

# 適切な休養日と活動時間を 設定しましょう！

## 宇部市教育委員会が定める 学校部活動の休養日等の設定基準

### 【休養日】

平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とする。

### 【活動時間】

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

## 部活動の意義を踏まえた適切な運営

- ・生徒の意思に反して強制的に部活動に参加させることがないようにすること
- ・学校教育の一環としての、学校全体としての指導体制を確立
- ・技術指導に偏ることのない生徒一人ひとりのニーズや能力に応じた指導
- ・体罰根絶に向けた指導体制づくり
- ・安全管理・事故防止や感染症対策などに必要な健康・安全指導の徹底
- ・地域との連携や合同部活動の実施等による、生徒の活動機会や多様な交流機会の確保
- ・生徒の教育上の意義や、生徒や部活動顧問の負担を考慮した、参加する大会等の精査



## 生徒の心身のバランスの取れた生活への配慮

- 過度の練習は、生徒の心身に負担を与え、怪我のリスクを高めるとともに生徒の様々な活動に参加する機会を奪います。
  - ・より効率的、効果的な練習方法を検討し、導入しましょう。
  - ・スポーツ障害及びバーンアウト防止等に努めましょう。
- 毎月第3日曜日は「家庭の日」の標準日です。  
趣旨を踏まえ「ノー部活デー」等を設定するなど配慮しましょう。



（特に運動部活動では）

- 休養日は、成長期にある生徒のスポーツ障害や事故の防止、体力や気力の回復のためにも重要です。
- スポーツ医・科学に基づいたトレーニング方法・時間による効率的・効果的な練習を進めることが重要です。
- 運動・栄養・休養のバランスがパフォーマンスアップには欠かせません。
- 体力の著しい低下は、気力やモチベーションを低下させます。スポーツ医・科学的視点に立った指導が重要です。

## 参考：学習指導要領（中学校・高等学校）抜粋

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

### Q1：適切な休養日や活動時間の設定は必要なの？

学校の教育活動の中心である教育課程内の活動と比べて、部活動の時間がそれに匹敵する程度に長時間になってしまうことは、生徒の負担等の観点から適切ではないと考えられます。

また、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るには適切な休養が必要であり、過度な練習はスポーツ障害等のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上にはつながりません。

このような観点から、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、さらに、週当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」とされています。

このため、指導者（教師、部活動指導員、外部指導者）は、こうしたことを正しく理解した上で、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒一人ひとりの目標達成に向けて、短時間で効果が得られ、生徒のニーズにあった活動を行うことが必要です。

### Q2：年間や月間の活動計画って必要なの？

年間及び月間の活動計画を生徒や保護者と共有することで、生徒が部活動にさらに意欲的に取り組むことができ、生徒の生活のバランスと成長を確保することができます。

また、計画的に家族や友人・地域の方と過ごす時間を確保できたり、大会までの見通しがもてたりするなど、生活にメリハリをもたらすことにもつながります。

### Q3：活動の参考になるような資料はないの？

中央競技団体等が作成する「指導手引」、及び県教委が作成する「部活動指導の手引き（改訂版）」は、競技レベル及び習熟レベルに応じた1日2時間程度の練習メニュー例と週間、月間、年間の活動スケジュールや、望ましい部活動指導の在り方、部活動中における安全管理と事故防止等から構成され、部活動顧問や生徒の活用の利便性に留意した分かりやすいものとなっており、指導経験の少ない顧問も安心して活用することができる指導手引です。

**学校・家庭・地域みんなで適切な部活動を推進しよう！**

【参考】学校安全・体育課 Web サイトに掲載しています。  
「学校部活動の在り方に関する方針【改訂版】（令和5年2月山口県教育委員会）  
「部活動指導の手引き（改訂版）」（平成31年3月山口県教育委員会）

