長崎日本大学学園 部活動ガイドライン

必修	1	高校は週あたり1日以上の休み
必修	2	中学は週あたり2日以上の休み
必修	3	月1回の土日休み
必修	4	平日の練習時間は1日2時間まで
必修	5	休日(土曜休み含む)の練習時間は1日4時間まで
必修	6	土曜日13:10終業の際は、13:55～16:30と記載(45分休憩のため)
必修	7	週単位の練習時間は合計16時間まで
必修	8	月単位の土日練習時間は、合計28時間(7日間)まで
必修	9	大会等は振替休日の取得で対応する。特別手当に記載しない。
必修	10	指定休業日は部活動はしない。
選択	11	家庭の日(第3日曜日)は、原則部活動をしない。
選択	12	長期休暇中は、原則学期中に準じた扱いをする。
選択	13	部活動顧問α　平日推奨パターン　18:00～18:30
選択	14	休日(土曜休み含む)推奨　9:00～13:00 or 13:00～17:00(4時間活動のため)
選択	15	平日16:45終業の際は、17:00～18:30と記載(15分休憩) (労働時間が8時間を超える場合には、休憩を1時間とらなければならないため)

(令和8年4月1日現在)