

令和7年度 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	原則、毎週木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
野 球	曜日は固定しないが、週に1日設定する。	長期休業中に集中して休養日を設定する。
ソフトテニス	原則、毎週水曜日を休養日とする。	毎週日曜日は休養日とする。
バレーボール	曜日は固定しないが、平均すると月あたり6日の休養日を設定する。	
卓 球	曜日は固定しないが、平均で週1日設定	毎週日曜日は休養日とする。
サッカー	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する。
剣 道	曜日は固定しないが、週に1日設定する。	原則、毎週日曜日は休養日とする。
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する。
ウエイトリフティング	隔週の月曜日を休養日とする。	原則、毎週日曜日を休養日とする。
水 泳	学校プール使用時は原則日曜日を休養日とする。オフシーズンは毎週土・日を休養日とする。	
ハンドボール	原則、毎週月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する。
バドミントン	原則、毎週月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する。
テ ニ ス	原則、毎週水曜日を休養日とする。	毎月第1・第3日曜日に休養日を設定する。
弓 道	毎週火曜日を休養日とする。	第1・第3日曜日に休養日を設定する。
山 岳	曜日は固定しないが、週に1日設定する。	月に2回以上日曜日に休養日を設定する。
社 会	原則、毎週水曜日を休養日とする。	原則、土・日・祝を休養日とする。
吹 奏 楽	原則、毎週水曜日を休養日とする。	毎週日曜日は休養日とする。
美 術	原則、毎週水曜日を休養日とする。	原則、土・日・祝を休養日とする。
園 芸	原則、毎週水曜日を休養日とする。	原則、土・日・祝を休養日とする。
アマチュア無線	毎週水曜日を休養日とする。	土・日・祝を休養日とする。
茶 道	毎週木曜日以外は休養日とする。	土・日・祝を休養日とする。
工業技術	曜日は固定しないが、月6回は休養日とする。	原則、土・日・祝を休養日とする。