

1 通常練習

(1) 平日の練習

- ① 活動時間は、長くとも2時間程度とし、完全下校時刻を厳守すること。

(2) 土・日・祝日の練習

- ① 活動時間は、3時間程度とすること。
- ② 必ず、指導者、顧問、保護者のいずれかの管理下で活動すること。
- ③ 大会前日に当たる場合は、練習を行ってもよい。ただし翌月曜日を休養日とするなど休養日を他の日に振り替え、適切に休養日を設定すること。
- ④ 3連休の場合は、必ず1日以上休養日を設定すること。

(3) 夏季休業日

- ① 活動時間は、3時間程度とすること。ただし、熱中症等の危険性が考えられる気象状況下では、練習内容・練習時間を適切に判断すること。
- ② 必ず、指導者、顧問、保護者のいずれかの管理下で活動すること。
- ③ 原則、学校閉庁日を含む学校閉庁期間は部活動を休止とすること。

(4) 冬季休業日、春季休業日

- ① 活動時間は、3時間程度とすること。
- ② 必ず、指導者、顧問、保護者のいずれかの管理下で活動すること。
- ③ 帰宅時の危機管理に鑑み、日没を考慮して終了時刻を設定すること。

2 休養日について

- (1) 週当たり2日以上休養日を設けること。その場合、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日以上とする。
- (2) 公式大会出場を除き、毎月の第3日曜日（家庭の日）は、部活動を実施しない日（ノ一部活動デー）と位置付ける。
- (3) 長期休業日中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。

3 練習試合について

- (1) 自校会場、及び他会場での実施も含め、土・日のいずれか1日に限定して計画・実施すること。ただし、土・日・祝日等により3連休となる場合は、2日間練習試合を行ってもよい。ただし、原則として連休最終日を休養日とすること。
- (2) 活動時間は、3時間程度とする。
ただし、移動、アップ・ダウン、昼食、準備・片付け、他チームの観戦時間を除く
- (3) 次に示す、土・日・祝日、長期休業中の練習試合における基本3事項を遵守して活動すること。

- ① 事前に練習試合計画書を提出し、校長の許可を得ること。
- ② 保護者に対して十分な説明を行い、理解と了承を得ること。
- ③ 練習試合の活動時間は、原則として実際にかかる試合時間が3時間程度に収まるように計画すること。

4 各種大会への参加（中体連が主催・共催しない大会）

- (1) 事前に大会要項を提出し、校長の許可を得ること。
- (2) 各種大会へ参加する場合は、土・日の2日間ともに終日参加することができるが、2日間ともに参加した場合は、次の日を完全休養日とすること。
- (3) 各種大会への参加は、中体連が主催・共催する大会を除いて、年間7回程度を上限とすること。