

部活動の休養日一覧

部 名	休養日の設定	
	平日（週に1日以上）	土・日（月に2回以上）
陸上競技	曜日は固定しないが、月あたり6～8日の休養日を設定	
野 球	曜日は固定しないが、週に1日設定	考查中及び長期休業中に集中して休養日を設定
ソフトテニス	原則、毎週月曜日を休養日とする	月に2回以上日曜日に休養日を設定
バレーボール	原則、水曜日及び月2回の週末休養日を設定する/考查期間中及び長期休業中に集中して休養日を設定	
卓 球	毎週水曜日を休養日とする（大会1か月前を除く）	毎週日曜日に休養日を設定
サッカー	原則、毎週月曜日を休養日とする	長期休業中に集中して休養日を設定
剣 道	曜日は固定しないが、平均すると月あたり6日の休養日を設定	
バスケットボール	原則、毎週火曜日を休養日とする	月に2回以上土・日曜日に休養日を設定
ウエイトリフティング	原則、毎週日曜日を休養日とする。平日は、月曜日を隔週で休養日とする。夏季休業（お盆）・冬季休業（正月）に3日以上のもまとまった休養日を設ける。	
水 泳	6～9月は、大会終了翌日、および日曜日を休養日とする。 10～5月は、土・日曜日を休養日とする。月2回程度、土または日曜日に公共プールでの練習日を設定。	
ハンドボール	週に1～2日の休養日を設定・長期休業中にまとまった休日を設定	
バドミントン	原則、毎週水曜日を休養日とする	月に2回以上、土・日曜日に休養日を設定
テ ニ ス	毎週水曜日を休養日とする	第1・第3日曜日に休養日を設定
弓 道	曜日は固定せず週に1日の休養日を設定	月に2回以上日曜日に休養日を設定
山 岳	土・日・祝及び考查前1週間を休養日とする	
社 会	毎週木曜日を休養日とする	原則 土・日は休養日
吹奏楽	曜日は固定しないが週1日設定	毎週日曜日は休養日
美 術	考查前及び長期休業日に集中して休養日を設定。活動日であっても交代で休養	
工業技術	毎週水曜日を休養日とする	原則、土・日は休養日

※各種競技会・コンクール・コンテスト等で予定どおりに休養日を設定できない場合があります。

※原則、定期考查1週間前より考查期間は活動時間を短縮しての活動になります。