

# 河内町部活動の運営方針

令和6年3月

河内町教育委員会

はじめに

- 部活動は、生徒の自主的・自発的な参加により行われる活動として、教育課程に含まれないものの、学校教育の一環として、学習指導要領に位置づけられ、実践されている。その結果、長年にわたり生徒の体力や技術の向上はもとより、豊かな人間性の育成にも寄与している。
- しかし、少子化に伴う学校の小規模化等により、チームが組めない、生徒の希望する部活動がない事例や、指導者の不足などを背景に、適切な休養を度外視した活動等により、生徒が心身に疲労を蓄積させ、その結果、傷害のみならずバーンアウト（燃え尽き症候群）などにより生涯にわたってスポーツ・文化芸術活動を楽しむことができなくなるといった事例も報告されている。
- 一方、部活動は学校管理下で行われるものの、顧問教員にとって、勤務時間外の指導は自発的な業務とされており、休日の指導により休養を十分にとることができない状況も見られる。部活動は、顧問教員の献身的な勤務に依存して成り立ってきたという側面が否めず、結果として、休養はもとより、授業準備等の本務に十分な時間を割り当てられない状況が生じており、もはや学校だけで背負うことは限界にきていると言わざるを得ない現状がある。
- 今日まで続くこれらの状況を改善するには、部活動改革を含む学校の働き方改革が不可欠である。部活動改革を推進することは、生徒の心身の健全育成はもとより、少子化などにより活動が継続できなくなる問題の解消や、専門的な知識や技術を有する指導者による質の高い指導の提供にもつながる。
- したがって、本町の生徒の発達段階に応じた心身の健全な育成を第一に、併せて教員の負担軽減の観点も考慮し、部活動における休養日や活動時間に配慮し、抜本的な改革に取り組む必要がある。

## 第1 「河内町部活動の運営方針」策定の趣旨

- 「河内町部活動の運営方針」（以下、「町運営方針」という。）は、本町の義務教育学校「かわち学園」の部活動を対象とし、文部科学省やスポーツ庁、文化庁、県教育委員会の部活動の運営方針を受けて、児童生徒にとって望ましいスポーツや文化的活動の環境を構築するという観点に立ち、部活動が以下の点を重視し、実施されることを目指す。

- ・令和4年5月に取りまとめられた「学校の働き方改革を踏まえた部活動改革に関する提言～地域移行を目指して～」において、地域移行に重点を置いた部活動改革の推進と、これまでの茨城県の運営方針に定められた活動時間等の遵守や見直しの徹底が求められたことを踏まえ、学校部活動の適正な運営や効率的・効果的な活動を目指すこと。
- ・部活動は、児童生徒の自主的・自発的な参加により行われる活動として教育課程に含まれないものの、学校教育の一環として、教育課程との密接な関連を図り、適正な時間管理の下、合理的かつ効率的・効果的な運営に努めること。
- ・部活動に参加する児童生徒にとっては、スポーツ、芸術文化等の幅広い活動機会を得られるとともに、体力や技術の向上に資するだけでなく、教科学習とは異なる集団での活動を通じた人間形成の機会でもあり、部活動は多様な児童生徒が活躍できる場になるように努めること。
- ・部活動における教師の負担軽減に加え、部活動の指導等に意欲を有する地域人材の協力を得て、児童生徒にとって望ましい部活動の実現を図っていくこと。

※「かわち学園」において、前期課程6年生児童の部活動への参加は、10月以降、希望者のみ部活動体験を主目的として認める。

○「かわち学園」では、国が策定した「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」（以降、「ガイドライン」という。）並びに「県運営方針（改訂版）」さらに「町運営方針」に則り、今後、持続可能な部活動の在り方について検討するとともに、速やかに改革に取り組む。

○町教育委員会は、「町運営方針」に基づく「かわち学園」の部活動に関する改革の取組状況について、定期的にフォローアップを行う。

## 第2 新たな部活動に向けての町運営方針

### 1 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底

◇部活動における休養日の確保及び活動時間については、児童生徒のバランスのとれた生活と成長に十分配慮するとともに、スポーツ医学・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、望ましい活動時間を設定すること。

(1) 適切な休養日等の設定 ※活動計画を作成し、実践すること。

ア 活動時間の上限の厳守

○1日当たりの上限・1週間当たりの上限は次のとおり。

(練習試合や大会等の当日を除く。)

	1日当たり		週計
	平日	休日	
後期課程	2時間	3時間	11時間

○校長及び部顧問は、上限の範囲内で、可能な限り短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動となるよう活動時間（準備、片付け、移動時間を含まない）を設定する。

○休日に、練習試合や大会等により、休日の1日の上限を超えて活動を実施した場合、校長及び部顧問は、他の休日に休養日を振り替える。また、祝日が含まれる週や平日の大会等参加により、1日の上限を超えて活動を実施した場合も、週の上限の範囲内となるよう活動時間を調整する。

○校長及び部顧問は、長期休業中においても、上表のとおり活動時間を設定する。

○定期試験等の実施前の一定期間を、部活動休養日として設定する。

イ 朝の活動の原則禁止

○校長及び部顧問は、児童生徒の心身の疲労が解消できる十分な休養時間を確保するとともに、授業や学校生活に支障を来すことのないようにするため、朝の活動は実施せず、放課後の限られた時間（完全下校時刻10分前まで、短縮日課時においても2時間まで）で実施する。

ウ 休養日の設定

○次のとおり、週当たり2日以上休養日を設けることを基本とする。

	平日	休日（土・日）	週計
後期課程	1日以上	1日以上	2日以上

○校長及び部顧問は、児童生徒が大会等への参加により、休日（土・日）に連続して活動した場合は、休日に休養日を振り替える。

ただし、公式大会等において上位大会に進出し、上位大会が直後の1か月以内に控えている場合に限り、コンディション調整を目的として、児童生徒が希望する場合は、児童生徒の心身の疲労回復状況を確認した上で、校長の判断により平日に休養日を振り替えることも可とする。

○校長及び部顧問は、長期休業中においても、上表のとおり休養日を設定する。加えて、児童生徒が十分な休養を取ることや、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、1週間以上の連続した長期の

休養期間（オフシーズン）を設ける。夏季休業期間中の部活動実施は20日以内とする。

#### エ 休養の必要性の啓発

- 競技等によって休養の必要性等の度合いは異なるため、校長及び部顧問は、運動等の強度や活動時間などに応じて、休養が不足しないよう、綿密な計画を月単位で立案する。

### (2) 学校単位で参加する大会等の見直し

#### ア 大会参加数の精選

- 町教育委員会は、学校の運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、参加する大会を総合体育大会・新人体育大会、その他毎年定期的に参加している大会とし、月1回程度とする。
- 校長及び部顧問は、町教育委員会の示す参加する大会等の上限の目安等を踏まえ、教育上の意義や児童生徒の負担が過度とならないことを考慮し、特に公式大会等以外の地方大会等について精選する。
- 部顧問は、参加する大会等について、地域や部活動の実態に応じ、活動時間の上限を遵守し、適切に休養日を確保することを考慮した上で設定し、毎月の活動計画に加えて作成し、校長に提出する。

#### イ 大会参加に係る事前確認・検証

- 校長は、大会参加数が過多でないか、休養日が適切に振り替えられているか、児童生徒や顧問の負担が過度になっていないか等について厳格に判断し、必要に応じて参加を見送ることを含め、適切な是正指導を行い、その上で、活動計画を学校ホームページ上に公表する。
- 町教育委員会は、学校の活動計画・活動実績を調査する中で、大会参加数が過多でないか、休養日が適切に振り替えられているか、児童生徒や顧問の負担が過度になっていないか等について、必要な是正指導を行い、適切な運用を徹底する。

## 2 適切な運営のための体制整備

- ◇町教育委員会は、国の「ガイドライン」並びに「県運営方針(改訂版)」に則り「かわち学園に係る部活動の在り方」を策定する。
- ◇校長は、「県運営方針(改訂版)」並びに町教育委員会が定める「部活動方針」に則り、毎年度、「学校の部活動に係る活動方針」を策定する。
- ◇部活動の企画・運営に当たっては、危険を伴う場面を除き、スチューデント・ファースト、プレイヤーズ・ファースト、アスリート・センターの精神に基づき、可能な限り児童生徒が自ら活動計画等を立案し運営し振り返るサイクルでの運営体制を構築する。

## (1) 望ましい運営体制の構築

### ア 生徒による主体的な企画・運営の導入

- 校長及び部顧問は、児童生徒・保護者に対し、部活動は児童生徒の自主的・自発的な参加による活動であり、加入は任意であることについて周知徹底する。
- 校長及び部顧問は、部活動の企画・運営が児童生徒による主体的なものとなるよう、可能な限り、児童生徒が自ら活動計画等を立案し、運営・検証し、その過程で必要に応じて部顧問に技術指導等を求めるなどの運営体制を構築する。

### イ 費用負担、部活動の位置付けの見直し

- 部活動は任意加入であり、その参加費や旅費等は本来受益者負担が原則であることを踏まえ、校長は、部活動に係る費用の徴収方法や、中体連や関係団体への登録費・大会参加費等への拠出の在り方について全保護者の理解を得るとともに、適切になるように見直す。
- 地域移行期であるので、地域クラブで活動する児童生徒が、関係団体への登録費・大会参加費等を重複して納入することがないように配慮する。

### ウ 部顧問の委嘱等

- 部顧問の決定に当たり、校長は、校務の精選を図り、教育課程の着実な実施とそれに付随する業務が効率的・効果的に推進できる組織体制を構築した上で、児童生徒数及び教員数、部活動指導員（外部コーチを含む）等の配置状況を勘案しながら、可能な限り部活動加入児童生徒が充実した活動ができるよう体制づくりに配慮し、部活動数の調整を図る。
- 部活動の運営に関する校内組織体制として、「部活動顧問会議」を設置し、教職員のみならず、保護者や地域の有識者、学校医なども加え、児童生徒の発育・発達の段階に応じた適切な練習内容や時間（量）、学校と保護者及び地域間の連携方策について、幅広く議論を深めつつ、十分な理解と協力を得る。
- 校長は、各部活動の毎月の活動計画及び活動実績の確認等により各部の活動状況の把握に努めるとともに、児童生徒が安全に活動を行い、児童生徒及び顧問の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

(2) 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

ア 部顧問対象研修の設定

- 町教育委員会、学校及び各種団体等においては、地域移行を視野に入れながら、特に競技・指導経験がない部顧問に対して、指導に必要な基礎的・基本的な知識の習得や、児童生徒に対応する部顧問としての資質の向上を期して、必要な研修の機会を設定する。
- 学校は、町教育委員会や各種団体等が行う部顧問対象の研修、部活動指導員の募集、研修等に協力する。

イ リスクマネジメントのための専門的指導力を高める取組

- 運動部顧問は、科学的な見地に基づき最大のトレーニング効果を得るため、計画的に休養日を設定することが必要なこと、また、過度な練習はスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解する。また、専門的知見を有する保健体育担当の教員や養護教諭、学校医等と連携・協力して、発育・発達の個人差をはじめ、特に成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

ウ 熱中症の防止

- 町教育委員会及び校長は、児童生徒の生活や健康に留意するとともに、熱中症事故の防止等の安全確保を徹底するため「熱中症予防運動方針」（公益財団法人日本スポーツ協会）等を参考に、部活動の実施について適切に判断する。また、気象庁の高温注意情報並びに環境省熱中症予防情報サイト上の暑さ指数等の情報に十分留意し、気温・湿度などの環境条件に配慮した活動を実施する。その際、屋内外に関わらず活動の中止や延期、見直し等柔軟な対応を検討する。特に、暑さ指数（WBGT）が 31℃ 以上の場合は活動を行わない。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動 中止	特別の場合以外は原則運動中止。特に子供の場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重 警戒	熱中症の危険性が高い。激しい運動や持久走など体温が上昇し易い運動は避ける。運動する場合は頻繁に休息をとり水分・塩分を補給。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。

28～31℃	25～28℃	警戒	熱中症の危険性が増す。積極的に休息をとり水分・塩分を補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意し運動の合間に積極的に水分・塩分を補給。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全	熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。市民マラソンではこの条件でも熱中症が発生するので注意が必要。

( (公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より)

- 町教育委員会は、熱中症事故の防止等の安全を確保するために必要と判断した場合は、児童生徒の適切な水分補給や体温調整のための設備・備品を学校に整備する。かわち学園においては、校舎各階に冷水機を、体育館に製氷機を設置する。
- 町教育委員会及び校長は、高温や多湿時において、主催する学校体育大会が予定されている場合や練習試合、練習については、大会の延期や見直し、練習試合、活動の中止等、柔軟な対応を行う。また、やむを得ない事情により開催する場合には、参加児童生徒の体調の確認（睡眠や朝食の摂取状況）、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、観戦者や参観者の軽装や着帽等、児童生徒の健康管理を徹底する。万が一、熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、病院への搬送等、迅速かつ適切な対応を徹底する。

#### エ 事故、体罰、ハラスメントの防止

- 校長及び運動部顧問は、文部科学省が25年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、児童生徒の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・暴力・いじめ・暴言・ハラスメントの根絶を徹底する。文化的部活動でも該当する内容は取り入れる。
- 町教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、必要な支援及び是正指導を行う。

### (3) 方針・計画・実績の公表と検証

#### ア 方針等の策定

○部顧問は、次の計画及び実績を作成し、校長に提出する。

年間の活動計画	平日・休日における活動日・休養日・参加予定大会等
毎月の活動計画	活動日時・場所、休養日、大会参加日時等
毎月の活動実績	

○校長は、「学校の部活動に係る活動方針」「年間活動計画」「月間活動計画」「月間活動実績」を学校のホームページへ掲載し公表する。

※ここでいう「活動計画」とは、部活動顧問が作成する年間及び毎月の活動計画を示す。

#### イ 活動状況の検証とフォローアップ

○校長は、毎月の活動計画・活動実績により、各部活動の活動状況を把握し、必要な支援や是正指導を行うなど適切な運用を徹底する。

○町教育委員会は、かわち学園の活動計画・活動実績を定期的に調査し、必要な支援や是正指導を行うなど適切な運用を徹底する。

### 3 児童生徒の多様なニーズを踏まえた部活動環境の整備

◇様々なニーズのある児童生徒が混在し、学校内で、活動種目や志向など一人一人のニーズを満たすことは難しい。既存の部活動以外に、児童生徒の多様な志向に応じた活動ができる場を地域等に設定するよう働きかけていく。ただし、部活動が学校生活の支えとなっている児童生徒がいることも事実であり、完全移行までの間は、部活動指導員や地域クラブの指導者と学校の顧問との連絡調整を含め、部活動が担ってきた教育的機能を地域が円滑に引き継いでいけるよう、児童生徒や地域を支援していくこととする。

#### (1) 児童生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術環境の整備

##### ア 多様な志向への対応

○町教育委員会及び校長・部顧問は、シーズン制の導入等により、複数のスポーツ・文化芸術活動等を幅広く経験できるように努める。

○町教育委員会及び校長・部顧問は、活動日数や活動時間を不断に見直し、児童生徒が希望すれば、特定の種目等だけでなく、他の分野の部活動や、地域での活動も含めて様々な活動を同時に経験できるようにする。

##### イ 誰もが参加できる活動の工夫

○町教育委員会及び校長・部顧問は、運動が苦手な児童生徒や障害のある児童生徒も参加しやすいよう、スポーツ・文化芸術活動に親しむこ

とを重視し、一人一人の特性に応じた課題や挑戦を大切にすることや過度な負担とならないよう、活動時間を短くするなどの工夫や配慮をする。

## (2) 地域移行の推進

### ア 段階的な地域移行

- 学校においては、児童生徒が個々のニーズに応じてスポーツ・文化芸術活動を行うことのできる環境と、教員が学習や生活・進路面等で児童生徒と向き合うなどの本務に専念できる環境を整備するため、令和5年度から、部活動を休日から段階的に地域移行している。
- 令和5年度から7年度末までを地域移行の改革集中期間とする国の提言、令和7年度末を目途に、休日に部活動指導を行う教育がゼロになることを目指す県の提言を踏まえ、河内町でも同様の目標を立てて進めている。

### イ 部活動時間の縮減等

- 町教育委員会及び校長は、活動日を減じるなどにより、児童生徒が部活動以外の様々な活動にも参加できるよう対策を講じる。
- 校長及び部顧問は、部活動以外の活動に児童生徒が参加するに当たっては、児童生徒が互いの思考が多様であることを認め合えるよう、児童生徒・保護者に対して理解を促す。

### ウ 地域移行と地域クラブ活動の環境整備への協力

- 町教育委員会は、県教育委員会が定める兼職兼業に係る要項に準じ、学校の教員に対して、本人及び学校全体の公務の遂行に不均衡や支障を生じさせないなどの範囲において、兼職兼業について適切に承認する。
- 学校は、地域クラブ活動やその指導者の資質向上に係る研修等の取組をはじめ、地域のスポーツ・文化芸術活動関係団体が主催する事業に、可能な範囲で協力する。

## 4 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築

- ◇教員の時間外在校等時間縮減と合わせ、部活動数の精選・適正化を進め児童生徒の安全を確保した上で、複数顧問交代により単独で指導する原則を徹底する。
- ◇専門の指導者を必要とする危険を伴う場面を除き、動画教材や動画配信を活用するなど、児童生徒自ら活動計画を立てて実践し、保護者等が見守るといった運営方法についても検討する。

## (1) 複数顧問制の推進等

### ア 部活動数の精選と複数顧問制の推進

- 校長は、児童生徒及び教員数、部活動指導員等の配置状況等を踏まえ、児童生徒の安全確保、指導内容の充実と、部活動指導業務の適正化を図る観点から、円滑に部活動の運営が実施できるよう、部活動数を精選するとともに、複数顧問交代による単独指導の原則を徹底する。

### イ 部活動指導員の活用

- 町教育委員会は、学校の児童生徒や教師数、校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員の任用に努め、学校に配置する。また、休日の外部委託の方法についても検討していく。部活動指導員の任用・配置に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、任用前及び任用後において継続的に定期的な研修を行い、主に以下のような内容で設定する。

- ・学校教育の一環である部活動の位置付け
- ・部活動が児童生徒の学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものである教育的意義
- ・児童生徒の発育・発達の段階に応じた科学的な指導方法
- ・安全確保や事故発生時・発生後の適切かつ迅速な対応
- ・児童生徒の人格を傷つける言動や体罰の禁止（いかなる場合も許されない）
- ・服務（校長の監督を受けることや児童生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止）等の遵守

### ウ 休養日の振替の徹底

- 校長及び部顧問は、「1－(1)適切な休養日等の設定」で示した休養日の振替を徹底する。
- ・休日に練習試合や大会等で活動した場合、休養日を他の休日に振替える。
- ・休日に大会等への参加により連続して活動した場合、休養日を他の休日に振替える。

## (2) 大会運営や役員業務の見直し等

### ア 大会等の運営の在り方の見直し

- 大会等の主催者は、大会・試合・行事等の全体像を把握し、それらに参加する児童生徒や部顧問の過度の負担とならないよう、大会等の統廃合等を含めた大会の在り方について見直すとともに、学校が参加する大会数の上限の目安を定める。

### イ 役員業務に係るサービス管理の整理

- 教員が役員業務に従事する場合の兼職兼業及びサービス管理については、

県教育委員会から提示された別途整理したものを参照する。

【形式例】

※ 年間活動計画

令和5年度 河内町立かわち学園 部活動 年間計画												
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
共通	部活動見学 仮入部	郡総体	県南総体	県総体			郡新人戦	県南新人戦 県新人戦				
サッカー		I F Aリー グ	I F Aリー グ	I F Aリー グ					I F Aリー グ	I F Aリー グ	I F Aリー グ	
バスケット									I B Aリー グ	I B Aリー グ	I B Aリー グ	
バレー	県オープン 大会						ライオンズ カップ					県南中学校 選手権
テニス												
卓球												
吹奏楽		壮行会		茨城県吹奏 楽コンクー		壮行会	けやき祭	ドリーム フェスティ	クリスマス コンサート			

※ 月活動計画

令和5年度 河内町立かわち学園 部活動計画													
4月	曜	サッカー		バスケット		バレー		テニス		卓球		吹奏楽	
		活動時刻	実質活動時間										
1	土	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	12:00~16:00	3	8:00~12:00	3
2	日												
3	月												
4	火	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
5	水	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
6	木												
7	金	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
8	土	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	12:00~16:00	3	8:00~12:00	3
9	日												
10	月												
11	火	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
12	水	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
13	木												
14	金	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
15	土	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	12:00~16:00	3	8:00~12:00	3
16	日												
17	月												
18	火												
19	水												
20	木												
21	金												
22	土												
23	日												
24	月												
25	火												
26	水												
27	木												
28	金												
29	土												
30	日												

※ 月活動実績

令和5年度 河内町立かわち学園 部活動実績													
4月	曜	サッカー		バスケット		バレー		テニス		卓球		吹奏楽	
		活動時刻	実質活動時間										
1	土	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	12:00~16:00	3	8:00~12:00	3
2	日												
3	月												
4	火	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
5	水	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
6	木												
7	金	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
8	土	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	12:00~16:00	3	8:00~12:00	3
9	日												
10	月												
11	火	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
12	水	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
13	木												
14	金	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2	15:30~17:30	2
15	土	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	8:00~12:00	3	12:00~16:00	3	8:00~12:00	3
16	日												
17	月												
18	火												
19	水												
20	木												
21	金												
22	土												
23	日												
24	月												
25	火												
26	水												
27	木												
28	金												
29	土												
30	日												

令和2年6月1日 改定

令和3年7月1日 改定

令和5年3月1日 改定

令和6年3月28日 改定