

## 「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」(平成9年12月)における 「運動部における休養日等の設定例」

中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議

運動部活動の意義の実現ということを考えれば、少ない活動日数・活動時間数が望ましいとも言えないものの、スポーツ障害やバーンアウトの予防の観点、生徒のバランスのとれた生活と成長の確保の観点などを踏まえると、行き過ぎた活動は望ましくなく、適切な休養日等が確保されることは必要なことである。

したがって、我々としては、[1]に示した調査結果の分析も踏まえ、次のような休養日等の設定例を示し、各般の参考に供するところである。

### 〔運動部における休養日等の設定例〕(参考)

- 中学校の運動部では、学期中は週当たり2日以上 of 休養日を設定。
- 高等学校の運動部では、学期中は週当たり1日以上 of 休養日を設定。
- 練習試合や大会への参加など休業土曜日や日曜日に活動する必要がある場合は、休養日を他の曜日で確保。
- 休業土曜日や日曜日の活動については、子供の[ゆとり]を確保し、家族や部員以外の友達、地域の人々などにより触れ合えるようにするという学校週5日制の趣旨に適切に配慮。
- 長期休業中の活動については、上記の学期中の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、ある程度長期のまとまった休養日进行を設け、生徒に十分な休養を与える。
- なお、効率的な練習を行い、長くても平日は2～3時間程度以内、休業土曜日や日曜日に実施する場合でも3～4時間程度以内で練習を終えることを目処とする。長期休業中の練習についても、これに準ずる。

これまでの運動部活動では、活動日数等が多ければ多いほど積極的に部活動が行われているとの考えも一部に見られたが、今後、各学校、各運動部において、適切に休養日等が確保されることを期待したい。

なお、委員の中には、可能などころでは、オフシーズンを設け、生徒のスポーツ障害やバーンアウトを予防するとともに、多様なスポーツ経験を通じて幅広い成長を促すことが望まれるとの意見もあった。

また、他校の状況との比較などから各学校、各顧問の判断だけではなかなか休養日等を設定しにくい現実があるとの委員の意見もあったところであり、これを踏まえると、都道府県・市町村の教育委員会や学校体育団体において、休養日等の目安を示していくことも検討されてよい。