

## 「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
(1) 中学校	
①学期中の休養日	…………… 2
②学期中の活動時間	…………… 3
③長期休業中の休養日・活動時間	…………… 4
(2) 高等学校	
①学期中の休養日	…………… 5
②学期中の活動時間	…………… 6
③長期休業中の休養日・活動時間	…………… 7
(3) その他考慮すべき留意点 (中・高共通)	…………… 8
・ 教員の働き方改革の観点から考慮すべき事項	…………… 8

### 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

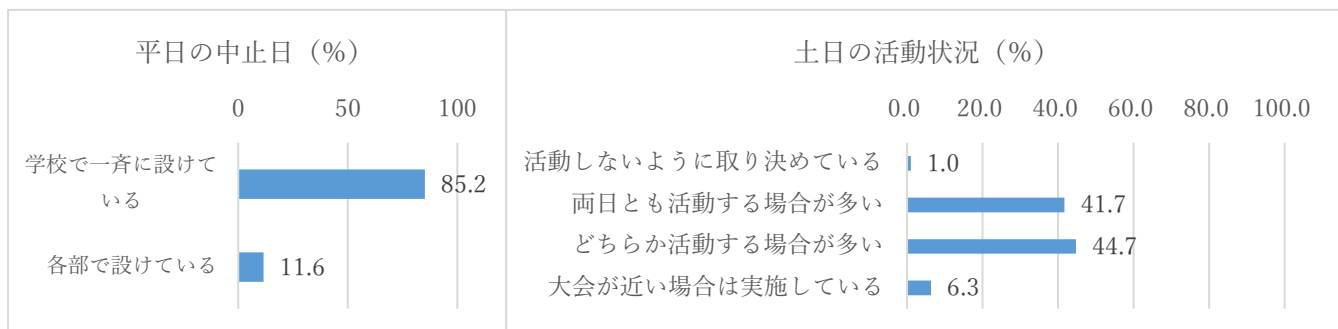
## (1) 中学校

### ①学期中の休養日

原則として、週当たり2日以上 of 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 of 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たのは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。



- **スポーツ医・科学の観点から、休養日は必要である。** <中・高共通>

「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。

※ 「ジュニア期」の定義には諸説あるが、いずれの説においても、中学校を「ジュニア期」とする説は共通する。

- **休養は心身を休めて疲労回復したり、ストレスを解消したりするために必要である。** <中・高共通>

- ・ 運動や勉強などで体や脳が疲れたとき、休養をとらないと疲労は回復されず、判断力が鈍って事故を招いたり、免疫の働きが弱まったりするなどして、健康を損ねることにもなる。疲労は、情緒を不安定にし、活力を低下させるなど、生活の質に大きく影響するが、適切に休養をとれば疲労は回復し、活力がよみがえる。
- ・ 特に睡眠は重要で、睡眠には、心身の疲労を回復させ、体の傷んだ部分を修復し、体の抵抗力を高める働きがある。
- ・ 体には、難度や強度の高い運動をおこなうと、最初は疲労によって一時的に体の機能が低下するが、適度な休養をとることによって前よりも高いレベルにまで回復する性質(超回復)がある。

【大修館：現代高等保健体育】

【東京書籍：新しい保健体育】

- **休養日を設定することで学業との両立が図られる。** <中・高共通>

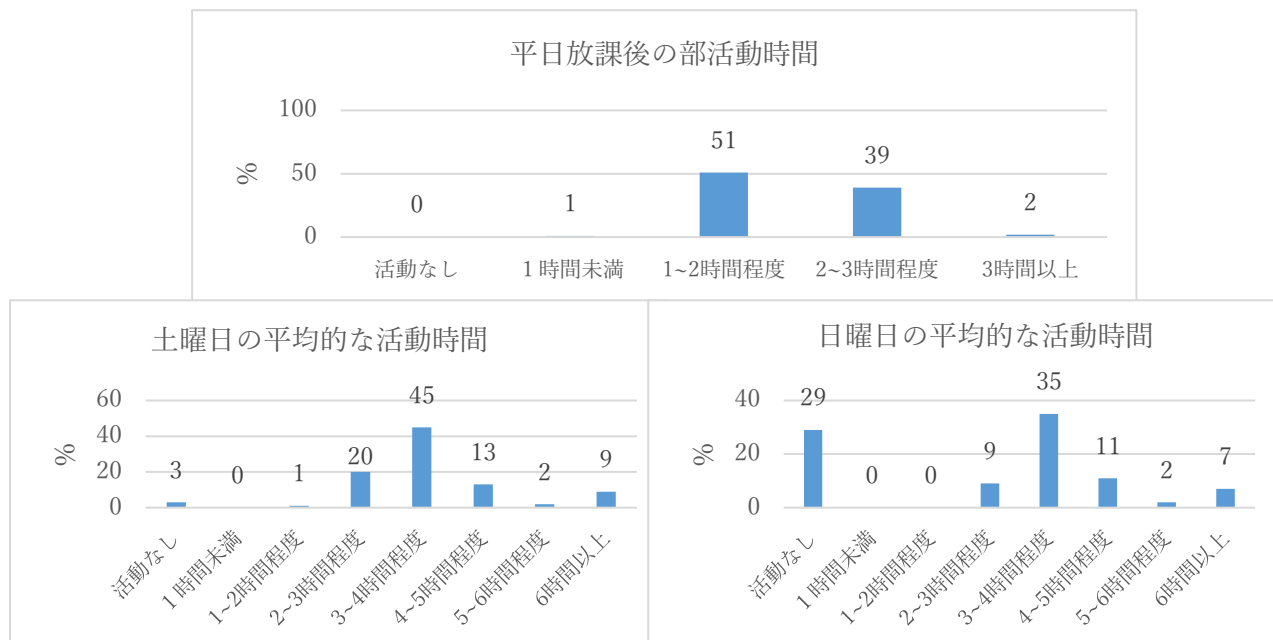
#### <運用上の留意点>

- **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。** <中・高共通>
- **定期的に設定する休養日に、大会やコンクール、合宿等が開催され、休養日を設定できない場合、大会等の終了後、早い時期に休養日を設定する。** <中・高共通>
- **休養日として設定した日に、大会やコンクール、合宿等が開催されるようになった場合、大会等の終了後、早い時期に休養日を設定する。** <中・高共通>

## ②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。



### ○ スポーツ医・科学の観点から活動時間の設定は必要である。〈中・高共通〉

「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ことも含め、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。

※ 「ジュニア期」の定義には諸説あるが、いずれの説においても、中学校を「ジュニア期」とする説は共通する。

### <運用上の留意点>

- 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（活動終了時間）を変更する等、適切に設定する。〈中・高共通〉
- 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、適切に設定する。〈中・高共通〉
- 大会前や合宿、遠征、シーズン制で活動する等、一定期間に活動時間を増やす必要がある場合については、その後に活動時間を短縮する等、適切に設定する。〈中・高共通〉
- 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、適切に設定する。〈中・高共通〉

### ③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）

- 長期休業中であっても、生徒に対し、健康面や学業との両立の側面で配慮すべき点は全く変わらない。〈中・高共通〉
- 休養日については、週単位で考える方が活動計画を立てやすい。〈中・高共通〉
- 活動時間については、学期中の週休日と同様の生活時間であることを考慮する。  
〈中・高共通〉

#### 〈運用上の留意点〉

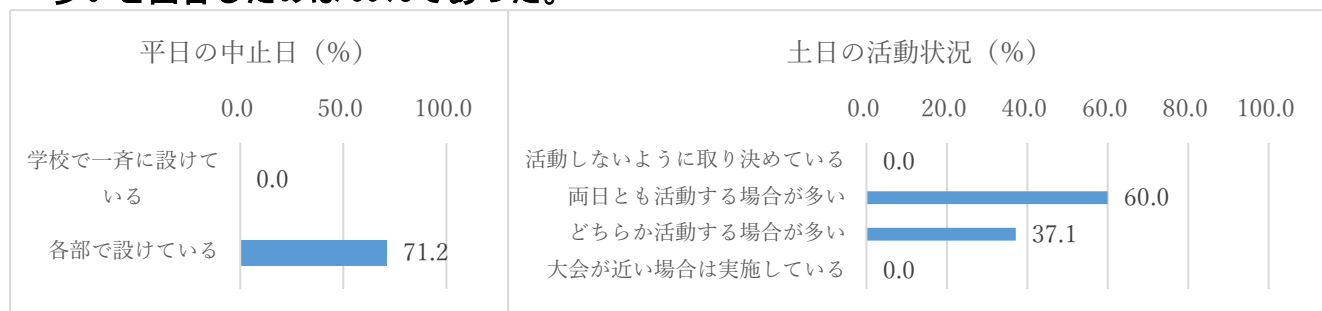
- 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養をとることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。〈中・高共通〉  
【スポーツ庁 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン 抜粋】

## (2) 高等学校

### ①学期中の休養日

原則として、週当たり1日以上の休養日进行ける。

- 「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。



- **スポーツ医・科学の観点から、休養日は必要である。** <中・高共通>

「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。

※ 「ジュニア期」の定義は諸説あり、高校生をジュニア期とする説としない説が混在する。

- **休養は心身を休めて疲労回復したり、ストレスを解消したりするために必要である。** <中・高共通>

・ 運動や勉強などで体や脳が疲れたとき、休養をとらないと疲労は回復されず、判断力が鈍って事故を招いたり、免疫の働きが弱まったりするなどして、健康を損ねることにもなる。疲労は、情緒を不安定にし、活力を低下させるなど、生活の質に大きく影響するが、適切に休養をとれば疲労は回復し、活力がよみがえる。

・ 特に睡眠は重要で、睡眠には、心身の疲労を回復させ、体の傷んだ部分を修復し、体の抵抗力を高める働きがある。

・ 体には、難度や強度の高い運動をおこなうと、最初は疲労によって一時的に体の機能が低下するが、適度な休養をとることによって前よりも高いレベルにまで回復する性質（超回復）がある。

【大修館：現代高等保健体育】

【東京書籍：新しい保健体育】

- **休養日を設定することで学業との両立が図られる。** <中・高共通>

- 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・適性、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。

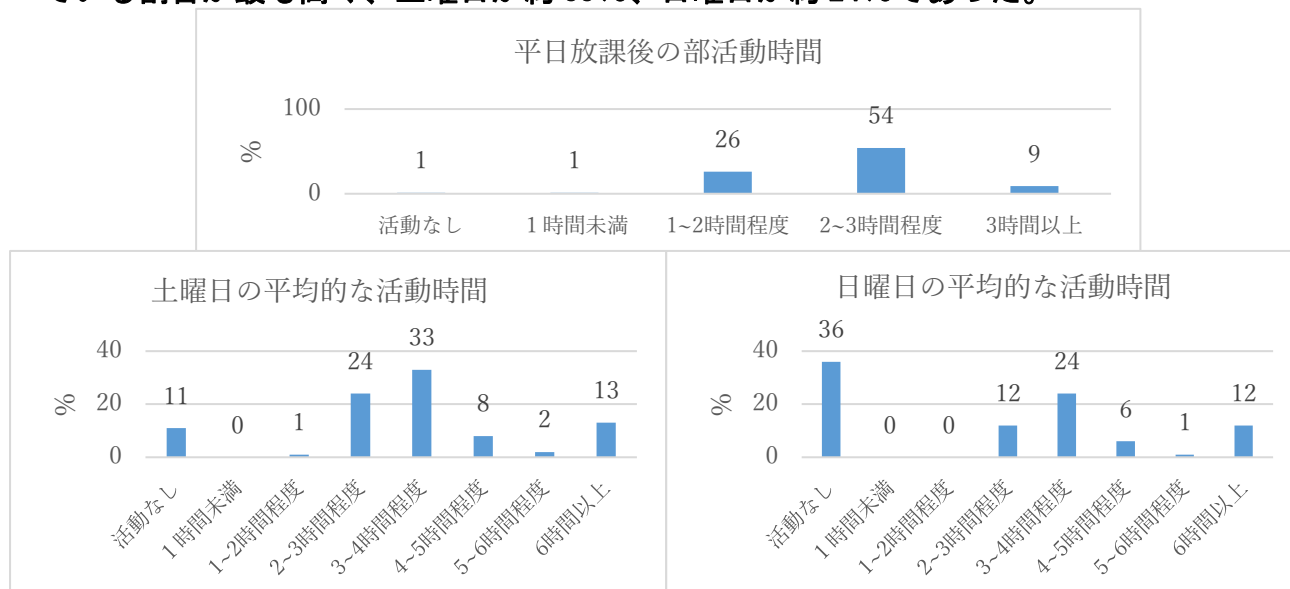
#### <運用上の留意点>

- 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。 <中・高共通>
- 定期的に設定する休養日に、大会やコンクール、合宿等が開催され、休養日を設定できない場合、大会等の終了後、早い時期に休養日を設定する。 <中・高共通>
- 休養日として設定した日に、大会やコンクール、合宿等が開催されるようになった場合、大会等の終了後、早い時期に休養日を設定する。 <中・高共通>
- 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。

## ②：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。



- **スポーツ医・科学の観点から活動時間の設定は必要である。** <中・高共通>

「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ことも含め、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。

※ 「ジュニア期」の定義は諸説あり、高校生をジュニア期とする説としない説が混在する。

- 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・適性、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。

### <運用上の留意点>

- 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（活動終了時間）を変更する等、適切に設定する。 <中・高共通>
- 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、適切に設定する。 <中・高共通>
- 大会前や合宿、遠征、シーズン制で活動する等、一定期間に活動時間を増やす必要がある場合については、その後に活動時間を短縮する等、適切に設定する。 <中・高共通>
- 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、適切に設定する。 <中・高共通>
- 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。

### ③：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）

- 長期休業中であっても、生徒に対し、健康面や学業との両立の側面で配慮すべき点は全く変わらない。〈中・高共通〉
- 休養日については、週単位で考える方が活動計画を立てやすい。〈中・高共通〉
- 活動時間については、学期中の週休日と同様の生活時間であることを考慮する。  
〈中・高共通〉

#### 〈運用上の留意点〉

- 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と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。〈中・高共通〉  
【スポーツ庁 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン 抜粋】

### (3) その他考慮すべき留意点 (中・高共通)

- ・ 長期休業中の休養日や活動時間の設定について、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) への参加も考慮した上で、活動時間やある程度長期の休養期間 (オフシーズン) を適切に設定する。
- ・ 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、休養日や活動時間を適切に設定する。
- ・ 定期試験や学校行事等も考慮に入れ、休養日や活動時間を適切に設定する。

#### 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ができる体制をつくり、教員の多忙、多忙感の軽減につなげる。
- ・ 長期休業中に休養期間 (オフシーズン) や、学期中に定期的に適度な休養日を設定することができる体制をつくり、部活動顧問が心身のリフレッシュを図ることができるように努める。