

部活動再開について（案）

1 部活動開始日 5月21日（木）

2 活動時間について

- ・ 部活動再開後、1週間（5月21日～24日）は活動時間1時間を上限とする。
※帰りの会終了から20分後にスタート、片付けが15分として、帰りの会后1時間35分で下校。
 - ・ 部活動再開後、2～4週間（5月25日～6月14日）は活動時間1時間30分を上限とする。
- ※ 休日の活動時間も同じとする。

3 活動の際の留意事項

- ・ 体調が悪い生徒は参加させない。（健康観察、検温の徹底。休日も検温カードを活用する）
- ・ 活動終了後、必ず手洗い・うがいをさせる。（部顧問が見届けを行う。石けんの補充）
- ・ 長い期間運動していない生徒がいることを考慮し、段階的に運動強度を上げていく。
例) 最初の1週間・・・ボールを使わない運動、体を慣らす運動
次の1週間・・・個人でボールを使う運動
その次の週～・・・集団でボールを使う運動
- ・ 生徒同士が密集したり、接触したりするような練習は可能な限り避ける。

【「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開等に関するQ&A」（4月23日時点）より一部抜粋】

- ・ 運動不足となっている生徒もいると考えられるため、十分な準備運動を行うとともに、身体に過度な負担のかかる運動を避けるなど、生徒の怪我防止には十分に留意すること。
- ・ 生徒が密集する活動や、生徒が近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い活動、向かい合って発声したりする活動については、地域の感染状況等を踏まえ、安全な実施が困難である場合、当面の間、密集せずに距離を取って行うことができる活動に替えるなどの工夫をすること。
- ・ 部活動で使用する用具等については、使用前に消毒を行うとともに、生徒間で不必要に使い回しをしないこと。
- ・ 体育館や教室など屋内で実施する部活動については、その場所のドアを広く開け、こまめな換気や消毒液の使用（消毒液の設置、生徒が触れる箇所の消毒）など、感染拡大防止のための防護措置等を実施すること。
- ・ 活動時間や休養日については、「部活動の在り方に関するガイドライン」に準拠すること。（平日1日及び土日のいずれかを休養日とすること）その際、感染の拡大防止の観点からも、より短時間で効果的な活動の実現に積極的に取り組むこと。

- 学校においては、地域の感染状況等を考慮した上で、各部活動の意義や目的に照らし、各種大会への参加の必要性を判断するようお願いします。仮に、大会に参加する場合は、学校として責任を持って、会場への移動時や宿泊時、会場での更衣室や会議室の利用時など、大会におけるスポーツ・文化活動以外の場面も含め、生徒、保護者、教師等の感染防止対策を講じることが必要と考えます。(対外試合や校外での合宿等についても同じ)

4 熱中症予防について

休業期間における運動不足や、外出自粛の影響で汗をかく機会が少なく、暑さに体が慣れる「暑熱順化」ができていないことを踏まえ、以下の点について十分注意すること。

熱中症予防のポイント

- 例年以上に意識して水分補給 (いつでもさっと水分補給できる環境を作る。最低30分に1回休憩時間 (もしくは水分補給の時間) の確保。喉が渇く前に飲む。指導者が積極的に声かけをする)
- WBGT計 (暑さ指数) の活用 (資料1参照)
- 人と十分な距離が確保できている状態では、マスクをはずす。(熱がこもる、マスク内の湿度が上がり、喉の渇きを感じにくくなる)
- 3食きちんと食べ、よく睡眠をとる。(学級での指導、部活動での指導、保護者へのお願い)
- 経口補水液を常備 (保健室、ミーティング室に常備)

5 宮崎県・延岡地区中学校総合体育大会に向けて ※ あくまでも参考例です。

5月21日(木)～5月24日(日) 部活動再開 「体を慣らす1週間」 活動時間は1時間

5月25日(月) 第2段階 「個人の感覚を取り戻す1週間」
～5月31日(日) 活動時間は1時間30分

6月1日(月) 第3段階 「チームとしての感覚を取り戻す2週間」
～6月14日(日) 活動時間は1時間30分

6月15日(月) 第4段階 「チーム戦術など、ゲームを意識した2週間」
～6月28日(日) 活動時間は通常通り、19時までで下校。

6月29日(月) 第5段階 「中体連に向けて、チームを仕上げる2週間」
～7月10日(金) 19時までで下校。

7月11日(土) 「宮崎県・延岡地区中学校体育大会」
～7月13日(月) ※ この週を大会と想定したスケジュールです。

六月二十七日から、対外試合解禁

資料1 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	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	厳重警戒 (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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(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