃
3時 27.3℃
4時 27.2℃
5時 27.2℃
6時 27.2℃
7時 28.1℃
8時 29.4℃
9時 30.3℃
10時 30.9℃
11時 31.4℃
12時 31.6℃
13時 31.7℃
14時 30.5℃
15時 31.2℃
16時 31.7℃

「-」は、欠測であることを示します

運動は原則中止
服装変更
警戒
注意
注意厳重

WBGTと周囲の暑熱は、屋外行動のための目安であり、WBGTそのものの高低(単体でも)周囲の環境、当日の体調、服装での行動次第により十分に注意してください。

スマートフォン



スマートフォン用QRコード

環境省 熱中症予防情報サイト

暑さ対策 熱中症 暑さ対策 参考資料

暑さ指数(WBGT)の実況と予測

今日 明日 明後日 現在地周辺

沖縄

日本全域	沖縄地方	伊豆名	奥
名護	久米島	宮城島	渡島数

事故の未然防止に向けた取組の推進を図るため、運動部活動中の事故に関する対応について、以下のとおり整理しましたので、各学校において再度確認いただくとともに、全職員へ周知・徹底願います。
(平成 28 年 兵庫県教育委員会体育保健課 通知)

1 初動対応

危機管理マニュアルに応じて適切に対応する。

2 初動対応終了後の取組

(1) 県教育委員会への事故報告

・死亡事故及び治療に要する期間が30日以上を負傷や疾病をともなう重篤な事故について、県教育委員会事務局体育保健課に報告する。

(2) 保護者及び生徒への対応

・すべての生徒及び保護者に事故の概要などについて報告する。

(3) 記者会見を含む学校外部への情報の発信及び関係機関との調整

(4) 事故状況等の記録と整理

3 基本調査の実施及び報告

(1) 学校による基本調査の実施

・事故が発生した日から3日以内を目途に、関係する全ての教職員及び生徒から聞き取り調査を実施し、事実関係を整理する。

(2) 負傷した生徒の保護者等への説明

・基本調査結果に基づき、事故が発生した状況や部活動顧問の指導状況、再発防止策などを保護者に説明する。

(3) 教育委員会への報告

・学校による基本調査及び保護者への対応状況などを県教育委員会事務局体育保健課に報告する。

4 検証委員会

(1) 検証委員会の設置

・下記のケースに該当する場合、学校は検証委員会を設置する。

ア 負傷した生徒が、死亡した場合

イ 基本調査結果が、負傷した生徒の保護者などの見解と異なり、第三者による検証の要望がある場合

(2) 検証委員会委員の構成

・検証委員は、医師、弁護士、学識経験者（スポーツ指導、学校安全）、その他必要と思われる者により構成する。

・公平性、中立性を確保する観点から、調査対象となる事案の関係者と直接の人間関係又は特別の利害関係を有しない者とする。

(3) 検証委員会の業務

ア 学校が行った基本調査の経過の確認

イ 総合的な事故の実態把握及び発生原因の分析

※ 必要に応じて、学校による基本調査とは別に、事故の実態把握、発生原因の分析のための詳細調査ができる。

ウ 再発防止策の提案

(4) 検証委員会の設置及び運営

・学校と県教育委員会とが連携して対応する。