

## 別添資料②

### 「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」 (平成30年3月スポーツ庁)【抜粋・要約】

#### 2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

##### (1) 適切な指導の実施

- ア 指導者は生徒の心身の健康管理、事故防止及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底すること。
- イ 指導者は、休養を適切に取ることが必要であること、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解するとともに、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行うこと。

#### 3 適切な休養日等の設定

- ア 運動部活動における休養日及び活動時間については、以下を基準とする。
  - 学期中は、週当たり2日以上 of 休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とすること。また、週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替えること)
  - 長期休業中の休養日は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、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3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

※ 上記ガイドラインについては、別添資料①が発出された後の令和4年12月、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」として改正されていますが、この別添資料②でお示しした「2 合理的でかつ効率的・効果的な活動推進のための取組」及び「3 適切な休養日の設定」の趣旨については、新ガイドラインにおいても引き継がれており、山口県中学校体育連盟主催大会への参加資格の変更はありません。