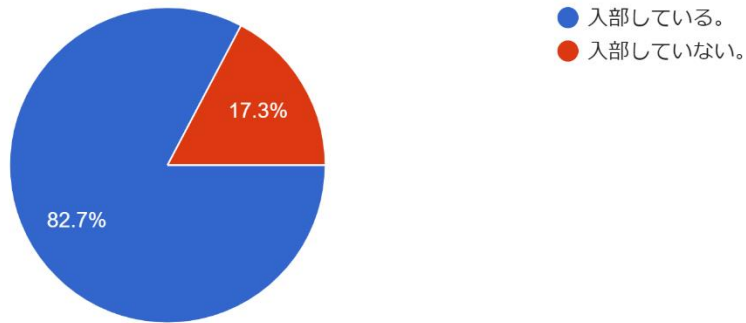


保護者対象アンケート  
R4. 7/9~R4.7/20  
回答数:376

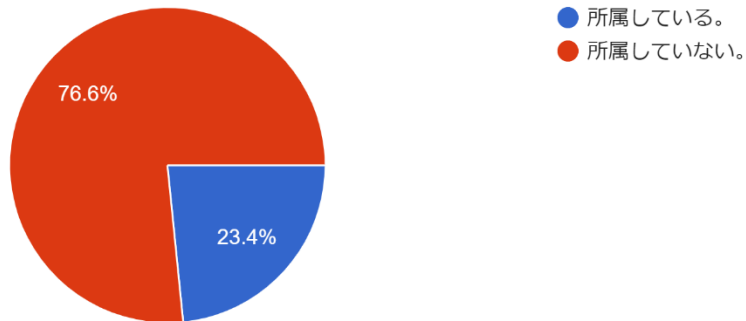
令和4年7月29日  
部活動の在り方プロジェクト

## 部活動保護者アンケート分析結果

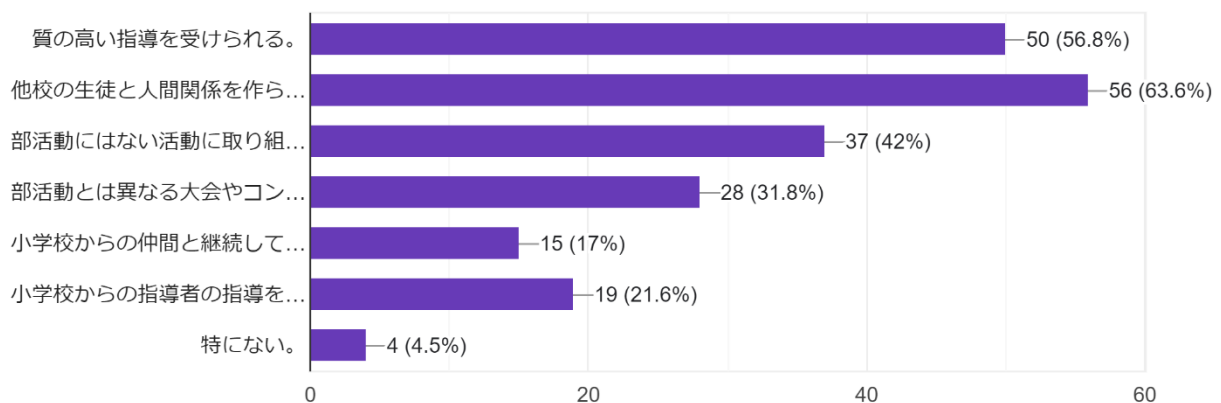
お子様は、学校の部活動に入部していますか。  
376 件の回答



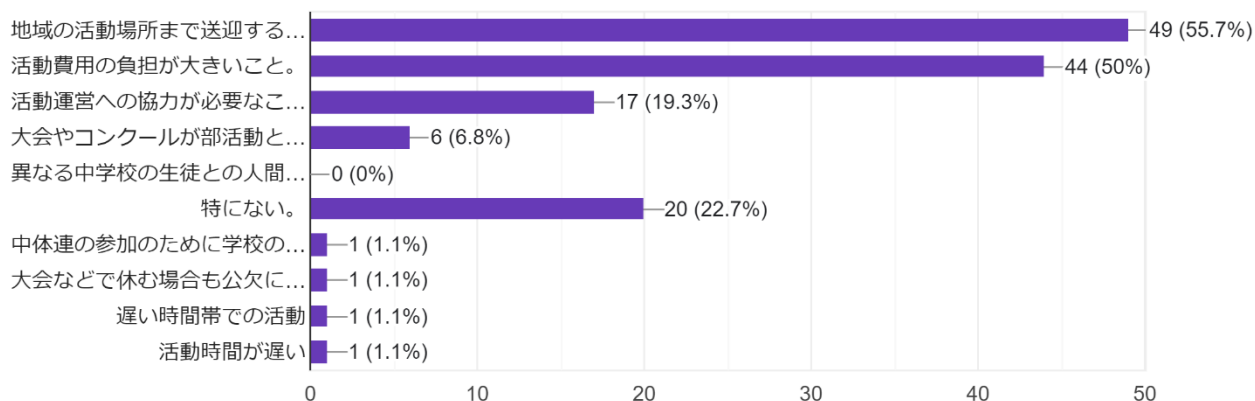
お子様は、社会体育（硬式野球やラグビー等）や社会教育団体（合唱団など）に所属していますか。  
376 件の回答



お子様が地域の社会体育や社会教育団体に所属し...かったことを選んでください。（最大3つまで）  
88 件の回答



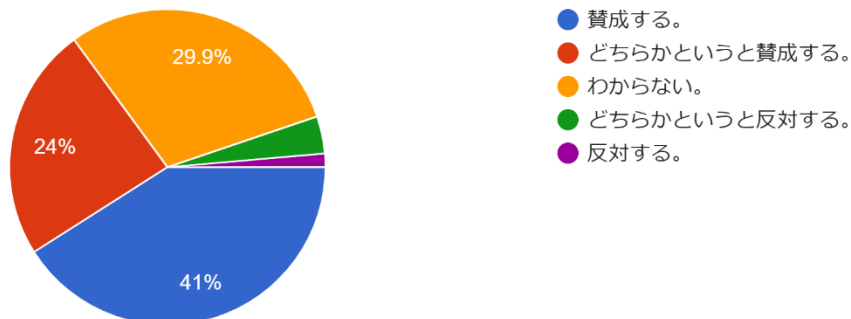
お子様が地域の社会体育や社会教育団体に所属し...ことがあれば選んでください。（最大3つまで）  
88件の回答



### 分析①

社会体育等に所属している保護者にとって、「質の高い指導」や「他校生徒との人間関係づくり」「部活動にはない活動に取り組める」ことは大きなメリットとなっている。一方、「活動場所までの送迎」や「活動費用負担」が大きなデメリットとなっている。

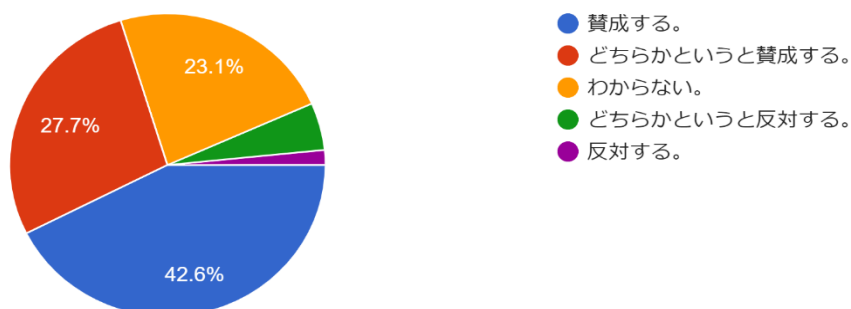
お子様が地域の社会体育や社会教育団体に所属することを希望した場合、どう思いますか。  
288件の回答



### 分析②

部活動に参加している生徒が、社会体育等に所属することを希望しても、多くの保護者は肯定的である。

学校部活動を社会体育や社会教育団体（地域の指...する教員）が担うことについてどう思いますか。  
376件の回答



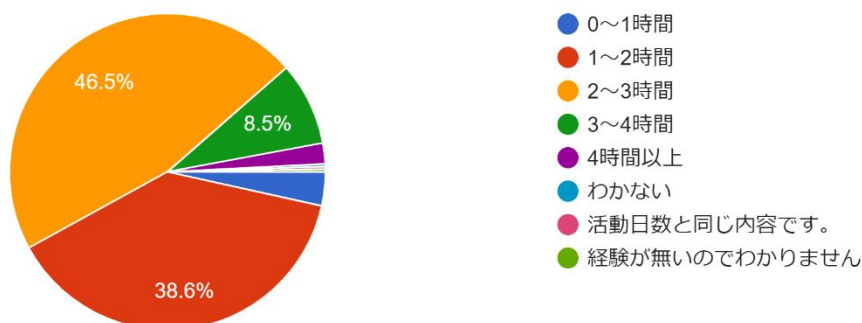
部活動を地域が担う場合の活動日数として適切な日数についてどのようにお考えですか。

376 件の回答



部活動を地域が担う場合の基本的な活動時間とし...のようにお考えですか。（試合・大会等は除く）

376 件の回答

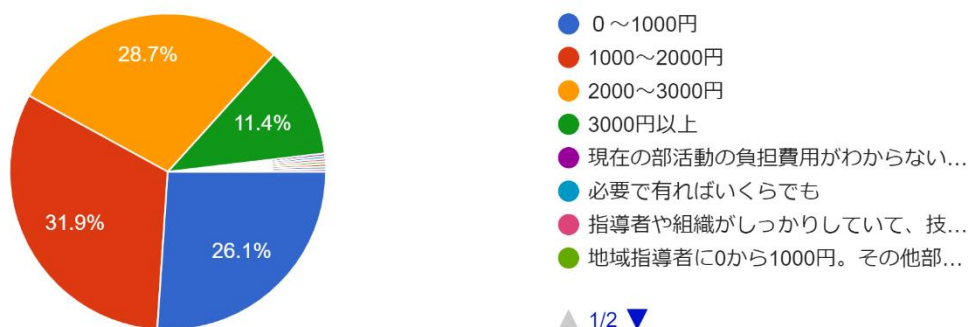


### 分析③

部活動を地域が担う場合の活動日数については、ばらつきがある意見となった。最も多い意見は、週5日である。これは、現状の部活動が週5日の活動実態があることを反映したものだと推測される。（毎日という意見も同様と考えられる。）一方、活動時間については、1～2時間、2～3時間程度が最も多い。社会体育等に参加している保護者の中には、活動時間が長かったり、活動終了時間が遅かったりしていることを課題としている保護者がいることを反映しているのではないかと。

学校部活動を地域のクラブが担うことで、家庭の...用負担額はどの程度が適当であると考えますか。

376 件の回答

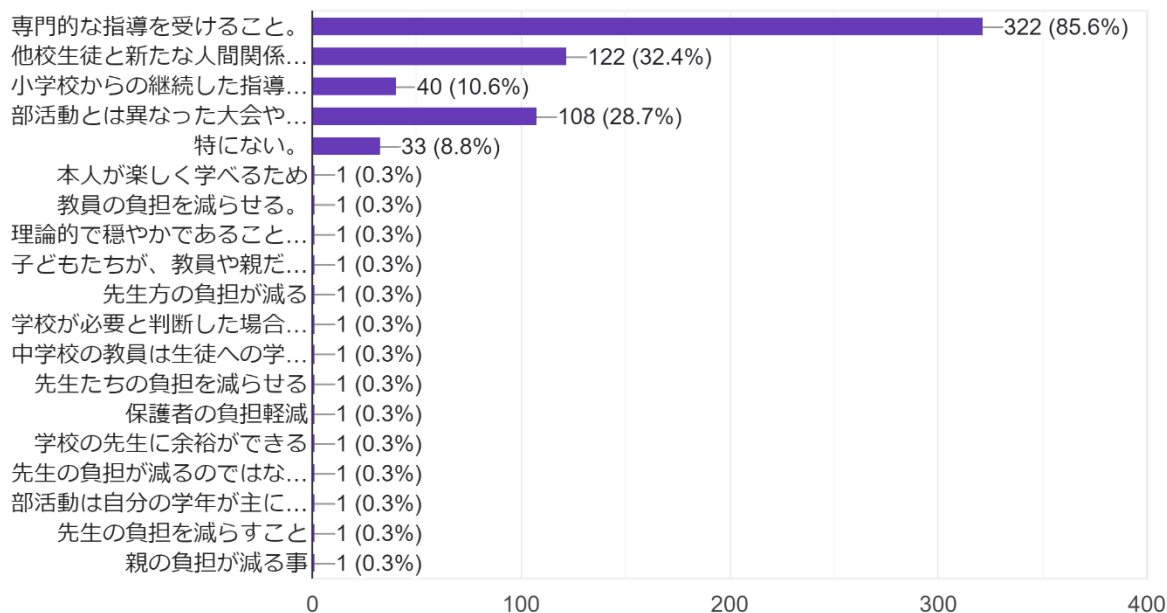


#### 分析④

費用負担についても意見が分かれた。まずそもそもの活動日数にもよるので一概にいくらという線引きは難しかったようである。それでも3000円以内が妥当だと考える保護者が圧倒的に多い。

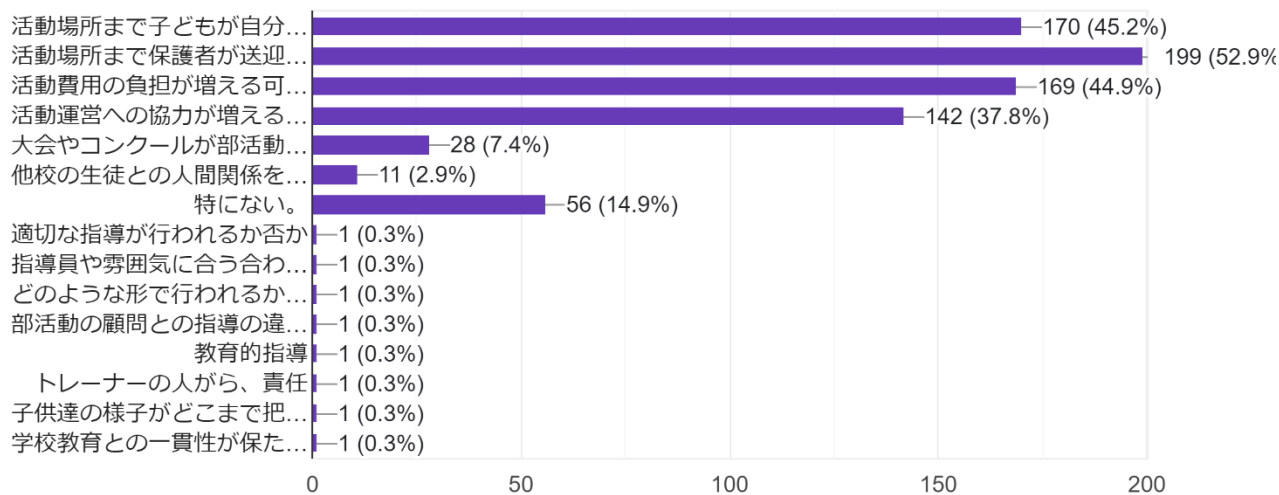
学校部活動を社会体育や社会教育団体（地域の指導...ことがあればお答えください。（最大3つまで）

376件の回答



学校部活動を社会体育や社会教育団体（地域の指...ことがあればお答えください。（最大3つまで）

376件の回答



#### 分析⑤

学校部活動が社会体育等に移行した場合の期待されることは、現在保護者が期待していることと大きな差はない。課題と心配することは、「活動場所まで子どもが自分で移動すること。」「活動場所まで保護者が送迎すること。」「活動費用の負担が増える可能性があること。」「活動運営への協力が増える可能性があること。」な

ど現在も課題となっていることが多く挙げられている。しかし、これまで部活動が地域移行するということにならなかったため、期待することに比べて心配することのほうが多岐にわたっている。今回の部活動の地域移行が「休日」と限定がかけられていることから、学校との連携を不安視している意見もある。

令和5年から令和7年にかけて休日の部活動を地域に移行しようというようになっています。このことに関して何か意見があればお答えください。(自由記述)

- 義務教育の部活動なので、現状を望みます。
- 指導が熱くなりすぎないか心配
- 土日は休みでもいいと思います。
- 学校行事で休みの日(テストなど)にも活動することになるのは心配です。"
- 専門的な指導者の指導をうけられて、先生が授業に専念できることはいいと思います。
- いいと思う
- 教員の負担や技術向上の為には、早期の移行を希望しますが、種目も多岐に渡り、多々クリアしなければならない課題もあるかと思しますので、期間としては、妥当だと思う。
- 専門的な指導が受けられるのはいいと思いますが、顧問の先生との指導方針の違いや、費用の負担などが増えたり、親の負担が増えるのが心配です
- 調整等大変だと思いますが、ぜひ前向きにご検討いただければ幸いです。
- 金銭面の負担の大きさから、クラブから部活に移行しました。有料になれば、義務教育の延長にある部活の意味がなくなります。外部コーチや経験ある先生が来ていただければ、部活の子達も基本をきちんと学べて高校へのステップになるかと思えますよ。働いてる方も多く、学校で練習することも保護者にとっては安全安心だとおもいます。クラブと部活は、練習量も違いますし、目指してるところも違いますので、嫌になったら子供達か何もしなくなり、ゲームや携帯ばかり、してしまわないかと、不安のほうが大きいです。
- 先生の休みはもちろん確保して欲しいが、週末は試合が入ったりして指導内容が一貫しないのではと思う
- 体育教師の免許を持っているのに、求人が少なくて学校に勤める事が出来ない若い人達があります。そういう方達に指導してもらったらどうですか？
- 移動の際の子どもたちの安全が確保できるのか心配であるのと、親の負担が増えるのではないかと懸念します。また、それまでとは違う人間関係の中で活動するのは子どもにとって負担やストレスにならないか心配です。
- 指導の一貫性がなくなるのでは。
- 賛成。学校の先生の負担を軽くするべき。また、専門の先生から学ばないと時間の無駄だと思う。
- 先生達の休日確保は必要
- 平日の練習を見ていない指導者が休日だけ指導して普段の頑張りなどは見てもらえないこと。
- 平日の指導と休日の指導が異なると、試合の進め方など、指導が異なり生徒が混乱しないのか心配だ。平日も少し見てもらえるとありがたい。
- 先生方の負担がなくなるのであれば良いと思います。
- 専門家の指導や経験ができるのであれば良い。
- 費用が発生するのは当たり前だと思う。
- 送迎が大変になるが、希望する生徒が参加する形にすれば良い。"
- 賛成します。

- まだ良くわからない点が多いですが回答が間違っていたらすみません。やはり学校の先生方の負担が大きくなるのなら、色々考えていかないといけないと思います。学校側と保護者側と生徒たちの考えを時間が少しかかるかと思いますが意見を聞いて少しでもいい方向にできていければいいかと思います。"
- 学校の先生方の休日を確保することができるので、いいと思います。
- 活動場所を学校にしてほしい。
- 学校の部活動は学校教育の延長戦上にあり、単純に技術の向上だけではない。子どもの状況や実態を良く理解できている指導者なら良いが、そうでない場合は、様々な問題が発生する事を考えておくべきです。
- 経験のない顧問の負担が減るのではないかと思い、賛成する。ただ、指導に来られる方々へ、個人情報取り扱いやモラル教育などをしっかりやっておかないと、別の面での問題は出てくるように思う。
- 基本的に反対です。地域の活動に、不平等になる不安があります。
- 休日だけではなく、平日の放課後の練習も合わせて見て欲しいです。指導者が複数になると考え方も違い子どもたちも混乱するのではないかと思うからです。複数の指導者の情報共有やコミュニケーションが大切にしつつ、どちらが主体なのか明確であるといいと思います。また、指導者の資格の有無や各チームとのつながりが薄れるなどの理由で、今出ることができている試合や練習試合に参加できなくなるのではと心配しています。
- 先生方の休日の確保が急務だと思います。移行により、親の時間的負担、金銭的負担が増えたとしても、できる範囲で負担していくべきだと思います。ただその負担が重くのしかかるような家庭には、何かしらの救済措置が必要かと思います。
- 学校外の方が指導者となった場合、その指導する方の適正検査など行われるのでしょうか？性的嗜好を満たす目的で指導者を希望する人などを見分けるのはかなり難しく、予防への対策などがきちんと整備されるのか心配です。
- 専門的な指導は受けたいが、今まで築き上げた学校の先生と生徒の関係性も大切にしたい。部活でしか見せない生徒の顔を先生にも見てもらいたい。
- 活動場所への移動に保護者が必要となるとなかなか厳しいものがある。
- 地域に移行するよりも、部活動の活動日数を減らすべき。平日も休みは一日だけ。毎週土日練習試合か練習があり、子供達にとっても保護者にとっても大きな負担です。活動時間を減らせば地域に移行する必要はないのではないかと思います。
- 賛成です。
- 多少お金がかかっても送迎ありのクラブチームだと助かります。
- 先生の負担が減ることでもたくさんの利点があるし、子どもたちも専門的な技術が身につく、他校生との交流もはかれる。
- 先生方の負担を考えると地域に任せることで負担も減り子供達も指導が新たに加わることでスキルアップするのではないかと思います。
- あまりイメージがわからないので不安を感じます。具体的な説明が必要かと思います。
- 顧問と、地域の方との差があったり、教え方が違うと、子どもたちが戸惑うのでは…
- 休日に部活をしなくていいです
- 平時は学校の先生、休日は地域指導員で良いと思います。
- 大いに賛成します。
- やる気のない先生が関わるより、専門的でやる気のある先生や指導者が子ども達に関わることでその思いが子ども達に伝わるのでとてもいいことだと思います。

- 顧問と密に連絡を取り、指導方針内容等を統一して、信頼関係が成り立つのであれば賛成します。部活動が不安定になり満足感が得られないまま受験期を迎えると集中力や学力向上に不安があります。
- 中体連への参加はできるのか。気になります。
- 休日だけとなると、指導者と子供達、保護者との信頼関係や連携などがとれるのかが心配。教員の労働環境の改善はもちろん必要だが、昔と比べ現在は共働きほとんどです。保護者の負担増加となることだけは何とか避けてほしい。よく自分の子供のことなのという方(特に高齢者)がいますが、母親達が安心して子供を預け、社会が子育てに協力し、女性が働きやすい世の中のシステムになってほしいと願います。"
- 休日までの部活動は望んでいません。
- 地域に移行するとは、具体的にどのような内容かを知りたい。
- 学校の先生は100%信用しているが、外部の人となると心配。
- 今の部活動では活動時間や、日数の制限が厳しくあり、思うように活動できていないので、それがなくなり思い切り部活動に打ち込めるようになるのであれば、とてもいい事だと思う。外部講師や経験者などは技術向上には必須だと思う。
- 地域との交流は深まるし、先生方の負担が減るので良いのではないか。
- 部活動顧問の負担軽減の為に、必ず実施されるべきだと思います。
- 中学校の先生達は、授業のほか多々沢山の業務があるのに、部活動をみるのは、本当に大変な事だと思います！
- 地域には、それぞれ専門でやってきた方が沢山いると思います。その方に任せる事は、賛成だと思います。
- 保護者側からしても、先生の負担のことを考えてしまう。もう少し活動してもいいなど思っている家庭もあると思うのでお互いにとって負担なく進むためには移行して良いと思う。
- 良いと思うが子供の休息日が確保されるか心配。
- 先生方の負担を減らし、新たな大人との人間関係を築くことで、これからの学びにつながると考えます。
- 活動場所は学校と思いついて入りましたが(学校にスポーツクラブのコーチやシルバーの指導者が来られる)。今回のアンケートではスポーツクラブなどに子供達が出向いて他校の生徒と一緒に活動する事と読めました。想定外のためまだ判断が付きません。保護者としては、教育委員会等がどのような活動スタイルを想定されているのか、何パターンかあるのであればそれも含めて先に示して頂き、それを踏まえて再度アンケートを取って頂きたいと感じました。
- 先生方が忙しいのは理解しているつもりです。いつも一生懸命指導していただきありがとうございます。
- 今回の件は地域移行にする意義がイマイチわかりません。もし、その地域に指導する人がいなかったらどうするのですか？事故やトラブルが発生したら地域の責任となるのですか？あと、もし移行するならばボランティアで教える人を募るなどはやめてほしい。
- きちんとした対価を支払わなければ教える側、教わる側も成り立たないと思っています。
- 良いと思います
- 部活や地域でのスポーツ活動そもそも不要ではないでしょうか？子どもたちは、内申点の為に入部する子もいます。部活はなくなってよいと思います。
- 休日のみであれば、親も家にいるので特に問題ありません。
- 学校(顧問の先生)の負担減に繋がる事は大賛成です。ただ、指導内容の食い違いが出る事により子ども達が困惑するのではないかという心配もあります。
- 休日だけの指導では、時間が限られているので、指導できる内容に限界があると思う。
- 令和4年度の今のうちから現在の顧問の先生の指導の積極性が極端に落ちていると子供から聞きました。

残念に思います。今年度中は頑張って部内を盛り上げて頂きたいです。子供達が戸惑っています。

- 予定のまま令和 8 年以降も休日のみの外部指導が望ましいと思います。全て地域のクラブ化となれば勝敗にこだわる指導者と保護者の間で生徒の意見が全く通らなくなって誰のための活動なのか見えなくなる時があります。どちらかにお任せしたほうが運営する側、協力する保護者にとっては明確で楽でしょうけど、部活の良さも残してほしいです。
- 教師の働き方改革としても賛成です。
- 指導者が見つからないときはどうするのか？部活の顧問は土日の練習試合等にも参加されないのか？平日の部活も教員ではなく他に依頼するのか？学校の活動とは別になるのか？？
- 先生方の土日の部活の指導はホントに大変だと思います。いつも感謝しております。先生の負担が軽減されるのは良いと思います。
- 地域に移行する??という形がどのような形になるのか具体的な内容がわからず不安が大きいです。
- 先生負担を減らすなら部活動の時間を減らしてほしい
- そもそも、休日は、休み。参加しないのが悪い事みたいになるのが嫌です。
- 先生方の負担も減り、また複数の先生から指導してもらえる事は、刺激になっていい事だと思いますが、指導内容の等、意見が違ったり、優先順位が出てくると子供たちが戸惑うのではないかと。
- 息子と娘、中学校の部活でお世話になってきましたが担当して下さる顧問の先生によって指導はもちろんですが部活の練習時間や練習日数も全く違い もちろん、上達度合い、戦績も違いました。地域に移行するというのが漠然としていていいのか悪いのか判断はつきかねますが、先生方がお忙しいのは重々承知しており、先生の休日の確保や顧問不在のための練習の休みによりやる気のある子供のやる気を奪い、成長の機会を奪うくらいであれば週 1・2 回でも希望する生徒だけでもより専門的な知識を教わることが出来たり練習時間を確保できたりすることが出来る外部コーチ制度の導引には賛成です。
- 部活動や授業以外での活動を受験の査定に影響しない環境を作る事が先決だと思う
- 現在の部活のシステムだと親の協力がないと休日の活動も難しいと聞いているので、出来ない両親を持つ子供は、意欲を失われると思う
- 保護者は土日が休みとは限らないため送迎をあてにされては困ります。費用負担についても現状の部費以上がかかる場合そこまでして参加しなければいけないのかと考えています
- 時代の流れには逆らえないので仕方ないのではないかと思います、勉学に影響が出るようであれば、退部も考えます。
- 専門的知識をもった人材であれば、地域に移行しても良いと思います。
- 先生と、地域の方の指導方法が異なってしまう、子どもたちが混乱するのでは？休日は練習試合が組まれる事が多いので、地域の方は普段の練習も見なければ、メンバーを組むのが難しいのでは？
- 民間というのが、どのような方が教育に関わるのか不安ですが、部活動顧問の負担が減る事には、賛成です。
- 部活動の顧問と地域の指導者との意思疎通があり関係性が良好であると生徒達も専念出来、親も安心してお願い出来ます。
- 学校の先生への負担を軽減すべきだと思います。
- クラブチームの練習時間と比べると格段に少ないので、その状況で中体連など大会で対戦するのは平等ではないと思う。
- 顧問の先生の負担が大きいのは分かるので、外部コーチを部活にきてもらうのがいいのでは。
- 休日だけではなく、放課後もおまかせした方がいいと思います。また硬式テニスも作って欲しいです。
- 保護者の負担がどこまで増えるかが心配。



- 賛成です。地域の指導者にはしっかり報酬を渡し、ボランティア精神に甘えないようにしてほしい。報酬がきちんとあれば、それだけ意識の高い指導者がつく。テキトウに自己流で指導するような指導者にあたったら、子どもたちの時間の無駄だし、心配事がいろいろ出てきて任せられない。
- 先生方のワークライフバランスが確保され、負担が減り、リフレッシュや、自己研鑽にあてられ良いと思います。
- 休みは地域に…となった時に、なにかあったときの、責任の所在が曖昧になるのではと思うのと、任せる人によっては、技術向上を重視するあまり、不適切な教育的ではない指導をされるのは困る思いもあります。
- 今よりも時間的に部活動中心になるのは困ります。勉強との両立が大変そうだからです。
- 地域活動は大事だと思います。ただ、コロナで部活動の時間事体が少なくなってますので、地域活動が頻繁でなければ支障はないかと思います。子どもは部活動を優先しないと特に運動部は大会や試合に出させてもらえないみたいを考えるので、強制でもしないと参加しないと思います。
- まだコロナが落ち着いていませんので、少人数でだったらいいと思います。"
- 休日は練習試合が行われているので、休日だけ地域に移行というのは難しいように思います。基本土日のどちらかは休みなので、実質は1日だけ移行して、どうなるか、よく分かりません。
- 先生方の負担が減るのはいいことだと思います。子どもたちにとっても専門的な方からの指導も受けられることで技術的にも成長を期待できると思います。
- 具体的にどのような感じになのか地域の方がどれくらい専門的に教えてくれるのかが明確ではないのでよくわからない。
- 地域の方のもとでケガ、事故があった場合の責任の所在は？大会の日などはどうなるのですか？
- 先生方の普段も減り、子供たちは専門的な指導を受けれて、とても良いと思います。ただ、費用が今までより大幅に増えると、家計には辛いです。
- 子供達をよく知っている学校の先生と一緒にしてくださいと安心です。
- 休日だけが部活動以外で地域にまかせるということは、現在自分の好きなことがしたいと社会体育に所属している子たちと同じ団体に入るといことでしょうか？学校の先生の負担が軽減するのはとても良いことであるとは思いますが、学校にないものをしてい頑張っている子供とどのような対応をとるのでしょいか。なんだか、全然先のはなしがみえず、今の中学生が迷うようなことをさけてもらうことが一番です。
- 教員以外の人間に適切な指導が担えるのかが心配
- 中学から、部活がなくなることは反対。部活があるから入ろうと思って入っている。なかったら、違うとこでわざわざ入らないかもしれないし、もし入らなかつたらゲームばかりになってしまう。うちの子を含め、今の子どもたちのゲーム、スマホ依存はすごい。他人の子までは注意できないし。
- 先生たちの負担は、大変だと思うので、指導者を民間にお願いしたらと思う。"
- 校納金以外にこれ以上の費用負担はしたくない
- 先生方の負担が減り、子ども達の競技レベルも上がるのであれば良いと思う。
- 移行する必要性がわからない
- 娘の吹奏楽部ではない！息子の陸上部、長距離の専門指導者から基本ホーム走り方を教えていただきたい！
- それぞれの部活動をより専門的な指導のもと、活動できる事に関しては、とても魅力的に感じます。今の顧問の先生方が、土日の部活動に家庭やプライベートな時間を犠牲にし、お休みを削ってご指導下さっているかを考えると、地域への移行は賛成です。先生方の働き方改革にも繋がりますし、専門的な知識がある指導を受けられることに、生徒たちも意欲や期待を感じると思います。

- 休日だけではなく、平日も顧問の先生と一緒に指導していただかないと指導方法のズレが生じ子供達も迷うのではないかと思う
- 指導者の指導方法が、顧問の先生と一致しない。心と、身体を鍛える場が、何時の間にか、勝利を求める場所になっている。

## 分析⑥

何も決まっていない中での保護者の意識調査という形でアンケートを取ったので、先行きが見えない不安が大きい。しかし、多くの意見は、教員の負担軽減になるならば、賛成と好意的に受け止めている。

一方で、保護者の負担(費用や送迎等)が増えることに対する懸念はある。また、平日と休日の指導者が異なることによる指導者間の連携に不安もある。さらには、今以上に活動が過熱化したり、勝利至上主義になったりすることに対する不安も大きい。

## 【総合的な分析】

今回の部活動の意識調査をして分かったことは、保護者の方も今の部活動の在り方には関心があり、比較的教員の負担を減らすという視点からの前向きな意見が多かったことである。

一方で「子どもたちのため」という御旗のもとに、「部活動では顧問の専門性の不足や時間的な制限があることから地域へ移行することは賛成」という意見や逆に、「休日は休ませるべきなので、休日まで部活動をする必要はない」という意見の両方がある。両者の意見ともに「子どものため」という大義名分があるので、部活動が地域移行することを機会に、さらに「過熱化」する可能性も考えられる。

ここで、なぜ「部活動」が過熱しやすいのかを整理することが必要である。

内田良夫は、「部活動はなぜ過熱する？ 指導者がハマる魅力」<sup>1</sup>の中で次のように述べている。

競争原理が優先される世界では、ひとたびスイッチがオンになると、あとはヒートアップしていくばかりで、もうオフにはできない。それを主導するのは、先生でも生徒でも保護者でもない。誰かのせいというわけではなく、お互いに首を絞め合いながら、休みたいけれど、休めない状況が進んでいく。

「授業」であれば、時間数はカリキュラムのなかで固定化(制約)されている。日数や時間の面では、過熱しようがない。だが「部活動」はちがう。学習指導要領上は「自主的」な活動に位置づけられているがゆえに、際限なく過熱する可能性がある。ひとたびそこに力を入れたとたん、後戻りできない流れがつくられていく。

ここで改めて、部活動は学校教育の一環であるという、ごく当たり前のことを思い起こす必要がある。部活動は、競争の原理ではなく、教育の原理にもとづいておこなわれるべきである。

学校教育において部活動がはたす社会的役割というのは、生徒に付加的なスポーツや文化活動の機会を保障することである。その場合、週 3、4 日で十分だ。それ以上を求める場合、すなわちメダリストを目指す場合には、その分は学校の部活動ではなく、民間に託されるべきである。

内田は、休みが必要だとわかっているにもかかわらずブレーキがかけられない状況を「部活は麻薬である」として、「部活動顧問の過重負担について声をあげている先生には、『部活動が大好きな(大好きだった)』人がけっこういる。」

<sup>1</sup> とも述べている。その理由として、「部活動に力を入れる → 生徒が試合に勝つ → 生徒さらには保護者か

---

<sup>1</sup> 内田良(2017)「部活動はなぜ過熱する？ 指導者がハマる魅力」

<https://news.yahoo.co.jp/byline/ryouchida/20170101-00066130>、アクセス:2022.07.21

らの信頼も得られる → さらに部活動に力を入れる →・・・ こうした流れにより部活動の過熱に歯止めがかからなくなっていく。」<sup>1</sup> という状況を上げている。また、日常の教育活動と比較しても、教育成果(効果)が可視化しやすいことも要因として挙げられる。この「教育効果」については、妹尾昌俊は次のように述べている。<sup>2</sup>

ある中学校、高校の先生の声⇒「さまざまな意義のある部活をなぜ切り離そうとするのか？部活だけ悪者にするな！」これをどう考えるか？

部活に意義、教育効果があるイコール教員がやらねばならないとは限らない。さまざまな人材と関係をもつことが、子どもたちにとってプラスになる可能性もある。

教員の役割として重要さが増すのは、部活を直接指導することよりも、部活を含むさまざまな課外活動と教育課程を関連させ、好循環を生み出すことではないか？

教師の過重労働が問題となっているならば、教員がしなくてもできる仕事を地域や外部任せの話は以前から進められている。部活動をそれと同様に見なすことはこれまで、タブー化されていた。しかし、公益財団法人日本体育協会の「スポーツ医・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ついて」<sup>3</sup> を踏まえると、現在の状況以上に部活動が過熱化することは、直接的に「子どものため」にはならない。さらには、部活動の「過熱化」は、本来の業務の時間が削られるだけでなく、教師のなり手を減らし間接的にも「子どものため」にならなくなるのではないだろうか。

---

<sup>2</sup> 妹尾昌俊(2021)「部活動の地域移行に関する課題と方向性」

[https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkashingikai/kondankaito/chiikibunkakurabu/online/pdf/92877401\\_07.pdf](https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkashingikai/kondankaito/chiikibunkakurabu/online/pdf/92877401_07.pdf)、アクセス:2022.07.21

<sup>3</sup> 「スポーツ医・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ついて」(平成29年12月18日 公益財団法人日本体育協会)では、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。