

出石高校の部活動方針

(原則)

学期中は週当たり 2 日以上の休養日を設定する。長期休業中も学期中に準じる。
(平日および土日等の休業日にそれぞれ 1 日以上設定)

当初設定した休養日に、大会およびコンクール等やその直前の練習など、やむを得ない事情が入った場合に限って、活動日設定週の翌週から 16 週以内に平日は平日、休業日は休業日に休養日を設定し直します。また実績として、年間で平日 52 日以上、休業日 52 日以上休養日を設定します。

活動に関する指針

下表の WBGT (暑さ指数) を参考にし、活動時間の工夫や適度な休憩の設定など、各顧問により熱中症の予防に努めます。

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。