

# 部活動指導について

東京都立大崎高等学校  
生活指導部

## 「部活動における休養日等の設定方針について」

運動部、文化部ともに以下の設定方針を原則として、各部活動ごとに休養日を設定するものとする。

1. 平日は、少なくとも1日休養日を設ける  
(休養日は、朝練習・昼練習等の自主練習も行わない)
2. 週休日においても、原則として、少なくとも1日の休養日を設ける。また、大会等で週休日に連続2日活動した場合は、適切な休養日を設ける。
3. 合理的でかつ効率的・効果的な活動になるよう、各運動部が、その競技特性・実施形態・部員数・施設等の状況を踏まえ、これまでの活動内容や方法を見直し、活動時間は、平日2時間程度、週休日等3時間程度とする。
4. 長期休業期間中においては、原則として3日以上連続した休養日を設定する。

## 「部活動における熱中症予防対策について」

全ての部活動、同好会は以下の対策を厳守し、熱中症をおこさない活動を行うこと。

1. 部活動に参加する生徒は、自分の体調管理に十分留意し、食事をとり、水分補給を行ったうえで参加すること。
2. 活動中は、随時水分補給ができるよう、部員各自または部活動、同好会で、水筒または給水ボトルなどを用意すること。
3. 水分以外に塩分等も補給できるよう、部員各自または部活動、同好会でタブレット等を用意すること。
4. 活動中は、15分～30分毎に水分・塩分補給ができる休憩時間を設定すること。
5. 熱中症等の症状がみられる生徒がでた場合、すぐに顧問に連絡し、顧問は休憩、水分・塩分補給など、必要な対応をすばやく行うこと。