

水口中学校の部活動について

部活動の活動時間と休養日については成長期にある生徒が、運動・食事・休養および睡眠のバランスがとれた生活を送ることができるように配慮し、下記のように設定しています。

1. 活動時間の設定

- ◎ 平日は概ね2時間以内、土曜日と日曜日および学校の休業日は概ね3時間以内とします。ただし、大会や強化練習会、合同練習会等については要項等に応じ、別に定めます。
- ◎ 部活動終了後の完全下校時刻については、生徒が安全に帰宅できるよう日没時刻を考慮し、下記のように設定します。

| 期 | 日 | 完全下校時刻 |
|-------|---------|--------|
| 4月1日 | ～ 9月中旬 | 17:30 |
| 9月中旬 | ～ 10月中旬 | 17:00 |
| 10月中旬 | ～ 12月末 | 16:30 |
| 12月末 | ～ 1月下旬 | 16:45 |
| 1月下旬 | ～ 2月下旬 | 17:00 |
| 2月下旬 | ～ 3月末 | 17:30 |

2. 休養日の設定

週2日（平日1日と土曜日か日曜日）以上を休養日とします。なお、大会等の日程の関係で予定していた休養日に活動をする場合は、その前後に代替休養日を設定します。

3. 朝練習

朝練習は、原則行いません。ただし、春・夏・秋の大会前1週間は部活動によって朝練習をします。