

伊丹市地域クラブ活動に係るガイドライン

令和6年10月
伊丹市教育委員会事務局

はじめに

学校部活動は、生徒のスポーツや文化芸術に親しむ場を確保し、そこに生徒が自主的かつ自発的に参加することによって、責任感・連帯感の涵養や、自主性の育成に寄与してきました。あわせて、学校部活動を通して、生徒が豊かな人間関係を築くとともに、生涯にわたってスポーツや文化芸術に親しむ態度を育み、充実した学校生活を送るために生徒指導面においても大きな役割を果たし、生徒の生きる力を育むことにおいて大きな効果を発揮してきました。

しかし、近年、子どもたちのニーズが多様化してきたことに加えて、少子化の進展や働き方の変化に伴い、学校部活動をめぐる様々な課題が顕在化しています。一方で、スポーツ・文化芸術活動を行っている地域団体やNPOなど各種の運営団体や実施主体においては、時代の変化に柔軟に対応しながら独自に工夫を凝らし、昨今では学校部活動に代わって子どもたちの多様なニーズに応える担い手としての役割を果たす動きも見られます。

このような状況を踏まえ、伊丹市教育委員会では中学生のスポーツ・文化芸術活動について、多様で持続可能な活動環境の整備に向け、子どもたちが「やりたい」ことを主体的に選択し、生涯スポーツおよび生涯学習の一環としての活動や体験機会を確保することを目指して「伊丹市地域クラブ活動ガイドライン」を策定いたしました。本ガイドラインは、伊丹市で行われる地域クラブ活動の運営や指導の望ましいあり方等について、伊丹市教育委員会の考え方を示すものです。

もくじ

はじめに	1
I 地域クラブ活動の基本的な考え方	4
1. 本市が目指す姿	4
2. 本ガイドラインの適用範囲と用語の定義について	4
3. 登録地域クラブと届出地域クラブの関係	5
4. 本ガイドラインの関係規定と位置付け	6
5. 必要な手続等	7
II 登録地域クラブの要件	7
1. 活動方針の策定	7
2. 活動計画の作成	7
3. 参加者	8
4. 適正な人員体制	8
5. 連絡体制と個人情報の管理	8
6. 適切な経理	8
7. 会費の適切な設定と保護者等の負担軽減	8
8. 適切な学校施設の利用（学校施設を利用する登録地域クラブ活動に限る）	8
9. 熱中症対策	9
10. 休養日及び活動時間	9
11. 保険の加入	9
III 届出地域クラブの要件	9
1. 活動方針の策定	10
2. 参加者	10
3. 適正な人員体制	10
4. 連絡体制と個人情報の管理	10
5. 適切な経理	10
6. 会費の適切な設定と保護者等の負担軽減	10
7. 保険の加入	10
IV 活動上、留意すべきこと	11
1. 指導者の確保	11
2. 事故の防止、及び健康管理	11
3. 効果的な指導	11
4. 体罰・暴言・ハラスメントの根絶	11
5. 学校部活動における知見の活用	12
6. 活動内容	12

一次募集（2024年10月25日実施分）では
登録地域クラブの募集は行いません

7. 活動場所への移動	12
8. 個人情報の管理	13
V その他	13
1. 公立学校教職員が兼職兼業で地域クラブ活動の指導者となる場合	13
2. 地域クラブと伊丹市教育委員会の関係	13
3. 国の方針変更	13
V 付則	13
参考資料 1 熱中症	14
参考資料 2 暑さ指数を用いた指針	15
参考資料 3 スポーツ医等からの活動時間に係る観点	16

Ⅰ 地域クラブ活動の基本的な考え方

1. 本市が目指す姿

国により「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン（令和4年12月）」（以下、「国のガイドライン」という。）が策定され、新たな地域クラブ活動を整備するために必要な対応について考え方が示された。

これを受けて、本市における地域クラブ活動は生徒（以下、特に断りがないかぎり中学校生徒とする）が生涯にわたってスポーツ・文化芸術に親しむ機会を確保し、生徒の心身の健全育成等を図るためだけでなく、地域住民にとってもよりよい地域スポーツ・文化芸術環境となることを目指すこととする。

また、本市において学識経験者、保護者、教員、地域のスポーツ、文化芸術団体、行政職員で組織する「伊丹市中学校部活動の地域移行に関する協議会」をはじめとする関係者からの意見聴取、および国庫委託事業として実施している実証事業の検証結果などを総合的に勘案し、伊丹市教育委員会（以下、「市教委」という。）は「伊丹市中学校部活動の地域移行に係る基本方針（令和6年3月）」を策定し「3つの理念」¹を定めた。これを踏まえ

- (1) 生徒が、校区に関わらず、自分の「やりたいこと」を選択できる
- (2) 生徒が、専門的な指導を受けられることや気軽に楽しむことなど、そのニーズに応じた活動ができる
- (3) 生徒及び地域クラブの運営者など、誰もが無理することなく活動を継続できる

ことを目指す。

以上、本市が目指す姿の実現に向け、地域クラブ活動を行う環境を速やかに整備するものとする。

2. 本ガイドラインの適用範囲と用語の定義について

本ガイドラインは以下に定義する全ての地域クラブに対して適用する。なお、本ガイドラインにおいて、特に断りがない限り地域移行の対象は伊丹市立中学校とする。

(1) 地域団体

「地域団体」とは地域のスポーツ・文化芸術活動の担い手として総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団、スポーツ協会、競技団体、文化芸術団体、クラブチーム、プロスポーツチーム、民間事業者、地域学校協働本部、保護者会、同窓会などを例とする伊丹市とは独立した多様な団体で、運営体制が整備されているものとする。

¹ 原文は、(1)学区に関わらず、生徒が自分のやりたいことを選んで活動できるようにする、(2)専門性のある指導者の指導や気軽な活動など、ニーズに合わせた形を創る、(3)誰もが無理せずに維持できる持続可能なスポーツ・文化芸術環境を整備する

(2) 地域クラブ活動

「地域クラブ活動」は、学校の教育課程外の活動であり、社会教育法上の「社会教育」の一環として捉えることができ、スポーツ基本法や文化芸術基本法上の「スポーツ」「文化芸術」として位置づけられるものとされている²（「社会教育」とは、学校の教育課程として行われる教育活動を除き、主として青少年及び成人に対して行われる組織的な教育活動をいい、体育及びレクリエーションの活動を含む。）。本ガイドラインでは、中学校部活動の地域移行に伴い子どもの選択肢を広げ、多様なニーズに応える「社会教育」を実施する地域団体が実施主体となる活動で、本ガイドラインを遵守し、主として伊丹市内で活動し、市教委に登録又は届出（以下、「登録等」という）した活動を「地域クラブ活動」という。

(3) 地域クラブ

「地域クラブ」とは地域クラブ活動の実施主体となる地域団体をいう。

(4) 登録地域クラブ

「登録地域クラブ」とは、地域クラブの内、本ガイドラインⅡ.の要件を満たし、別に定める要領にもとづいて市教委に登録したものをいう。学校部活動が行われていた時間帯に中学校施設³を使用することができる。

(5) 届出地域クラブ

「届出地域クラブ」とは、地域クラブの内、本ガイドラインⅢ.の要件を満たし別に定める要領にもとづいて市教委に届出したものをいう。

(6) 運営団体

「運営団体」とは、各地域クラブ活動を統括する地域団体をいう⁴。

(7) 地域連携

「地域連携」とは学校部活動において合同部活動の導入や部活動指導員等の適切な配置により生徒の活動機会を確保する取組をいう。

3. 登録地域クラブと届出地域クラブの関係

国のガイドラインにおいては「地域クラブ活動は、学校と連携し、学校部活動の教育的意

² 国のガイドライン P13

³ 学校施設開放事業の対象となる施設の内、中学校であるものを指す。

⁴ 運営団体及び実施主体は、同一の団体となる場合も考えられる。

義を継承・発展しつつ、スポーツ・文化芸術の振興の観点からも充実を図ることが重要」とされており、「学校部活動で担ってきた生徒のスポーツ・文化芸術の機会を地域スポーツ・文化芸術から支えに行くという視点も有しつつ、新たな地域クラブ活動の在り方や運営体制、活動内容等」が示されている。本市のガイドラインにおいて、国の地域クラブ活動の在り方等に準じる地域クラブ活動を「登録地域クラブ活動」とし、登録に必要な要件を定めることとしている。

一方で、子どもたちの活動の場として、地域のスポーツ・文化芸術団体など地域団体の理解と協力の下、生徒の活動の場として地域クラブ活動を行う環境を速やかに整備することにも必要とされている。このため市教委が、既に活動している多様な地域団体の参画を促していくことが考えられるが、これまで各地域団体の独自の工夫により、子ども達のニーズにこたえてきた経緯や取組により、必要な要件を満たすことができないことも想定される。さらに、地域においてこれまで中学生を対象にした多様な活動が行われているものの、その情報が保護者や生徒に届いていないという実情もある。

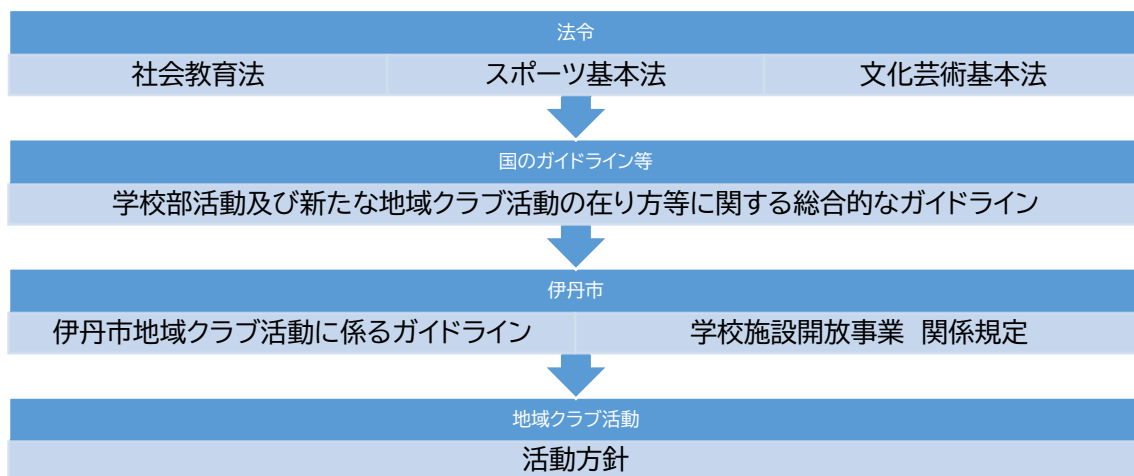
国のガイドラインでも、地域の実情に応じ、関係者の共通理解の下、できるところから取組を進めていくことが望ましいとされていることを踏まえ、登録地域クラブの要件を満たさないものの、中学校部活動の地域移行に際して子どもたちの受け皿となり得る地域団体について市教委が改めて要件を定め、経過措置として「届出地域クラブ」として受理し、その活動の周知を図ることとしている。

届出地域クラブはあくまでも時限的なものとし、受理できる期間については別に定めをおくとともに、市教委は当該期間において希望する届出地域クラブに対して、登録地域クラブの要件を満たせるよう、必要に応じて適切な措置を講ずるものとする。

4. 本ガイドラインの関係規定と位置付け

本ガイドラインは社会教育法、スポーツ基本法、文化芸術基本法等の法令及び国のガイドラインにもとづき本市の地域クラブ活動について必要な事項を示すものである。また、登録地域クラブ活動については活動場所として中学校施設を想定していることから、伊丹市学校施設開放事業に係る関係規定⁵との整合性を図るものとする。地域クラブはこれら関係規定にもとづいて活動方針を策定するものとする。

⁵ 伊丹市立学校園施設等の使用に関する条例、伊丹市立学校園施設等の使用に関する条例施行規則、伊丹市立学校施設開放事業に関する規程、伊丹市立学校園施設の使用に係る実費徴収金納付要綱、及び伊丹市立学校において制定する施設開放運営委員会設置要項準則を指す。また、関係規定の運用方法については「伊丹市立学校施設開放事業の手引（伊丹市教育委員会）」による。



5. 必要な手続等

地域クラブの登録等に必要な手続については、募集要項において別に定める。

また、地域クラブの申出により、市教委は登録等を抹消することができる。

以下のいずれかに該当し、地域クラブに対して必要な措置を講じることを市教委が求めたにもかかわらず応じない場合、市教委は登録等を取り消すことができる。

- (ア) 登録又は届出内容に不備、もしくは虚偽がある場合
- (イ) 地域クラブが理由なく活動を停止したとき
- (ウ) 地域クラブが必要な要件を満たさなくなったとき
- (エ) その他市教委が必要と認める場合

一次募集（2024年10月25日実施分）では 登録地域クラブの募集は行いません

登録地域クラブは以下の全ての要件を満たさなければならない。

1. 活動方針の策定

- ・ 登録地域クラブは、本ガイドラインに則り、活動方針を策定しなければならない。
- ・ 登録地域クラブは、参加者やその保護者等に活動方針を公表しなければならない。
- ・ 登録地域クラブは、活動方針を市教委へ提出しなければならない。

2. 活動計画の作成

- ・ 登録地域クラブは、活動計画を作成しなければならない。当該活動計画は学校行事を考慮して作成するものとする。
- ・ 登録地域クラブは、学校施設を利用する場合、利用する学校の施設開放運営委員会において関係者と協議の上、年間（活動日、休養日及び参加予定大会の日程等）および

一次募集（2024年10月25日実施分）では 登録地域クラブの募集は行いません

毎月の活動計画（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を実施月の1ヶ月以上前に作成し、参加者へ伝えることとする。

3. 参加者

- ・ 登録地域クラブ活動の参加者は伊丹市立中学校における希望する全ての生徒とする。
- ・ 登録地域クラブの参加者は半数以上が伊丹市立中学校の生徒とする。
- ・ 登録地域クラブは定期的にホームページやSNS等を活用し、広く中学生及び保護者に周知する形で参加者を募集するものとする。

4. 適正な人員体制

- ・ 登録地域クラブは指導内容の充実、安全確保及び健康管理などを図るため、代表者及び指導者など（以下、「スタッフ」という。）1名での運営は原則認めない。
- ・ 登録地域クラブのスタッフは市が指定する研修に参加しなければならない。

5. 連絡体制と個人情報の管理

- ・ 登録地域クラブは、不測の事態に備え、あらかじめ医療機関をはじめとした各種機関、団体、関係者及び保護者の緊急時の連絡先を把握し、安全管理のために連絡体制を整えなければならない。
- ・ 登録地域クラブは活動に必要な個人情報の取扱いについて責任者を定めるものとする。

6. 適切な経理

- ・ 登録地域クラブは「スポーツ団体ガバナンスコード＜一般スポーツ団体向け＞」に準拠し、公正かつ適切な会計処理を行うとともに、責任者⁶を定めるものとする。
- ・ 登録地域クラブは組織運営に透明性を確保するため会計処理の内容を団体内で保護者及び関係者に報告するとともに、関係者に対する情報開示を適切に行うものとする。

7. 会費の適切な設定と保護者等の負担軽減

- ・ 登録地域クラブは、参加者や保護者、地域住民等の理解を得つつ、活動の維持・運営に必要な範囲で可能な限り低廉な会費を設定するものとする。
- ・ 登録地域クラブは会費の額を公表しなければならない。

8. 適切な学校施設の利用（学校施設を利用する登録地域クラブ活動に限る）

- ・ 登録地域クラブは営利目的で学校施設を使用しない。

⁶ 代表者が兼ねることを妨げるものではないが、監事を定めるなど複数人が関与する体制とすることが望ましい。

一次募集（2024年10月25日実施分）では 登録地域クラブの募集は行いません

- ・ 登録地域クラブは利用予定の学校における施設開放運営委員会（施設利用調整会議）に参加し、学校行事及び他団体と施設利用について調整しなければならない（備品使用を含む）。
- ・ 登録地域クラブは、管理指導員を定めなければならない。
- ・ 登録地域クラブは、使用する学校施設（備品も含む）に瑕疵があった場合は、速やかに学校、または、市教委へ報告しなければならない。
- ・ 登録地域クラブの参加者は伊丹市立学校施設開放事業の関係規定を遵守しなければならない。

9. 熱中症対策

- ・ 登録地域クラブは熱中症特別警戒アラートが発表された場合、活動を中止しなければならない。
- ・ 登録地域クラブは活動場所において、暑さ指数（参考資料1、参考資料2：暑さ指数を用いた指針を参照）を測定するものとし、暑さ指数が31℃以上の時、特別の場合⁷以外は運動を中止しなければならない。

10. 休養日及び活動時間

- ・ 登録地域クラブは原則、週当たり2日以上休養日を設けるものとする（平日、休日それぞれ少なくとも1日以上を休養日とする）。休日に大会等への参加で休養日を設けられなかった場合は、休養日を他の日に振り替える。
- ・ 登録地域クラブは1日の活動時間について、平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の休日を含む）は3時間程度（大会等の参加についてはこの限りではない）とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うものとする⁸。

11. 保険の加入

- ・ 登録地域クラブは指導者や参加者に対して、活動で生じた事故を補償する傷害保険及び賠償責任保険に加入させるものとする。

III 届出地域クラブの要件

届出地域クラブは以下の全ての要件を満たさなければならない。

⁷ 行事や公式試合等、延期や中止が困難な場合。

⁸ 参考資料3：「スポーツ医・科学の観点からジュニア期におけるスポーツ活動時間について（文献研究）」を参照

1. 活動方針の策定
 - ・ 届出地域クラブは、活動方針を策定しなければならない。
 - ・ 届出地域クラブは、参加者やその保護者等に活動方針を公表しなければならない。
 - ・ 届出地域クラブは、活動方針を市教委へ提出しなければならない。
2. 参加者
 - ・ 届出地域クラブ活動の参加者は伊丹市立中学校における希望する全ての生徒とする。
 - ・ 届出地域クラブは参加者としての伊丹市立中学校の生徒の受入れが可能なものでなければならない。
 - ・ 届出地域クラブは定期的にホームページや SNS 等を活用し、広く中学生及び保護者に周知する形で参加者を募集するものとする。
3. 適正な人員体制
 - ・ 届出地域クラブは指導内容の充実、安全確保及び健康管理などを図るため、代表者及び指導者など（以下、「スタッフ」という。） 1 名での運営は原則認めない。
4. 連絡体制と個人情報の管理
 - ・ 届出地域クラブは、不測の事態に備え、あらかじめ医療機関をはじめとした各種機関、団体、関係者及び保護者の緊急時の連絡先を把握し、安全管理のために連絡体制を整えなければならない。
5. 適切な経理
 - ・ 届出地域クラブは公正かつ適切な会計処理を行うために、責任者を定めるものとする。
 - ・ 届出地域クラブは会計処理の内容を団体内で保護者及び関係者に報告するものとする。
6. 会費の適切な設定と保護者等の負担軽減
 - ・ 届出地域クラブは、参加者や保護者、地域住民等の理解を得つつ、活動の維持・運営に必要な範囲で会費の上限は定めないものの、可能な限り低廉な会費を設定するものとする。
 - ・ 届出地域クラブは会費の額を公表しなければならない。
7. 保険の加入
 - ・ 届出地域クラブは指導者や参加者に対して、活動で生じた事故を補償する傷害保険及び賠償責任保険に加入させるものとする。

Ⅳ 活動上、留意すべきこと

地域クラブは以下の点に留意しながら、活動するよう努めるものとする。

1. 指導者の確保

- ・ 地域クラブは生徒の多様なニーズに応えられる指導者の養成や資質向上の取組に努めなければならない。また、指導者は、各種目に精通した医療関係者や有資格等と緊密に連携するなど、生徒を安全・健康管理等の面で支えるよう努めるものとする。
- ・ 地域クラブは、指導者に暴力等の問題となる行動が見られた場合への対応について、自ら設ける相談窓口のほか、**JSPO** をはじめとする統括団体が設ける相談窓口を活用し、公平・公正に対処するよう努めるものとする。

2. 事故の防止、及び健康管理

- ・ 地域クラブは、活動時期、活動時間及び活動場所の気温や湿度など環境条件を把握し、活動時間の短縮や活動の中止などについて適切に判断するよう努めるものとする。特に、熱中症対策については、「市立学校における熱中症対策指針（伊丹市教育委員会）」を参考にする。
- ・ 地域クラブは、活動開始時に参加者の健康状態・疾病・傷病の状況などの健康観察を行い、健康状況を把握して適切に対応するように努めるものとする。
- ・ 地域クラブは、活動場所の近くに **AED** があるか把握しておくとともに、定期的に救急救命講習を受講することが望ましい。

3. 効果的な指導

- ・ 地域クラブは、それぞれの文化・スポーツ活動の特性を踏まえた科学的・合理的な内容、実効性のある指導方法を積極的に取り入れ、効率的かつ効果的な活動を実施し、適切な休養を取りながら、参加者が短時間に集中して取り組めるよう努めるものとする。

4. 体罰・暴言・ハラスメントの根絶

- ・ 体罰や暴言、ハラスメントは、参加者の人権を侵害する不当な行為であり、いかなる場合においても絶対に許さなれない行為である。地域クラブは体罰や暴言、ハラスメントは、参加者との信頼関係や保護者の容認があるからと言って、正当化されるものではなく、決して許されないものであるとの認識を活動に関わる全ての指導者が持ち、それらを根絶するための取組を行うことに努めるものとする。

【体罰等の許されない指導と考えられるもの（例）】

①殴る、蹴る等

②社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は、限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。

③パワーハラスメントと判断される発言や行為、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。

④セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。

⑤身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりするような）な発言を行う。

⑥特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。

5. 学校部活動における知見の活用

- ・ 地域クラブの指導者は参加者の心身の健康管理、事故防止を徹底し、体罰・ハラスメントの根絶等に向け部活動用指導手引⁹を参考として、適切な指導に努めるものとする。

6. 活動内容

- ・ 地域クラブは、競技・大会志向で特定の種目や分野に継続的に専念する活動だけではなく、生徒の志向や体力等の状況に適したスポーツ・文化芸術に親しむ機会を、団体の特性や指導体制に応じて段階的に確保するよう努めるものとする。
- ・ 地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、地域の実情に応じ、生徒の自主的・自発的な活動を尊重しつつ、可能な範囲で他の世代との活動に参画できることも検討する。

7. 活動場所への移動

- ・ 地域クラブは参加者及び保護者等と移動手段について情報共有するとともに、参加者が、自転車を使用して活動に参加する場合、ヘルメットを着用させるよう努めるものとする。
- ・ 地域クラブは練習試合や大会・コンクールへ参加する場合、参加者やその保護者とよく相談し、集合場所や集合時間、解散場所等を決定することが望ましい。
- ・ 地域クラブは参加者が公共マナーや交通ルールを遵守するよう安全指導を行うことが望ましい。

⁹ 中央競技団体又は学校部活動に関わる各分野の関係団体等は、その分野の普及や水準向上の役割に鑑み、学校部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引を作成し、ホームページに掲載・公開するとともに、公益財団法人日本中学校体育連盟や都道府県等と連携して、全国の学校における普及・活用を図るものとされている。競技・習熟レベルに応じた1日2時間程度の練習メニュー例と週間、月間、年間での活動スケジュールや、効果的な練習方法、指導上の留意点、安全面の注意事項、暴力やハラスメントの根絶等から構成され、指導者や生徒の活用の利便性に留意したものとなっている。

8. 個人情報の管理

- ・ 地域クラブは個人情報の取扱いに関するルール作りや担当者の設定等により適正な管理に向けた体制整備に努めるものとする。

V その他

1. 公立学校教職員が兼職兼業で地域クラブ活動の指導者となる場合

- ・ 地域クラブは、指導者本人の意思を尊重し、指導を望んでいないにもかかわらず参加を強いることがないように十分に配慮するとともに、指導者の健康や本来の職務に支障がないこと、兼職兼業の許可申請を服務監督教育委員会へ届出していることを確認するよう努めるものとする。

2. 地域クラブと伊丹市教育委員会の関係

- ・ 伊丹市教育委員会は、事故防止や安全措置、コンプライアンスの実践、ハラスメント等不適切行為の防止その他活動に必要と認める事項について研修を実施する。
- ・ 伊丹市教育委員会は、地域クラブ活動に関する相談を受け、適宜、地域クラブへ助言を行う。
- ・ 伊丹市教育委員会は、参加者が興味関心に応じて自分にふさわしい活動を選べるように、地域クラブ活動の内容等を広報する。
- ・ 地域クラブは自らの責任において活動するものとし、伊丹市教育委員会は原則として地域クラブの活動について責任を持たない。

3. 国の方針変更

- ・ 今後、国や県より、地域クラブ活動にかかわるガイドライン等が新たに示された場合、また、部活動の地域移行に関わる状況が大きく変わった際には、市教委が本ガイドラインを必要に応じて改定するものとする。

V 付則

本ガイドラインは、令和6年10月17日より施行する。

参考資料1 熱中症

環境省 熱中症予防情報サイトにおける暑さ指数等の情報提供について
(環境省のHP・報道発表資料) より

URL:<https://www.env.go.jp/content/900517437.pdf>

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

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

$WBGT(屋内) = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$



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。

参考資料2 暑さ指数を用いた指針

●運動に関する指針⁴⁾

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	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℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃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℃	21～25℃	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。
24℃未満	21℃未満	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。

(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⁴⁾

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃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高い。 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℃※)		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℃※)	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充分に休息を取り入れる。
注意 (25℃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℃)及び(25～28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃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

参考資料3 スポーツ医等からの活動時間に係る観点

「スポーツ医・科学の観点からジュニア期におけるスポーツ活動時間について（文献研究）」H29.12.18（公財）日本体育協会

1. オーバートレーニングに関する国際的な研究結果

＜研究1＞Rose 他（2008年）

スポーツ活動時間が長いほどスポーツ外傷・障害の発生率が高く、特に、16時間／週以上でより高くなるということが示された。

＜研究2＞Loud 他（2005年）

16時間／週以上の活動をしている女子は、16時間／週未満の女子に比べて疲労骨折の罹患率が約2倍であった。

＜研究3＞Jayanthi 他（2015年）

1週間あたりのスポーツ活動時間が、“年齢×1時間”より多い場合には、スポーツ外傷・障害、特に重いスポーツ障害が発生する可能性が高かった。

＜研究4＞Ohta-Fukushima 他（2002年）

疲労骨折で来院したアスリートのうち、71.3%が、週6日以上スポーツ活動を行っていた。

2. スポーツ医・科学関係機関の提言

＜提言1＞国際オリンピック委員会（2008年）『エリートジュニアアスリートに対する声明』

ジュニアアスリートの育成に関して、保護者やコーチ等の関係者は、適切な栄養、十分な睡眠、学業、心身の健康と社会活動への参加等を含めた、バランスの良いライフサイクルで過ごすことができるようにすること、練習量を制限し、楽しく満足して活動ができるようにすること等を提言している。

＜提言2＞米国小児科学会（2007年）『ジュニアアスリートにおけるスポーツ障害、オーバートレーニングとバーンアウトについて』

ジュニアアスリートの心身の回復という観点からは、少なくとも週に1、2日はスポーツ活動を全く行わない休養日を設けること等を提言している。

＜提言3＞全米アスレティックトレーナーズ協会（2011年）『ジュニア期のスポーツ障害予防に関する声明』少なくとも週に1、2日は休養日を設けること等を提言している。

＜提言4＞アメリカ臨床スポーツ医学会（2014年）『ジュニア期のスポーツ障害とバーンアウトに関する声明』

16時間／週以上のトレーニングを行うと、医療ケアを必要とするスポーツ障害のリスクが高まることに留意すべきであること等を提言している。

3. まとめ

行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらない。具体的対応では、休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週あたりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましいということが示されている。