

部活動ガイドラインにおける適切な活動時間（抜粋）

◇活動時間

平日	2 H程度	土日 (週末)	3 H程度
----	-------	------------	-------

※超えるようでもその前後の活動時間を短縮し、
過度にならないように留意する。

◇休養日の設定

学期中	平日に1日以上、週末に1日以上 少なくとも週あたり2日以上の休養日を設定する。 週末に大会等に参加した場合は、他の日に休養日を 振り返る。
-----	--

長期休業中	学期中の休養日の設定に準じた扱いとするが、生徒が十 分な休養を取ることができるよう、まとまった休養期間 を設ける。
-------	---