

『部活動のあり方に関するガイドライン【中学校版】』 【第4版】
令和6年9月 柏市教育委員会

3 部活動の適切な運営

(2) 休養日の設定

生徒の心身の健全な発達や顧問の負担軽減のために、適切に休養日を設ける。

この方針に基づき、活動計画等を行ってください。

- ①1週間のうち、平日に1日休養日を設ける。
- ②土日は原則、活動を行わない。
- ③年間で100日以上の完全休養日を設定する。
- ④年間の休養日数が十分に確保されるように記録し、調整する。
- ⑤部活動の完全下校を最長17時30分までとする。
- ⑥平日の活動は、朝もしくは放課後のどちらかとする。
- ⑦1日の活動時間は、平日は2時間程度、土日祝日は3時間程度を限度とする。
- ⑧平日の延長練習については、やみくもに認めるのではなく、校内できまりを作り、延長練習の日常化を防ぐ。
- ⑨定期考查前は、生徒の家庭学習時間が確保できるよう、適切に配慮する。
- ⑩長期休業中の活動については、学期中の休養日に準じた扱いを行うとともに、ある程度の長時間のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を設ける。

令和7年度 柏市立風早中学校 部活動休養日について

別記 『部活動のあり方に関するガイドライン【中学校版】』【第4版】

令和6年9月 柏市教育委員会
の「休養日の設定」により、以下を本校部活動における休養日の基本とする。

ガイドライン	内容
①, ③	1. 毎週月曜日は、朝練習・放課後練習ともに活動停止とする。 (月曜日が祝日（休日）の場合は翌火曜日を部活動停止日とする。)
④	2. 平日の活動は、朝練習もしくは放課後練習のどちらかとし、練習時間は2時間程度とする。
⑥, ⑦	3. 休日練習については、部活動の地域移行に伴い、原則土日祝の活動は行わない。（総体と、新人戦の1ヶ月前、一年生大会と春季大会などの2週間前を除く）活動を行う場合は、各顧問が各競技・種目の特性等を考慮し、土日のいずれかを休養日とする。また、練習時間は3時間程度とする。
②, ⑦ ④, ⑩	4. 定期試験5日前よりすべての活動を停止する。 (定期試験が週末【木・金曜】に実施の場合は、土曜日から部活動停止となる。) ※ただし、小中体連主催等の新人戦・総体、コンクール前の部については、校長の許可、保護者の承諾のもと、朝練習または放課後練習において、1時間程度の活動を認める。
⑧, ⑨ ④	5. 定期試験最終日は、部活動停止とする。 ※ただし、週末に大会・コンクール、練習試合等が予定されている場合、競技をする上で必要であれば朝練習または放課後練習において、1時間程度の活動を可とする。なお、担当顧問が活動場所で指導監督できる場合に限る。
⑤	6. 部活動の完全下校時刻は、最長でも17時30分とする。