

## 適切な休養日と活動時間の設定

			国（ガイドライン）		県（案）		
			中学校	高等学校	（１）中学校	（２）高等学校	
学期中	休養日	平日	週1日以上		A：国に同じ	G：考慮すべき留意点	D：週1日以上
		土日	どちらか1日以上				E：平日 長くとも3時間程度 休日 長くとも4時間程度
	活動時間	平日	長くとも2時間程度		B：国に同じ		F：国に同じ
		土日	長くとも3時間程度				
長期休業中	休養日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学期中に準ずる</li> <li>・ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける</li> </ul>		C：国に同じ			
	活動時間						

（３）教員の働き方改革の観点から考慮すべき事項



## 「適切な休養日と活動時間の設定」(案)

都道府県は、「運動部活動の在り方に関する方針」の策定に当たっては、国のガイドラインに示された基準を踏まえて休養日及び活動時間等を設定し、明記することとされている。

	ページ
<b>(1) 中学校</b>	
<b>A : 学期中の休養日</b>	…………… 2
<b>B : 学期中の活動時間</b>	…………… 3
<b>C : 長期休業中の休養日・活動時間</b>	…………… 4
<b>G : 考慮すべき留意点</b>	…………… 4
<b>(2) 高等学校</b>	
<b>D : 学期中の休養日</b>	…………… 5
<b>E : 学期中の活動時間</b>	…………… 6
<b>F : 長期休業中の休養日・活動時間</b>	…………… 7
<b>G : 考慮すべき留意点</b>	…………… 7
<b>(3) 教員の働き方改革の観点から考慮すべき事項</b>	<b>…………… 7</b>

### 記載について

- ・  休養日及び活動時間の基準
- ・ ○ 基準の設定理由、考え方
- ・ ● 特別な事情に対応するための運用上の留意点等

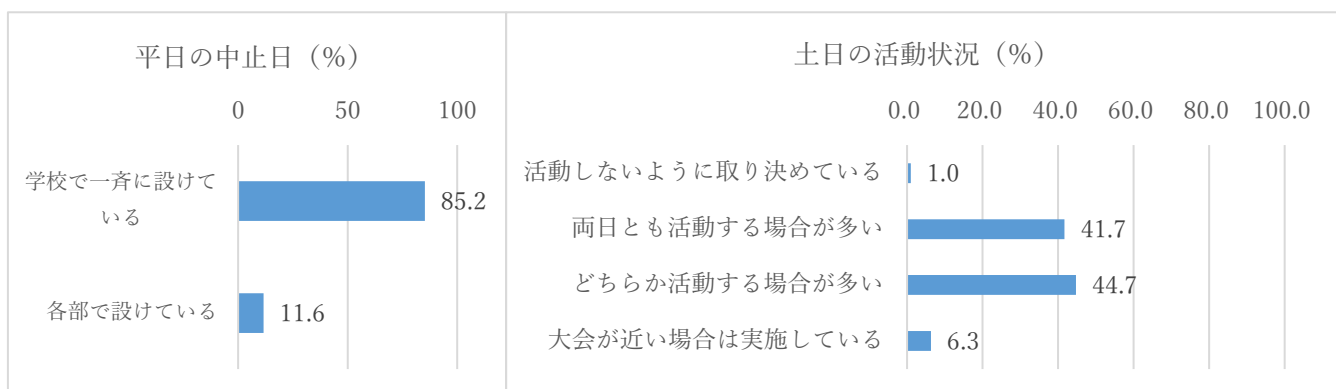
## (1) 中学校

### A：学期中の休養日

原則として、週当たり2日以上の休養日を設ける。

(平日に少なくとも1日以上、土曜日及び日曜日に少なくとも1日以上の休養日を設ける。)

- 「平成29年度運動部活動に関する調査」では、県内の中学校で平日に活動を中止日として設定しているのは約97%。土日の活動について、活動をしないように取り決めているのは1%。両日とも活動する機会が多いと回答したのは約42%であった。

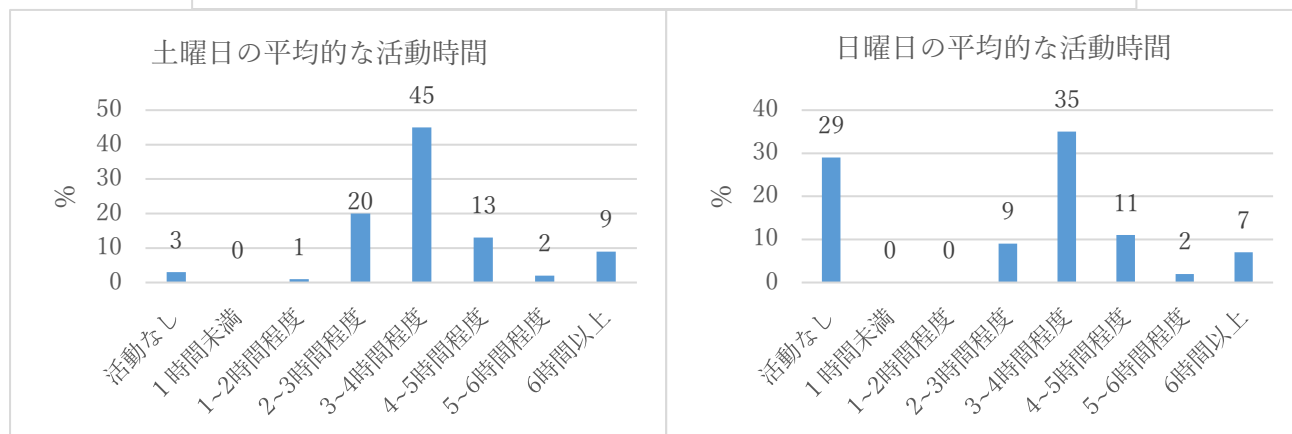
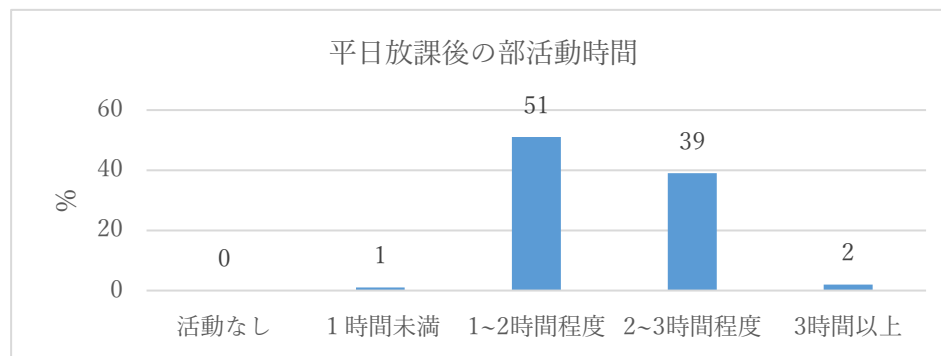


- (中高) スポーツ医・科学の観点から、休養日は必要である。  
「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について(文献研究)」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、「休養日を少なくとも1週間に1~2日設けることが望ましい」ことが示されている。
- (中高) 心身両方の面から、休養日は大切である。
  - ・ 休養日は、成長期にある生徒のスポーツ障害や怪我、事故の防止、体力回復のため必要である。
  - ・ 筋肉を成長させるために休養は必要である。
  - ・ 休養日は、スランプの予防にも役立つ。
  - ・ 集中力を上げるためにも休養日は重要である。
- (中高) 休養日の設定に当たっては「しまね家庭の日」(毎月第3日曜日)の取組を考慮する。
- 休養日を設定することで学業との両立が図られる。
- (中高) 休養日として設定していた日に大会やコンクール、合宿等が開催された場合、休養日を他の日に設定する等、柔軟に対応する。

## B：学期中の活動時間

1日の活動時間は、原則として、長くとも平日は2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする。

- 「平成29年度島根県の公立中学校・高等学校における部活動調査結果」では、平日放課後の活動時間について、中学校では1～2時間程度活動している割合が最も高く、約51%であった。土日の活動時間については3～4時間程度活動している割合が最も高く、土曜日が約45%、日曜日が約35%であった。



- (中高) 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ことが望ましい。
- スポーツ医・科学の観点においても適切な活動時間である。  
 「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ついて(文献研究)」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、「週あたりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。
- (中高) 一週間の中で終業時間が違うこともあるため、曜日によって活動時間を変更する等、柔軟に対応する。
- (中高) 日没時刻との関係上、冬期の活動時間は夏期に比べて短くなることも考えられるため、季節によって活動時間(活動終了時間)を変更する等、柔軟に対応する。
- (中高) 大会前やハイシーズン、合宿や遠征のため、活動時間を増やす必要がある場合については、柔軟に対応する。
- (中高) 体育館やグラウンドの使用ローテーションや、天候により活動場所や時間に制約がある場合、活動時間を変更する等、柔軟に対応する。

## C：長期休業中の休養日・活動時間

原則として、①休養日の設定は学期中と同じ（週2日以上）

②活動時間の設定は学期中の週休日と同じ（長くとも3時間程度）

### ①休養日

- （中高）学期中の考え方をそのまま活かすこととした。
  - ・ 週単位で考える方が活動計画を立てやすい。
- （中高）ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設定する。
  - ・ 十分な休養を取ることができる。
  - ・ 部活動以外にも多様な活動を行うことができる。
  - ・ 家族と一緒に過ごす期間ができる。

### ②活動時間

- 長期休業中については学期中の週休日扱いとし、活動時間は長くとも3時間程度とする。
- （中高）長期休業中の休養日や活動時間の設定については、この期間にしかできないような活動（県大会・全国大会・長期遠征・長期合宿等）への参加も考慮し、柔軟に対応する。

## G：考慮すべき留意点

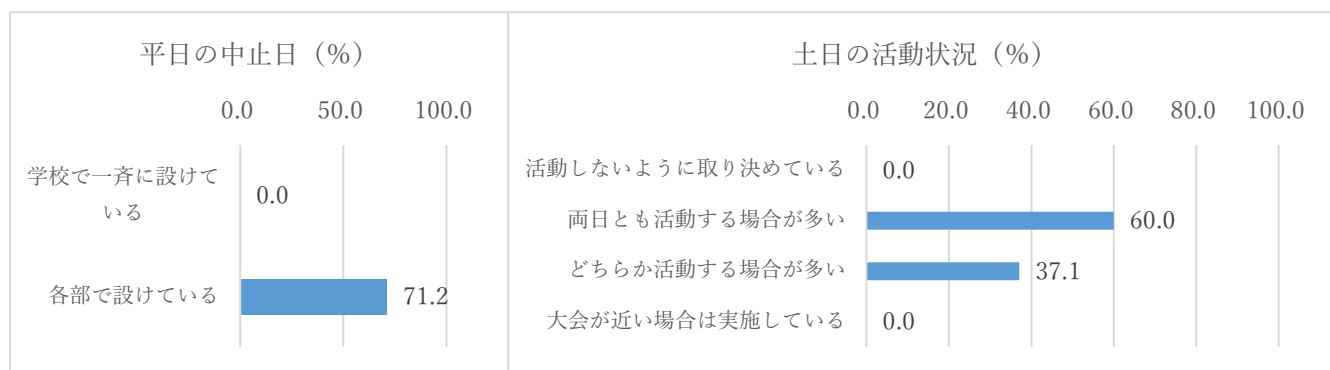
- （中高）種目の特性から、シーズン制で活動を行う部活動や、短期間で集中的な活動を行う部活動もある。そのような部活動は、特性を考慮し、休養日や活動時間の設定について、柔軟に対応する。
- （中高）休養日や活動時間の設定については、定期試験や学校行事等も考慮に入れ、適切に対応する。

## (2) 高等学校

### D：学期中の休養日

原則として、週当たり1日以上の休養日を設ける。

- 「平成29年度運動部活動に関する調査」では、県内の高等学校で平日の活動中止日を設定しているのは約71%。土日の活動について、両日とも活動する機会が多いと回答したのは60%であった。

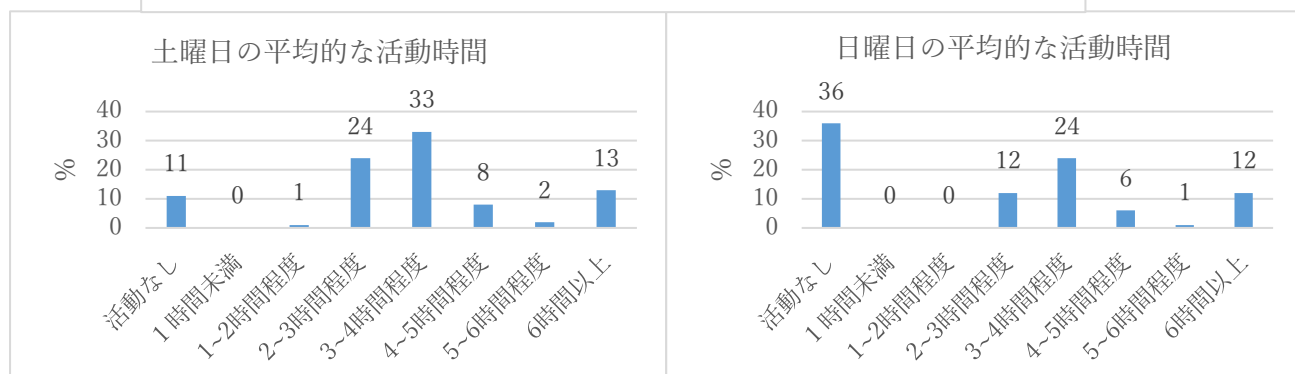
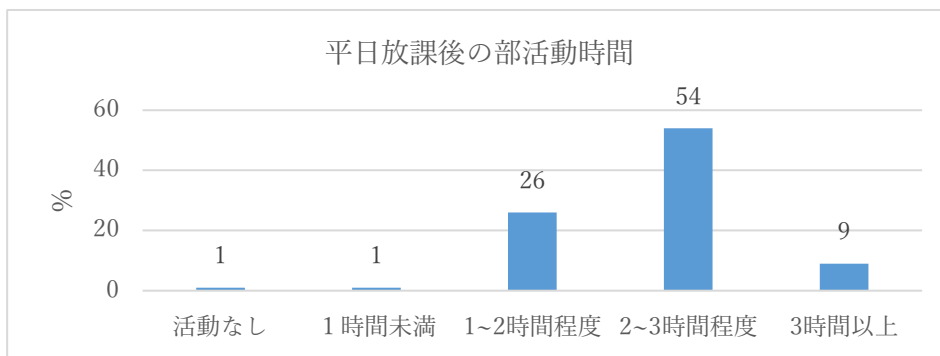


- (中高) スポーツ医・科学の観点から、休養日は必要である。  
「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、休養日を少なくとも1週間に1~2日設けることが望ましいということが示されている。
- (中高) 心身両方の面から、休養日は大切である。  
・ 休養日は、成長期にある生徒のスポーツ障害や怪我、事故の防止、体力回復のため必要である。  
・ 筋肉を成長させるために休養は必要である。  
・ 休養日は、スランプの予防にも役立つ。  
・ 集中力を上げるためにも休養日は重要である。
- (中高) 休養日の設定に当たっては「しまね家庭の日」(毎月第3日曜日)の取組を考慮する。
- 高等学校では中学校教育の基礎の上に、生徒の興味・関心、能力・適正、進路等に応じた多様な教育が行われており、自己実現に向け、部活動を視野に入れて高等学校を選択している生徒がいることを考慮する。
- 重点校をはじめとする部活動の特色や、学校魅力化の観点から、部活動推進に努め、選手強化や競技力向上を目指している高等学校があることを考慮する。
- (中高) 休養日として設定していた日に大会やコンクール、合宿等が開催され、休養日として設定できなかった場合、休養日を他の日に設定する等、柔軟に対応する。
- 各高等学校における部活動の特色も踏まえ、学業との両立も図ることができるように留意する。

## E：学期中の活動時間

1日の活動時間は、原則として、長くとも平日は3時間程度、学校の休業日は4時間程度とする。

- 「平成29年度島根県の公立中学校・高等学校における部活動調査結果」では、平日放課後の活動時間について、高等学校では2～3時間程度活動している割合が最も高く、約54%であった。土日の活動時間については3～4時間程度活動している割合が最も高く、土曜日が約33%、日曜日が約24%であった。



- (中高) 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ことが望ましい。
- 高等学校では中学校教育の基礎の上に、生徒の興味・関心、能力・適正、進路等に応じた多様な教育が行われており、自己実現に向け、部活動を視野に入れて高等学校を選択している生徒がいることを考慮する。
- 重点校をはじめとする部活動の特色や、学校魅力化の観点から、部活動推進に努め、選手強化や競技力向上を目指している高等学校があることを考慮する。
- (中高) 一週間の中で終業時間が違うこともあるため、曜日によって活動時間を変更する等、柔軟に対応する。
- (中高) 日没時刻との関係上、冬期の活動時間は夏期に比べて短くなることも考えられるため、季節によって活動時間(活動終了時間)を変更する等、柔軟に対応する。
- (中高) 大会前やハイシーズン、合宿や遠征のため、活動時間を増やす必要がある場合については、柔軟に対応する。
- (中高) 体育館やグラウンドの使用ローテーションや、天候により活動場所や時間に制約がある場合、活動時間を変更する等、柔軟に対応する。



## F：長期休業中の休養日・活動時間

原則として、①休養日の設定は学期中と同じ（週1日以上）

②活動時間の設定は学期中の週休日と同じ（長くとも4時間程度）

### ①休養日

- （中高）学期中の考え方をそのまま活かすこととした。
  - ・ 週単位で考える方が活動計画を立てやすい。
- （中高）ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設定する。
  - ・ 十分な休養を取ることができる。
  - ・ 部活動以外にも多様な活動を行うことができる。
  - ・ 家族と一緒に過ごす期間ができる。

### ②活動時間

- 長期休業中については学期中の週休日扱いとし、活動時間は長くとも4時間程度とする。
- （中高）長期休業中の休養日や活動時間の設定については、この期間にしかできないような活動（県大会・全国大会・長期遠征・長期合宿等）への参加も考慮し、柔軟に対応する。

## G：考慮すべき留意点

- （中高）種目の特性から、シーズン制で活動を行う部活動や、短期間で集中的な活動を行う部活動もある。そのような部活動は、特性を考慮し、休養日や活動時間の設定について、柔軟に対応する。
- （中高）休養日や活動時間の設定については、定期試験や学校行事等も考慮に入れ、適切に対応する。

### （3）教員の働き方改革の観点から考慮すべき事項

- ・ 休養日の設定や、短時間に合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うことで、教員の多忙化の予防にもつなげること。
- ・ 長期休業中の休養期間（オフシーズン）を設定することで、部活動顧問の、心身のリフレッシュを図ること。
- ・ 定期的に適度な休養日・活動時間を設定することで、家族と一緒に過ごす期間ができるよう配慮すること。