

生徒のバランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるよう

# 適切な休養日と活動時間を 設定しましょう！



萩市教委・学校が定める休養日等の設定基準

## 中学校

### 【休養日】

週当たり2日以上

### 【活動時間】

平日2時間程度  
学校の休業日3時間程度

## 工夫及び配慮事項

### ○部活動の意義が十分発揮されるような適切な運営

- ・学校教育の一環として、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
- ・安全管理と事故防止に必要な安全指導の徹底
- ・学校・地域の実情に即した開かれた部活動の実現

## 指導者の声

心身ともに健康で活動するためには、日頃のバランスのとれた食事と休養が欠かせません。休養日には、家の手伝いをしたり、家族との時間をもったり、趣味を楽しむなどの時間を大切にすることも重要です。 【文化部顧問】

保護者会を年2回開催し、活動に対する説明により理解を求めています。今でも、保護者の方の存在が生徒や私にとって大きな力となっています。 【運動部顧問】

## 練習・栄養・休養のバランスに配慮

○高い目標をもって練習することとは、休養日なく練習したり、いたずらに長時間練習したりすることとは異なります。

- ・より効率的、効果的な練習方法を検討し、導入すること
- ・参加する大会やコンクール、練習試合等を精選すること
- ・スポーツ障害及びバーンアウト防止等に努めること

○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



## 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。

- 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン(スポーツ庁)
- 運動部活動の在り方に関する方針(山口県教育委員会)



【参考】義務教育課 Web サイトに掲載しています。

- 文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン(文化庁)
- 文化部活動の在り方に関する方針(山口県教育委員会)



萩市教育委員会

【問合せ先】 萩市教育委員会 学校教育課  
【TEL】 0838-25-3558

## Q1:部活動の意義って何？

学校教育の一環として行われる部活動は、スポーツや文化及び科学等に興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録等に挑戦する中で、生徒に以下のような様々な意義や効果をもたらすものです。

- ・自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する。
- ・自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす。
- ・互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながる。
- ・教育課程内の指導で身に付けたものを発展・充実させたり、活用させたりするとともに、部活動の成果を学校の教育活動全体で生かす機会となる。
- ・体力の向上や健康の増進につながる。

## Q2: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、技能や記録の向上等、生徒の目標達成に向け

## Q3: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。

## Q4: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」や県教委が作成する「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。

**活用しよう！！**

「部活動指導の手引き（改訂版）」（山口県教育委員会）

Web サイトは  
こちら

