

川西市における 地域クラブの在り方に関する方針



令和7年8月改定
川西市教育委員会

はじめに

中学校の学校部活動は、スポーツ庁地域スポーツ課が「運動部活動の地域移行に関する検討会議の提言について（概要）（令和４年６月）」に示したように、生徒が文化・スポーツ活動に親しむ機会を確保し、自主的主体的な参加による活動を通して、責任感・連帯感の涵養、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、豊かな人間関係を築くとともに、生徒が生涯にわたってスポーツや文化及び科学等に親しむ態度を育み、生徒が充実した学校生活を送るうえで、生徒指導面においても大きな役割を果たしてきたと言え、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。

しかしながら、近年、生徒の学校部活動に求めるニーズが多様化してきたことや、生徒数の減少に伴う教員数の減少、専門的な指導力をもった顧問の不足、学校部活動指導にあたる教員の多忙化など多くの課題が顕在化しています。

このような状況を踏まえ、川西市教育委員会では、学校部活動に関する国の動向やスポーツ庁・文化庁が示した「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）」を参酌した上で、令和８年度をもって学校部活動を見直し、地域の文化・スポーツ関係者や NPO 団体、民間事業者などの支援を受け、新たな文化・スポーツの活動を提供する場として「地域クラブ」の創設を推進していくことにしました。

「地域クラブ」の活動を通して、子どもたちが主体的に文化・スポーツ活動を選択し、一人ひとりに応じた多様な参加ができ、子どもたちがより専門的で安全な活動を行い、そして、中学生としてだけではなく、生涯スポーツ・生涯学習の一環として、子どもたちが持続可能な体験が出来ることを期待しています。

ただ、これまで様々な地域の文化・スポーツ関係者や NPO 団体、民間事業者は、それぞれ独自に工夫を凝らして文化・スポーツ活動の普及・啓発に尽力されてきました。これからは、その経緯を大切にしつつ、学校部活動の教育的意義も含めて地域クラブの取り組みを推進していただきたく本方針を策定します。

本方針は、運動系の地域クラブだけではなく、文化系の地域クラブについてもこれに準じて取り扱うものとしています。

今後、各地域クラブにおいては、本方針をご活用いただき、地域クラブの運営や指導方法がより充実・発展しますことを祈願しています。

川西市教育委員会

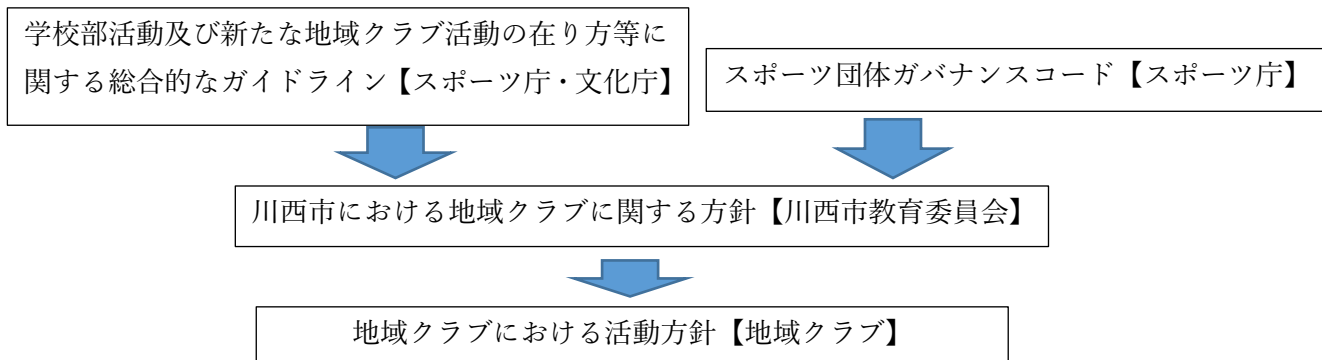
目 次

はじめに

1. 地域クラブの基本的な考え方	P 4
2. 地域クラブにおける活動方針の策定	P 4
3. 地域クラブにおける活動計画の作成	P 5
4. 地域クラブにおける効果的な指導	P 5
5. 地域クラブにおける活動の指導・是正	P 5
6. 地域クラブにおける適正なスタッフ等の配置	P 5
7. 地域クラブにおける教師等、学校関係者の兼職兼業	P 5
8. 地域クラブにおける事故防止、及び健康管理	P 6
9. 休養日、及び活動時間	P 6
10. 体罰・暴言・ハラスメントの根絶	P 7
11. 地域クラブに参加するための移動方法等	P 7
12. 中学校施設の利用	P 7
13. 中学校体育連盟主催大会への参加や吹奏楽連盟主催のコンクールへの参加	P 8
14. 会費の適切な設定と保護者等の負担軽減	P 8
15. 保険の加入	P 8
16. 個人情報の取扱	P 8
17. 川西市教育委員会のかかわり	P 8
18. 地域クラブ登録の流れ	P 9
19. 学校運営協議会のかかわり	P 9

2 0. その他	P 9
2 1. 付則	P 9
2 2. 参考資料等	P 1 0

本方針の位置付け



1. 地域クラブの基本的な考え方

(1) 地域クラブの意義について

従来の学校部活動に所属していた生徒はもとより、学校部活動に所属していない生徒など、希望する全ての生徒が活動できる環境にするとともに、活動内容によっては幼児や児童、高校生、社会人、高齢者など幅広い年齢層も参加対象となり得るため、参加者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、参加者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良い地域スポーツ・文化芸術環境となることを目指す。

(2) 地域クラブの目指す姿について

川西市における地域クラブの活動は以下の3つを目指すものとする。

- ①子どもたちが主体的に文化・スポーツ活動を選択し、一人ひとりに応じた多様な参加ができる。
- ②子どもたちがより専門的で安全な活動を行う。
- ③中学生としてだけでなく、生涯スポーツ・生涯学習の一環として、子どもたちが持続可能な体験が出来る。

(3) 本方針における地域クラブの適用範囲について

地域クラブとは、一般的には、学校の教育課程外の活動として、社会教育法上の「社会教育」(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(体育及びレクリエーションの活動を含む。))を実施する団体(総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団、体育・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)を指すが、本方針では特に川西市教育委員会へ登録申請を行い、その登録を受け、「社会教育」を実施する団体を地域クラブとする。地域クラブが中学校施設を使用する場合は、関係学校長の承認を必要とする。

2. 地域クラブにおける活動方針の策定

- (1) 地域クラブは、本方針に則り、活動方針を策定しなければならない。
- (2) 地域クラブは、参加者やその保護者等に広く活動方針を公表するとともに、その活動方針に則り地域クラブを運営する。
- (3) 地域クラブは、活動方針を川西市教育委員会へ提出しなければならない。

3. 地域クラブにおける活動計画の作成

- (1) 地域クラブは、使用する中学校の学校行事を考慮して活動計画を策定しなければならない。
- (2) 地域クラブは、年間および毎月の活動計画(活動日時・場所、休養日及び参加予定大会の日程等)を参加者へ伝えるとともに、利用する中学校にも伝える。
- (3) 地域クラブは、急遽やむを得ない場合を除き、活動を登録年度途中で終了することはせず、最低1年間は活動するものとし、継続して中学校施設を使用し活動を実施する場合は、関係学校長の許可を必要とする。

4. 地域クラブにおける効果的な指導

- (1) 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にする。
- (2) 地域クラブは、参加者の多様なニーズに応えられる指導者等の養成や資質向上の取組を進めるとともに、川西市教育委員会が実施する研修等については受講するものとし、また、スポーツに精通したスポーツドクターや有資格のトレーナー等と連携し、参加者の安全・健康管理等の面で支えるものとする。
- (3) 地域クラブは、参加者の運動・文化芸術等の能力向上や、生涯を通じてスポーツ・文化芸術等に親しむ基礎を培うとともに、参加者がバーンアウトすることなく、それぞれの目標を達成できるよう、参加者とコミュニケーションを十分に図り、発達の個人差や成長期における心と体の状態等を鑑みた上で指導を行う。

5. 地域クラブにおける活動の指導・是正

- (1) 地域クラブは、川西市教育委員会ならびに関係学校長へ毎年度末に活動実績を報告しなければならない。
- (2) 地域クラブは、適宜川西市教育委員会などから適切な運営がなされているか確認されるものとする。
- (3) 地域クラブは、活動実績等の確認の結果、是正を必要とするときは、川西市教育委員会などの指導助言に従うものとする。

6. 地域クラブにおける適正なスタッフ等の配置

- (1) 地域クラブは、指導内容の充実を図り、参加者の安全確保や健康管理などで、責任者のみをもって運営することはせず、スタッフは、責任者や指導者など3名以上(ただし、活動内容によってはその限りではないが、スタッフ1名での運営は原則認めない)を原則とする。
- (2) 地域クラブは、その参加者の目的に応じて指導者の資格を必ず求めるものではないが、専門的な指導を行う場合にはその資格を有することが望ましい。
- (3) 地域クラブが、各活動における大会やコンクールに参加する場合は、審判資格の保持等、その参加要件を必ず満たすとともに、そのための人員を確保しなければならない。

7. 地域クラブにおける教師等、学校関係者の兼職兼業

- (1) 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られることがないように十分に配慮しなければならない。また、指導者の健康状態や本来の職務に支障がないことを常に確認しなければならない。
- (2) 地域クラブは、教職員等を地域クラブのスタッフとして雇用等する際、居住地を考慮するとともに、異

動や退職等があっても継続的・安定的に地域クラブに従事可能か確認しなければならない。

- (3) 教師等が兼職兼業によって地域クラブに従事する許可を得ている場合には、地域クラブからの給与等の受取りが認められる。ただし、給与等の額は社会通念上相当であること。
- (4) 教師等が勤務時間内に地域クラブ活動の指導者として従事する際は、学校運営上支障が無い場合に限り職専免での取扱いを認められる。ただし、給与等を受け取らない場合に限る。
- (5) 学校長は、教員の地域クラブへの従事について本務に支障をきたしていないか適切に状況を把握するとともに、必要な指導を行うこと。また、場合によって産業医による面接指導等を実施すること。
- (6) 地域クラブが、兼職兼業に係る労働時間等の確認等を行うに当たっては、厚生労働省の「副業・兼業の促進に関するガイドライン」も参照し、教師等の服務監督を行う教育委員会等と連携して、勤務時間等の全体管理を行うなど、雇用者等の適切な労務管理に努める。

8. 地域クラブにおける事故の防止、及び健康管理

- (1) 地域クラブは、使用する用具等について定期的な安全点検を行い、事故の未然防止に努める。
- (2) 地域クラブは、使用する中学校施設(備品も含む)に不備があった場合は、速やかに中学校、または、川西市教育委員会へ報告しなければならない。
- (3) 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し、熱中症等事故防止に努める。(参考資料1、参考資料2: 暑さ指数を用いた指針を参照)
- (4) 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とともに、参加者が主体的に体調管理に努めることができるよう指導する。
- (5) 地域クラブは、使用する用具を適切に保管又は管理するとともに、参加者に用具の正しい利用及び管理について指導する。
- (6) 地域クラブは、中学校施設のどこに 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。
- (7) 地域クラブは、事故が発生した場合、速やかに応急手当、対応を行い責任者へ報告を行う。また、事故の状況に応じて救急搬送を要請するなど必要な措置を講ずる。

9. 休養日、及び活動時間

- (1) 地域クラブ活動は基本的に自由参加を原則とし、取り組む時間については、競技志向の強い者も含め、生徒の志向や体力等の状況に応じて適切な活動時間とする必要があるため、1日の活動時間は、平日では2時間程度、学校の休業日は3時間程度とし、最大週当たり11時間程度を目安とする。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ことが望ましい(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)。
- (2) 地域クラブが中学校施設を使用する場合は、17時から19時を基本とするが、学校長が認めるところにより開始時間が17時よりも早くなる場合や19時以降に実施される場合がある。
- (3) 地域クラブは、平日、休日を区別することなく、休養日を週当たり2日以上設ける。
- (4) 夏休みなど長期休業中は学校の休業日の扱いに準じるものとする。
- (5) 学校始業前の活動(早朝練習)については、参加者、特に児童生徒の健康面・安全面および家庭への負担がかかるため実施しない。
- (6) 地域クラブは、中学校における定期考査の実施1週間前や、学校行事当日および当日前後において、参加者の実情に応じて活動を考慮するものとする。

10. 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れない行為である。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いって、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機会あるごとに行う。

指導者は、被害を受けた参加者はもとより、その場に居合わせた参加者の後々の人生まで、身体的、精神的な悪影響を及ぼす可能性があることを理解すること。

【体罰等の許されない指導と考えられるもの(例)】

- | |
|---|
| <p>①殴る、蹴る等</p> <p>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。</p> <p>例1)長時間にわたっての無意味な正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。</p> <p>例2)熱中症の発症が予見され得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。</p> <p>例3)相手が受け身をできないように投げたり、「まいった」と意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。</p> <p>例4)防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |
|---|

参考)文部科学省「平成25年5月 運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」

11. 地域クラブに参加するための移動方法等

- (1)地域クラブの活動では、遠方からの参加が想定されるため、参加者とその保護者等は、自転車や公共交通機関、借り上げバス、保護者による送迎など、どのような手段を用いて参加するか地域クラブと情報共有するとともに、利用する中学校や公共施設等の定められた規則に従う。
- (2)地域クラブの参加者が、自転車を使用して地域クラブの活動に参加する場合は、必ず保険加入をするとともにヘルメットについても着用するよう努めなければならない。また、中学校で定められたルールに従うものとする。
- (3)中学校は、地域クラブの活動のために使用した自転車の駐輪場を確保しなければならない。
- (4)地域クラブは、使用施設の近隣住民から使用施設へ苦情等が入ることがないように対策を講じなければならない。
- (5)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ものとする。参加者の移動中における引率を必ず必要とするものではない。
- (6)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徹底する。
- (7)地域クラブは、万が一、参加者が移動中にトラブルに巻き込まれた場合は適切な対応を取るとともに、その保護者へ必ず連絡を取るものとする。

12. 中学校施設の利用

- (1)地域クラブは利用予定の中学校に学校利用申請書(備品使用を含む)を提出しなければならない。
(中学校における学校行事等の関係上、中学校施設を利用できない場合がある。)
- (2)地域クラブの申請内容に虚偽があった場合は、当該学校と川西市教育委員会が協議のうえ、地域ク

ブに対し、中学校施設の使用を停止させることができる。

(3) 地域クラブは、学校が定めるところにより、施設の解錠などを行う。

(4) 地域クラブは、学校が定めた所定の場所へ駐車・駐輪を行い、必要のない場所への立ち入りを行わないものとする。

(5) 地域クラブは、決められた時間内で活動を行う。

(6) 地域クラブは、活動後、施設の原状復帰を原則とし、必ず施設を施錠する。

13. 中学校体育連盟主催大会への参加や吹奏楽連盟主催コンクールへの参加

(1) 中学校体育連盟主催大会に参加を希望する地域クラブは、兵庫県中学校体育連盟事務局へ必要な書類を提出し、地域クラブとして登録しなければならない。必要書類等の詳細や各種競技部の細則については、兵庫県中学校体育連盟のホームページを参照すること。

【兵庫県中学校体育連盟ホームページ】

<https://www.hyogo-sports.jp/federation/>

(2) 吹奏楽連盟主催のコンクールへの参加を希望する地域クラブについては、兵庫県吹奏楽連盟へ問い合わせを行い、必要な手続きを行う。

【全国吹奏楽連盟ホームページ:連盟規定(抜粋)、定款、大会規定等】

<http://www.ajba.or.jp/company.html#kitei>

【兵庫県吹奏楽連盟ホームページ】

<http://www.hyougokensuiren.com/>

14. 会費の適切な設定と保護者等の負担軽減

地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、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し、公正かつ適切な会計処理を行い、組織運営の透明性を確保するため、関係者に対する情報開示を適切に行う。

15. 保険の加入

地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、指導者や参加者に対して、自身の怪我等を補償する保険や個人賠償責任保険はもとより、自転車を使用する場合は、自転車保険に加入するものとする。ただ、争訟対応に関しての保険加入については、地域クラブの運営団体・実施主体の任意とする。

16. 個人情報の取扱

地域クラブは、個人情報の保護に関する法律を遵守する他、活動によって知り得た情報を漏洩せず適正に取り扱うこと。

17. 川西市教育委員会のかかわり

(1) 川西市教育委員会は、地域クラブ活動の運営団体・実施主体の把握を行う。

(2) 川西市教育委員会は、中学校施設を使用する地域クラブへ必要に応じてヒアリングを行うとともに、本方針の内容を遵守しているか適宜、確認する。

(3) 川西市教育委員会は、安全な地域クラブ活動の実施に向けて下記の取り組みを行う。

・熱中症予防、頭部外傷やスポーツ外傷の予防、応急処置等については、猪名川町教育委員会や川西市医師会と連携し専門医を講師に招聘し、研修を実施する。

・川西市の関係部署と連携し、地域クラブ活動の運営団体・実施主体へ様々なスポーツ・医学に関する研修会を広く紹介する。

(4) 川西市教育委員会は、地域クラブ活動に関する相談を受け、適宜、地域クラブへ指導助言を行う。

(5) 川西市教育委員会は、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、地域で実施されているスポーツ・文化芸術活動の内容等を市ホームページに掲載するとともに、小中学校と連携して参加者へ案内する。

18. 地域クラブ登録の流れ

① 地域クラブ登録希望者は、人材バンクに登録する。

② 地域クラブ登録希望者は、人材バンク登録後、ヒアリングシートを川西市教育委員会に提出する。

③ 地域クラブ登録希望者は、ヒアリングシート提出後、川西市教育委員会の担当者と面談を行う。その際担当者は、地域クラブの運営方針や運営体制などを確認する。

④ 地域クラブが中学校施設を利用する場合、関係学校長や必要に応じて学校運営協議会と面談を行う。

⑤ 川西市教育委員会が、地域クラブを登録する。 ※登録のタイミングは年に2回ほどを予定

※地域クラブが以下の項目に該当した場合、登録の取り消しや、学校施設の使用を一時的に中止させる場合がある。

- ・地域クラブの申告内容に虚偽の事項があった場合
- ・活動時間が、川西市教育委員会が示す基準から著しく逸脱している場合
- ・故意に学校備品を破損させた場合
- ・地域クラブにおいて、不適切な指導が行われていると教育委員会が判断した場合
- ・教育委員会が設定している研修や、担当者会に参加しない状況が継続した場合
- ・必要書類の提出が、指定された期限を守らない状況が継続した場合
- ・教育委員会からの指導・助言に従わない場合

など

19. 学校運営協議会のかかわり

(1) 学校運営協議会は、地域クラブが中学校施設の使用を希望した場合、その活動方針や活動内容等に問題がないか確認し、学校長や川西市教育委員会に意見を申し出ることができる。

(2) 学校運営協議会は、中学校施設を使用している地域クラブ活動の運営団体・実施主体の実態把握を行うことができる。

(3) 学校運営協議会は、地域クラブから実施年度末に提出された活動実績の内容を確認し、引き続き活動を希望する地域クラブに対しては、その可否について、学校長や川西市教育委員会に意見を申し出ることができる。

(4) 学校運営協議会は、部活動の社会移行が円滑に推進されるよう、地域の文化・スポーツ活動を行う関係者と連携していくことが望ましい。

(5) 学校運営協議会は、地域クラブ活動に関する相談を受け、川西市教育委員会と同様、適宜、地域クラブに指導助言を行うことができる。

20. その他

今後、国や県より、地域クラブにかかわるガイドライン等が新たに示された場合は、その内容を本方針と重ねて読み取るものとする。また、部活動の社会移行に関わる状況が変わった際には、川西市教育委員会が本方針を必要に応じて適宜、改定するものとする。

21. 付則

本ガイドラインは、令和7年8月29日より施行する。

参考資料 1

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** **輻射熱**
ふくしゃねつ

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

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

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



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

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℃	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

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。
日本生気象学会「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・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）」

平成29年12月18日 公益財団法人日本体育協会

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／週末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＞Jayanathi 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。