

I - 4 適切な休養日等の設定に関する申し合わせ事項

(1) ①休養日の設定

アの例

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	×	○	○	○	○	○	×

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	○	○	×	○	○	×	○

アの例（週末が両日大会のとき）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	×	○	○	○	○	大会	大会

→ 次の週の週末に振り替える場合

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	×	○	○	○	○	×	×

→ 次の週の平日に振り替える場合

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	×	○	×	○	○	○	×

イの具体例

- ・学校閉庁日期间（8／13～8／16、12／29～1／3）は、全国大会出場を控えている場合を除き、部活動を実施しない。
- ・年度始の2日間は、部活動を実施しない。
- ・長期の休養期間（オフシーズン）として夏季休業終了間際を部活動休養日とすることが望ましい。（8／27～8／31）

ウの具体例（中体連主催大会の週と大会の翌週の例）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	○	○	○	○	大会	大会	大会
曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	×	○	×	○	○	×	×

- ・大会前でも基準どおり休養日を確保することが望ましいが、やむを得ず実施する場合は、代替の休養日を確保すること。

②活動時間（１週間の活動時間が１６時間未満が基本）

アの例

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	２h	２h	０	２h	２h	３h	０

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	０	２h	２h	２h	２h	０	３h

- ・１日の活動時間は準備や後片付けの時間は含まない。
- ・平日の２時間程度、は朝練習も含む。

ウの例（週末に練習試合等を実施する場合）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	２h	２h	０	２h	２h	練習試合	×
曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	０	２h	０	２h	２h	３h	×

- ・週の活動時間を１６時間未満にする。（中体連大会前はこの限りではない）

ウの例（週末に大会等で両日実施する場合）（大会の週と大会の翌週の例）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	２h	２h	０	２h	２h	大会	大会
曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	０	２h	０	２h	２h	３h	×

- ・次週の活動時間を軽減することで生徒の健康に配慮する。

（３）の例（定期試験が木・金曜日の場合）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	０	０	０	定期試験	定期試験	３h	０

（３）の例（定期試験が月・火曜日の場合）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	２h	２h	０	２h	０	０	０
曜日	月	火	水	木	金	土	日
実施	定期試験	定期試験	２h	２h	２h	３h	×

- ・定期試験前の一定期間は部活動休養日とする。

☆各学校の部活動が参加する大会数上限の目安としては、中学校体育連盟・中学校文化連盟が主催する大会並びに栃木県体育協会・各市町体育協会主催大会（傘下の各種目の協会主催大会も含む）を除いて、年間１０大会程度（または以内）とする。

○中学校体育連盟主催大会

- ・地区総体 ・県総体 ・関東大会 ・全国大会
- ・地区新人大会 ・県新人大会
- （陸上・駅伝を含む）
- ・シード決定戦

○吹奏楽連盟主催コンクール

- ・吹奏楽コンクール ・アンサンブルコンテスト ・ソロコンテスト

○栃木県連合教育会主催音楽祭

- ・学校音楽祭中央祭

※休養日や活動時間については、学校長が責任をもって管理する。