

# よくある質問



Q 練習時間が減ると大会に参加するのは不安だが？

A 限られた時間で成果をあげるための合理的でかつ効率的・効果的な活動について、工夫している事例が各種目・分野で多数報告されています。好事例を参考にして、活動メニューを立案し、実践しながら自分たちに適した活動メニューにブラッシュアップしていきましょう。

Q 活動時間が「上限」となると練習不足とならないか？

A これまで「程度」としていたものを「上限」としましたが、活動時間に絞って定めたもので、移動や休憩、準備、片付け等は除くため、練習時間が短縮されることはないと考えます。

顧問と相談しながら、より工夫した活動を行っていきましょう。

Q 上限の根拠は？

A 公益財団法人日本体育協会（平成29年12月当時）では、週当たりの望ましい活動時間の上限を16時間未満（体育の時間等を含む）としており、今般国が改訂したガイドラインでも継続してこれを採用し、平日2時間程度、休日3時間程度としています。県としても、今回、改めてスポーツ医・科学専門の大学教員の助言を得て、トレーニング効果を高めるには心身の十分な休養が必要であり、過度な練習はスポーツ障害等のリスクを高め、体力・運動能力等の向上にはつながらないことを確認した上で、上限を定めました。



参考資料

Q クラブで活動することになっても納入金は同じか？

A 地域移行後は、学校とクラブの両方に加入することが想定されます。その際の負担の在り方等については、今後、見直しを図ってまいります。

Q いつから適用されるのか？

A 令和5年4月1日から適用されます。各学校の運営方針がまとまり次第、案内があります。



問い合わせ先：茨城県教育庁  
学校教育部保健体育課  
☎029-301-5353