

桜川市における部活動の練習計画について

1 基本となる考え方

- (1) 茨城県部活動運営方針(令和4年12月)
- (2) 茨城県部活動の運営方針(改訂版) Q & A(令和4年12月)

2 桜川市としての考え方(桜川市部活動の方針 R5.3.1)

○中学校・義務教育学校後期課程の土曜日及び日曜日(以下「週休日」という。)における部活動の練習や練習試合について

- (1) 1週間の練習計画を立てる場合は、下記のことには注意する。

1 週間の練習計画を立てる場合の注意点

- ・部活動の活動の1週間は、「月火水木金土日」のサイクルとする。
- ・1週間のうち、2日以上は休養日を設ける。
平日は少なくとも1日、週休日はいずれか1日以上を休養日とする。(例1)
- ・祝日が含まれる週や、平日の大会等参加により、1日の上限を超えて活動を実施した場合、週の上限の範囲内となるよう活動時間を調整する。
- ・1日の活動時間の上限は、平日2時間、週休日・休日は3時間とする。
- ・週休日に大会参加や練習試合を実施し、3時間を超えた場合には、休養日を他の週休日に振り替える。(例4,5,6)

活動計画例

計画例	月	火	水	木	金	土	日	合計	備考
例1	休養日①	練習 2時間	練習 2時間	練習 2時間	練習 2時間	休養日②	練習 3時間	11時間	土日のどちらかを休養日とする。
例2	休養日①	練習 2時間	練習 2時間	休養日②	練習 2時間	練習 3時間	休養日③	9時間	土日のどちらかを休養日とする。
例3	休養日①	練習 2時間	練習 2時間	練習 1時間	大会 6時間	休養日②	休養日③	11時間	平日の大会等参加により、1日の上限を超えて活動を実施した場合、週の上限の範囲内になるよう活動時間を調整する。
例4	1週目		2週目		3週目		4週目		2週目の練習試合で3時間を超えたので、3週目の週休日に休養日を振り替える。
	土	日	土	日	土	日	土	日	
	練習 3時間	休養日	練習試合 6時間	休養日	振替 休養日	休養日	練習試合 3時間	休養日	
例5	1週目		2週目		3週目		4週目		第2週目の土日に大会等を2日間連続で実施し合計6時間となった。そのため、超過した3時間を、3週目の週休日に休養日として振り替える。
	土	日	土	日	土	日	土	日	
	練習試合 3時間	休養日	大会 3時間	大会 3時間	振替 休養日	休養日	練習 3時間	休養日	
例6	1週目		2週目		3週目		4週目		第1週目の土日に大会等を2日間連続で実施し合計12時間となった。そのため、超過した9時間(3時間×3日分)を、2,3,4週目の週休日に休養日として振り替える。
	土	日	土	日	土	日	土	日	
	大会 6時間	大会 6時間	振替 休養日	休養日	振替 休養日	休養日	振替 休養日	休養日	

(2) その他

「教職員の働き方改革」により、超過勤務時間は月45時間、年360時間を超えないようにする。副顧問等と日によって交代で指導するなどの工夫をし、超過勤務時間を考慮する。

