

提言『部活動に適切な休養日設定を』

平成25年2月22日

宮城県教育委員会

宮城県市町村教育委員会協議会

宮城県中学校長会

宮城県高等学校長協会

宮城県中学校体育連盟

宮城県高等学校体育連盟

宮城県高等学校文化連盟

中学校及び高等学校の新学習指導要領（H20.3，H21.3 告示）に、はじめて「部活動の意義と留意点等」が規定されました。その中で、部活動は、学習意欲の向上や責任感，連帯感の涵養，互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものであること，また，生徒に任せすぎたり，勝つことのみを目指したりした活動にならないように留意し，休養日や活動時間を適切に設定することも必要であること，等が示されています。

○充実した部活動にするために，適切な休養日を

各学校で部活動を実施するに当たっては，生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮し，特にスポーツ障害及び興味・意欲が低下して起こるバーンアウト（燃え尽き）が生じないように十分留意することが望まれます。

さらに，教職員のワークライフバランスに配慮するためにも，以下のとおり，各学校において学校経営方針に基づき，年間の行事等を見通しながら，部活動の適切な休養日設定について配慮願います。

- 1 週1日以上部活動単位の休養日を設定しましょう。
- 2 原則として，土曜日・日曜日のどちらか1日は休養日として，リフレッシュを図りましょう。