

(1) 適切な休養日及び活動時間等の基準

【基本的な考え方】

成長期にある生徒が、運動や文化活動、食事、休養及び睡眠の、バランスのとれた生活を送り、学習・部活動などの学校生活と、学校外の活動とを併せて充実したものとすることができるよう、部活動の休養日等について具体的な基準を設ける。

【具体的な基準】

① 学期中の休養日の設定

- ・ 原則として週当たり2日以上以上の休養日を設ける。平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という）は少なくとも1日以上を休養日とする。
- ・ 週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。

② 長期休業中の休養日の設定

- ・ 学期中の休養日に準じた扱いを行う。
- ・ 生徒が十分な休養をとることができるともに、部活動以外にも多様な活動を行えるよう配慮する（「オフシーズン」の設定等）。

③ 1日の活動時間

- ・ 平日は2時間程度、休業日は3時間程度とする。ただし練習試合や合宿等においてはこの限りではないが、他の日に十分休養が取れるよう配慮する。

④ 朝練習

- ・ 朝練習については原則禁止とする。
- ・ 校長が大会やコンクール等の前など特別な事情があると認める場合のみ、限定的に朝練習を行うことができるものとするが、その場合も学習が始まる前の時間帯であることを考慮した内容や強度となるよう計画する。
- ・ 生徒の自主的な活動は認めるが、朝自習や授業に支障がないよう指導する。

※「ハイシーズン」の設定

- ・ 年間を通して様々な大会があるが、高総体、新人大会、各種コンクールなど、目標とする大会で力を発揮するためには技能を強化する時期が必要であり、上記の基準だけでは生徒や保護者のニーズに応えられない現状がある。したがって、このような時期は「ハイシーズン」として活動日を増やし、その分それ以外の時期に休養日を十分に確保し、生徒の身体的な疲労の蓄積やバーンアウト（燃え尽き）を防止するとともに、部活動に対する意欲の維持、向上に努めることが大切である。その際には、恒常的にハイシーズンとならないように、生徒の教育上の意義、生徒及び顧問の負担軽減の観点から、参加する大会、コンクール等について精査を行う。

尚、年間の休養日の合計は、宮城県教育委員会が策定した「部活動での指導ガイドライン」で示された休養日の目安と同じ105日以上とすること。

(2) 活動計画の作成

- ① 顧問は「部活動に係る活動方針」を踏まえ、年間を見通した活動計画を作成して休養日を確保するとともに、保護者や外部指導者等に説明し、理解を求める。
- ② 活動計画を作成するにあたっては、効果的・効率的な活動となるように内容を精選するとともに、学校行事や学習への影響を考慮する
- ③ 顧問は年間活動計画を作成し、校長に提出する。