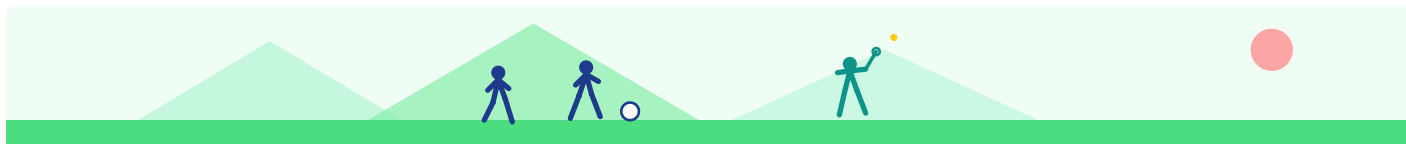


【重要】スポーツ少年団活動における「活動時間指針」の厳守と熱中症予防について

飛騨市内のスポーツ少年団で活動する子どもたちが、安全で健康的にスポーツに取り組めるよう、岐阜県スポーツ少年団本部が定める「活動指針（活動時間）」の厳守について、改めて周知と徹底をお願いいたします。



⚠ 酷暑における「自主練習の延長」や「過度な指導」の防止について

今夏の酷暑の中、ガイドライン制限を超えているにもかかわらず「自主練習」と称して練習時間を延長した事例が報告されています。これは熱中症など**子どもたちの命に関わる重大な事故**を招く危険があり、決して容認できません。発育段階に合わない長時間の活動はケガやスポーツ障害の原因にもなります。

厳守すべき活動時間ガイドライン（概要）

1

1日の活動時間の目安

- ・平日は**1日2時間程度**
- ・休日や祝日は**1日3時間程度**
- ・週に**2〜3回程度**（練習試合も含む）

2

夜間活動の制限

- ・**夜間9時（21時）以降**の活動は原則禁止（宿泊活動を除く）。
- ・十分な休養と睡眠時間を確保してください。

3

「家庭の日」の確保

- ・毎月第3日曜日は**「家庭の日」**です。
- ・団としての活動は自粛（お休み）し、家族との時間を大切にしてください。

各関係者の皆様へのお願い

■ 指導者・スタッフの皆様へ

- ・子どもの発育発達段階に応じた適切な活動内容と時間を遵守してください。
- ・「自主練」と称した、実質的な活動時間の延長は厳に慎んでください。

■ 保護者の皆様へ

- ・過度な期待や「もっと練習を」という思いが、子どもを追い詰めることがあります。
- ・健康的な活動へのご理解と、家庭での休養・栄養補給のサポートをお願いします。

■ 公共スポーツ施設管理者の皆様へ

- ・少年団の趣旨に合致しない大幅な時間超過等には、適切な利用の促しをお願いします。