

平成30年9月19日

部活動生保護者 様

小林市立三松中学校  
校長 堀 太平

部活動における休養日等の設定(改訂版) について

初秋の候 保護者の皆様方には、ますます御健勝のことと拝察いたします。

日ごろから、各部活動の運営に対しまして、御支援、御協力をいただいておりますことに大変感謝申し上げます。

さて、このたび、標記の部活動休養日等の設定につきまして、別紙(裏面)のとおり改訂版が出されました。(改訂前後の内容の比較は下記のとおりです)

つきましては、内容について御理解いただきますとともに、今後とも部活動運営への御協力をお願い申し上げます。

なお、改訂後の休養日等の設定につきましては、10月以降の各部の活動計画に反映させてまいります。

記

改訂前後の内容の比較

	改訂前	改訂後
1	内容の変更はなし	
2	土曜日又は日曜日は、月2回以上の休養日を設定すること。	土曜日及び日曜日(週末)は、1日以上以上の休養日を設定すること。
3	活動時間は、平日は2～3時間程度以内、土日は3～4時間程度以内とすること。	活動時間は、長くとも平日は2時間程度、土日は3時間程度とすること。

※ 詳細は裏面を参照してください。

## 部活動における休養日等の設定について（改訂版）

このことについては、平成29年7月21日付けでお知らせしているところですが、今般、国のガイドライン（平成30年3月「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）及び県の方針（平成30年4月「部活動の適切な運営に向けて【改訂版】」、宮崎県教育委員会）が示されましたことから、西諸県地区の教育委員会、市校長会及び市中体連と協議を行い、以下のとおり改訂することとしましたので、お知らせいたします。

### 1 月曜日から金曜日（平日）は、週1日以上休養日を設定すること。

- ・ 学校が設定している「リフレッシュディ」の日とする。

### 2 土曜日及び日曜日（週末）は、1日以上休養日を設定すること。

- ・ 「家庭の日（第3日曜日）」は、大会等特別の場合を除き、休養日とする。
- ・ 各種大会等への参加などにより、土日に休養日を設定できなかった場合は、2か月を1単位として捉え、8回程度週末の休養日を設定する。

### 3 活動時間は、長くとも平日は2時間程度、土日は3時間程度とすること。

- ・ 長期休業中の練習は土日の時間に準ずる。
- ・ 競技力やモチベーションの向上のためには、スポーツ医・科学に基づいた効率的・効果的な活動を進めること。
- ・ 各種大会や練習試合等への参加の場合は除く。

※ 休養日は、成長期にある子どもたちのスポーツ障害や事故の防止、体力・気力の回復に効果があります。

※ 各学校では、趣旨を踏まえ、実効性のある取組となるよう、教職員だけでなく生徒や保護者、スポーツ団体関係者等への十分な周知を図りましょう。

※ 文化系の部活動についても同様の休養日を設けましょう。