

### 3 適切な休養日等の設定

- (1) 運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、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関する研究も踏まえ、以下を基準とする。

#### ア 休養日

- (ア) 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日を確保できなかった場合は、他の日に振り替える。)
- (イ) 長期休業中の休養日の設定についても、上記アに準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。

#### イ 活動時間

- (ア) 1日の活動時間は、長くとも学期中の平日では2時間程度、週休日(祝日等を含む)及び長期休業中は3時間程度とし、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。

- ※ 対外試合や大会前等は、校長の許可を得て、特別に計画を組み、事後に十分に休養日を設定する。
- ※ 夏季休業日および冬季休業日における学校休業日は、全ての部活動を休養とする。
- ※ 「地域とともに子どもを育てる教育」の観点から、土曜日や日曜日の活動については、家族や部員以外の友達、地域の人々などとより触れ合える機会も大切にする。

- (4) 休養日及び活動時間等に設定については、「地域とともに子どもを育てる」観点から、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期考査前後の一定期間等、運動部共通、学校全ての部活動休養日を設けることや、週間、月間単位での活動頻度・時間の目安を定めること、地域の人々などとより触れ合える機会を設けることも考えられる。