

部活休養日の設定について

部活動後援会

札幌市立学校における部活動活動基準（２０２０年４月１日改正施行）

- ①少なくとも月に１回は、学校として平日にすべての部活動の休養日を設定する。
 - ②毎週、土曜日及び日曜日のいずれかを休養日とする。
 - ③少なくとも週に１日は、平日に休養日を設定する。
 - ④通常の活動時間は、長くとも平日２時間程度とする。
 - ⑤土日、祝日、長期休業期間中の活動時間は、長くとも３時間程度とする。
 - ⑥長期休業期間中の休養日の設定は、学期間中に準じた取扱いとし、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、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。
 - ⑦週末に大会参加等で休養日を設定せずに活動した場合には、休養日を他の日に振り替える。
- ※ 過重な活動とならないよう留意すること

① 毎週、土曜日及び日曜日のいずれかを休養日とする。

大会前であっても例外なく、土曜日か日曜日のいずれか１日は休養日にする。ただし、日曜日に大会がある場合、前日の土曜日に練習することは可能である。ただし、別の日に振替休養日を設定する。

→⑦と同様

②少なくとも週に１日は、平日に休養日を設定する。

③通常の練習時間は、長くとも平日２時間程度とする。

準備、片づけを除いて２時間程度の押さえ

④土日、祝日、長期休業期間中の活動時間は、長くとも３時間程度とする。

準備、片づけを除いて３時間程度の押さえ（※試合やコンクール等で長くなる場合はやむなし）

⑤長期休業期間中の休養日の設定は、学期間中に準じた取扱いとし、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、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。

「ある程度長期」の期間については、夏季休業期間中であれば、夏季休校日にあたる日数程度。冬期休業期間中であれば、年末年始の学校閉鎖期間の日数程度。なお、これよりも長期間設定することも問題はない。

⑦週末に大会参加等で休養日を設定せずに活動した場合には、休養日を他の日に振り替える。

大会参加等であれば、土日２日間の活動は可能であるが、振替休養日を設ける。できれば、直近の平日に振り替えることが理想。