

学校生活管理指導表 (中学・高校生用)

氏名 _____ 男・女 _____ 昭和 _____ 平成 _____ 年 月 日生 () 才 _____ 中学校 _____ 高等学校 _____ 年 組

①診断名(所見名)	②指導区分 要管理：A・B・C・D・E 管理不要	③運動部活動 ()部 可(ただし、)・禁	④次回受診 ()年()カ月後 または異常があるとき
-----------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

医療機関 _____
医 師 _____ 印

【指導区分：A…在宅医療・入院が必要 B…登校はできるが運動は不可 C…軽い運動は可 D…中等度の運動まで可 E…強い運動も可】

体育活動		運動強度		軽い運動 (C・D・Eは“可”)		中等度の運動 (D・Eは“可”)		強い運動 (Eのみ“可”)	
運 動 領 域 等	体づくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	仲間と交流するための手軽な運動、律動的な運動 基本の運動(投げる、打つ、捕る、蹴る、跳ぶ)		体の柔らかさおよび巧みな動きを高める運動、力強い動きを高める運動、動きを持続する能力を高める運動		最大限の持久運動、最大限のスピードでの運動、最大筋力での運動		
	器械運動	(マット、跳び箱、鉄棒、平均台)	準備運動、簡単なマット運動、バランス運動、簡単な跳躍		簡単な技の練習、助走からの支持、ジャンプ・基本的な技(回転系の技を含む)		演技、競技会、発展的な技		
	陸上競技	(競争、跳躍、投てき)	基本動作、立ち幅跳び、負荷の少ない投てき、軽いジャンピング(走ることは不可)		ジョギング、短い助走での跳躍		長距離走、短距離走の競走、競技、タイムレース		
	水 泳	(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)	水慣れ、浮く、伏し浮き、け伸びなど		ゆつくりな泳ぎ		競泳、遠泳(長く泳ぐ)、タイムレース、スタート・ターン		
	球 技	ゴール型	バスケットボール	ラ ゆ ん つ く な 運 い 動	基本動作 (パス、シュート、ドリブル、フェイント、リフティング、トラップ、スローイング、キッキング、ハンドリングなど)	フ 身 体 の 強 い 接 触 を 伴 わ な い 運 動	基本動作を生かした簡易ゲーム (ゲーム時間、コート広さ、用具の工夫などを取り入れた連携プレー、攻撃・防御)	簡 タ イ ム レ ー ス ・ ゲ ー ム ・ 応 用 競 技 習	試 合 ・ 競 技
			ハンドボール						
			サッカー						
		ネット型	ラグビー(高校のみ)						
			バレーボール						
			卓球						
ベースボール型	テニス	基本動作 (パス、サービス、レシーブ、トス、フェイント、ストローク、ショットなど)	基本動作 (投球、捕球、打撃など)	クラブで球を打つ練習					
	バトミントン								
ターゲット型	ソフトボール	基本動作 (軽いスイングなど)							
ターゲット型	野球(高校専門学科)								
ターゲット型	ゴルフ(同上)								
武 道	柔道、剣道、相撲	礼儀作法、基本動作(受け身、素振り、さばきなど)		基本動作を生かした簡単な技・形の練習		応用練習、試合			
ダ ンス	創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンス	基本動作(手ぶり、ステップ、表現など)		基本動作を生かした動きの激しさを伴わないダンスなど		各種のダンス発表会など			
野外活動	雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、キャンプ、登山、遠泳、水辺活動	水・雪・氷上遊び		スキー、スケートの歩行やゆつくりな滑走平地歩きのハイキング、水に浸かり遊ぶなど		登山、遠泳、潜水、カヌー、ボート、サーフィン、ウインドサーフィンなど			
文 化 的 活 動		体力が必要な長時間の活動を除く文化的活動		右の強い活動を除くほとんどの文化的活動		体力を相当使って吹く楽器(トランペット、トロンボーン、オーボエ、バスーン、ホルンなど)、リズムのかなり速い曲の演奏や指揮、行進を伴うマーチングバンドなど			
学校行事、その他の活動		▼運動会、体育祭、球技大会、新体力テストなどは上記の運動強度に準ずる。 ▼指導区分“E”以外の生徒の遠足、宿泊学習、修学旅行、林間学校、臨海学校などの参加について不明な場合は学校医・主治医と相談する。							

(運動強度分類)	(軽 い 運 動)	(中 等 度 の 運 動)	(強 い 運 動)
各区分に例示した運動内容は、同年齢の平均的生徒にとって各強度区分に相当するものである。	・同年齢の平均的生徒にとって、殆ど息がはずまない程度の運動	・同年齢の平均的生徒にとって、少し息がはずむが息苦しくない程度の運動 ・パートナーがいれば楽に会話ができる程度の運動	・同年齢の平均的生徒にとって、息がはずみ息苦しさを感ずるほどの運動

主治医所見(その他注意すること)