

美川中学校 部活動の休養日に関するガイドライン

1. 休養日は、週2日以上、平日1日と土曜日または日曜日とする。
2. 大会参加や大会前等で、やむを得ず休養日を土曜日、日曜日ともに設定できない場合は、翌週の平日に代替の休養日を設定する。
3. 通常練習（練習試合等は含まない）における1日の活動時間は、平日は長くとも2時間程度、学校の休業日は長くとも3時間程度とする。
4. 夏休みなど長期休業中は、まとまった長期の休養期間を設定する。