

◇久慈市立長内中学校 部活動休養日及び活動時間の基準

- 1 週当たり2日（原則として土・日のどちらかと月曜日）以上の休養日を設ける。
- 2 1日の活動時間は、ながくても平日は2時間程度、休業日（土・日・祝日・振替休業日及び長期休業中）は3時間程度とする。ただし、大会及び練習試合等は事前に校長の承認を得るものとする。
- 3 学校閉庁日及び年末年始の休日は休養日とする。

（附則）

- ① 部活動を補完する活動（父母会練習・スポーツ少年団活動）が行われる場合は、部活動時間と合わせて、活動日と活動時間の基準を超えない活動とする。
- ② 長期休業中の活動は、この基準に準じた扱いとする。
- ③ 生徒が部活動以外の多様な活動ができるよう、部活動毎にある程度の長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。
- ④ 部活動休養日に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の曜日に振り替える。
- ⑤ 学校休業日に大会や練習試合への参加等で、基準とする活動時間を上回った場合は、他の活動日の活動時間をもって調整する。
- ⑥ 活動時間には、移動時間や準備、片付け等の時間は含まない。
- ⑦ 気象状況により活動予定日を休養日とした場合、他の日で活動日を調整することができる。
- ⑧ 部活動毎に活動の実態を考慮し、月間・年間単位での活動頻度を調整しながら、活動時間の目安や参加する大会の数の上限の目安の設定に努める。
- ⑨ 全校トレーニング、自主トレーニングはこの基準に該当しないものとする。
- ⑩ 定期試験前の一定期間は、部活動休養日とする。
- ⑪ 部毎のミーティングや集会については休養日と同等の扱いとする。
- ⑫ 優秀や成績により県強化指定等を受けた個人及び団体の強化練習会への参加については、生徒への負担が過重とならないよう協議し、休養日の調整を行う。