

3 運動部の活動基準（適切な休養日と活動時間等）

- (1) 心身の成長過程にある中学生期の運動部活動において、休養日を設定することは、スポーツ傷害予防やトレーニング効果を高める意味で重要であり、心身の健全な成長に欠かすことのできない食事と睡眠、生活のリズムを考慮することも大切です。

また、朝の運動部活動については、ウォーミングアップやクーリングダウンの時間が十分にとれない、朝食から昼食までの間隔が空き過ぎるといった課題があり、放課後の活動にまとめ、充実させることが効率的、効果的な活動へとつながります。

生涯にわたってスポーツに親しむための習慣の形成、バランスのとれた生活、スポーツ傷害予防などの観点から適切な活動となるよう、「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究」^{【参考】}も踏まえ、活動の基準を次のとおりとします。

- 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。
(平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日をできるだけ他の週末に振り替え、週末の活動が常態化しないよう配慮する。)
- 長期休業中は、休業期間の半分以上の休養日を設定する。特に、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、できるだけ平日に行うよう配慮するとともに、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。
- 1日の活動時間^{※5}は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は、長くとも3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。
なお、大会への参加等により、基準とする1日の活動時間を上回る場合には、他の日の活動時間を調整するなど、生徒の負担とならないよう配慮する。
- 放課後の活動時間の確保を基本とし、朝の運動部活動^{※6}は、原則として行わない。
ただし、放課後の活動が行えず、練習時間が確保できない場合^{※7}には、生徒の健康や生活リズム等を配慮し、生徒や保護者に対して十分な説明と理解を得た上で、朝の活動を実施することが考えられる。
なお、その場合にあってもウォーミングアップやクーリングダウンの時間が十分に取れないことを鑑み、激しい運動は避ける。

- (2) 市町村教育委員会は、1 (1) に掲げる「設置する学校に係る運動部活動の方針」の策定に当たっては本指針の基準を踏まえ、休養日及び活動時間等を設定し、明記します。また、下記(3)に関し、適宜、支援及び指導・是正を行います。
- (3) 校長は、1 (1) に掲げる「学校の運動部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、本指針の基準を踏まえるとともに、市町村教育委員会が策定した方針に則り、休養日及び活動時間等を設定し、公表します。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底します。
- (4) なお、休養日及び活動時間等の設定に当たっては、学校や地域の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間等、運動部共通、学校全体、市町村共通の部活動休養日やオフシーズンの設定等のほか、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めることも考えられます。

※5 「活動時間」

本指針における「活動時間」とは、身体的な活動を行う時間であり、会場への移動・準備・片付け・ミーティング・試合前後の休憩・見学等は含まない。

※6 「朝の運動部活動」

学校教育の一環として行われる運動部活動として、始業前に顧問の指導のもと部員全員を対象に行う活動。

※7 「放課後の活動が行えず、練習時間が確保できない場合」の例

- ・日没が早い時期
- ・競技の練習環境の特性（屋外でのスケート練習、湖上でのボート練習 等）
- ・学校の特別な事情（バスの運行時間との関係 等）

【参考】

「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について（文献研究）」（公益財団法人日本体育協会）より
《オーバートレーニングに関する国際的な研究結果》

＜研究1＞Rose 他(2008年)

スポーツ活動時間が長いほどスポーツ外傷・障害の発生率が高く、特に、16時間/週以上でより高くなるということが示された。

＜研究2＞Loud 他(2005年)

16時間/週以上の活動をしている女子は、16時間/週末満の女子に比べて疲労骨折の罹患率が約2倍であった。

＜研究3＞Jayanthi 他(2015年)

1週間当たりのスポーツ活動時間が、“年齢×1時間”より多い場合には、スポーツ外傷・障害、特に重いスポーツ障害が発生する可能性が高かった。

＜研究4＞Ohta-Fukushima 他(2002年)

疲労骨折で来院したアスリートのうち、71.3%が、週6日以上スポーツ活動を行っていた。