

令和7年度富岡市立南中学校部活動方針

1. 週当たりの休養日設定

- (1) 休養日とは、朝練習も含めて部活動を行わない日とする。
- (2) 毎週月曜日を休養日とする。但し月曜日が国民の休日や振替休日にあたる場合にはこの限りではない。
- (3) 土・日曜日少なくとも1日以上を休養日とする。但し、大会参加や練習試合等により、やむを得ず土・日曜日の両日に活動する必要がある場合は、代替休養日を6日以内に月曜日とは別に設ける。また、代替休養日は、部として活動した場合に設けるものであり、部の一部の選手が中体連や協会等の強化選手・選抜選手等として活動した場合はこの限りでない。
- (4) 土・日曜日の代替休養日を、部活動実施日以降の6日以内に設けることにより、1週2日以上以上の休養日を確保する。なお、土曜日を代替えすることから、1週は土曜日より始まり金曜日までとする。

2. 活動時間・方法

- (1) 平日の活動時間（朝練習を含む）は、各校で定めている活動時間とし、長くとも2時間程度とする。
- (2) 休業日（土曜日・日曜日・祝日）の活動時間は、3時間程度とする。但し、大会参加や練習試合等により、やむを得ず3時間程度を越えることが予想される場合、その顧問は前もって管理職の許可を得るとともに、6日以内に練習時間の減少や勤務の効率化を図り、該当月の時間外勤務の増加を防ぐようにする。
- (3) 朝練習は、原則実施しない。
- (4) 活動は、できるだけ短時間になるよう、合理的でかつ効率的・効果的なトレーニングや練習に努めるが、適切な休息や水分補給などに十分配慮し、ケガ・事故の発生リスクを最小限に減らすこととする。なお、安全面を考慮し、休息に用いた時間は活動時間から除くものとする。

3. 長期休業中（学年始・夏季・冬季・学年末）の休養日の設定及び活動

- (1) 長期休業中は土・日曜日を休養日とする。但し、大会参加等により、やむを得ず土・日曜日のいずれかに活動する必要がある場合は、管理職の許可を得るとともに、代替休養日を6日以内に別に設ける。なお、部の一部の選手が中体連や協会等の強化選手・選抜選手等として活動した場合はこの限りでない。
- (2) 長期休業中の活動時間は2の（2）（3）（4）と同じとする。
- (3) 長期休業中の「閉庁等で行事を組まない期間（年末年始、お盆等）」は、部活動は行わない。但し、中体連や吹奏楽連盟主催の関東大会及び全国大会へ出場するために、やむを得ず練習を行う必要が生じた場合には、顧問は、管理職に3時間程度の練習を願い出て許可を得るものとする。

4. 安全管理

熱中症防止の観点から、WBGT等を参考に高温注意時には、活動の中止や休憩時間確保、注意喚起を行うなど適切な対応をとる。