

3 適切な休養日等の設定

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、教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、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・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究結果や健全な心身の育成の意義も踏まえ、以下の(1)、(2)を基準とする。

(1) 休養日の設定

ア 学期中は、週当たり2日以上 of 休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日(以下「週末」という。)は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。)

イ 長期休業中の休養日の設定は、学期中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、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。

(2) 活動時間の設定

1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)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。

(3) 休養日・活動時間の運用について

ア 市町村教委は、1(1)に掲げる「設置する学校に係る部活動の方針」の策定に当たっては、スポーツ庁及び文化庁のガイドラインに則り、本方針を参考に、休養日及び活動時間等を設定し、明記する。また、下記イに関し、適宜、支援及び指導・是正を行う。

イ 校長は、1(1)に掲げる「学校の方針」の策定に当たっては、スポーツ庁及び文化庁のガイドラインを踏まえるとともに、市町村教委が策定した方針(県立学校においては本方針)に則り、各部活動の休養日及び活動時間等を設定し、公表する。

また、各部活動の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。

ウ なお、休養日及び活動時間等の設定については、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間等、部活動共通、学校全体、市町村共通の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めることも考えられる。

エ 部活動の指導の際は、熱中症事故防止の観点から、「熱中症予防運動指針」(公益財団法人日本スポーツ協会)等を参考に、万全の安全対策を講じる。