

## 学 校 生 活 管 理 指 導 表（中学・高校生用）

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生（ \_\_\_\_\_ 才） \_\_\_\_\_ 中 学 校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組  
高等学校 \_\_\_\_\_

|          |                |       |            |
|----------|----------------|-------|------------|
| 診断名(所見名) | 指導区分           | 運動部活動 | 次回受診       |
|          | 要管理： A・B・C・D・E | 可 ・ 禁 | ( )年( )ヵ月後 |
|          | 管理不要           | ( )部  | 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…中等度の運動も可 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<br>動<br>種<br>目 | 体づくり運動    | 体ほぐしの運動<br>体力を高める運動                                                                                  | いろいろな手軽な運動、リズムカルな運動、<br>基本の運動（運動遊び）<br>（投げる、打つ、捕る、蹴る、跳ぶ） |                                         | 体の柔らかさ及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、鉄棒、平均台、跳び箱                                                                                       | 体操運動、簡単なマット運動、バランス運動、簡単な跳躍、回転系の技                         |                                         | 簡単な技の練習、ランニングからの支持、ジャンプ・回転系などの技                                  |                                     | 演技、競技会、連続的な技                                                                 |                     |
|                  | 陸上競技      | 競走、跳躍、投てき                                                                                            | 立ち幅跳び、負荷の少ない投てき、基本動作、軽いジャンピング                            |                                         | 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、横泳ぎ                                                                               | 水慣れ、浮く、伏し浮き、け伸びなど                                        |                                         | ゆっくりな泳ぎ                                                          |                                     | 競泳、競技、タイムレース、跳び込み                                                            |                     |
|                  | 球<br>技    | バスケットボール                                                                                             | ランニングのないゆっくりな運動                                          | パス、シュート、ドリブル、フェイント                      | （身体の強い接触を伴わないもの）                                                 | ドリブルシュート、連携プレー（攻撃・防御）               | ゲーム・競技・タイムレース・簡易ゲーム・応用練習                                                     |                     |
|                  |           | ハンドボール                                                                                               |                                                          | パス、シュート、ドリブル                            |                                                                  | ドリブルシュート、連携プレー（攻撃・防御）               |                                                                              | ゴールキーピング            |
|                  |           | バレーボール                                                                                               |                                                          | パス、サービス、レシーブ、フェイント                      |                                                                  | スパイク、ブロック、連携プレー（攻撃・防御）              |                                                                              |                     |
|                  |           | サッカー                                                                                                 |                                                          | ドリブル、シュート、リフティング、パス、フェイント、トラッピング、スローイング |                                                                  | ドリブル・ヘディングシュート、ボレーシュート、連携プレー（攻撃・防御） |                                                                              | ゴールキーピング            |
|                  |           | テニス                                                                                                  |                                                          | グランドストローク、サービス、ロビング、ボレー、サーブ・レシーブ        |                                                                  | スマッシュ、力強いサーブ、レシーブ、乱打                |                                                                              |                     |
|                  |           | ラグビー                                                                                                 |                                                          | パス、キッキング、ハンドリング                         |                                                                  | パス、キッキング、ハンドリング                     |                                                                              | ラック、モール、スクラム、ラインアウト |
|                  |           | 卓球                                                                                                   |                                                          | フォア・バックハンド、サービス、レシーブ                    |                                                                  | フォア・バックハンド、サービス、レシーブ                |                                                                              |                     |
|                  |           | バドミントン                                                                                               |                                                          | サービス、レシーブ、フライト                          |                                                                  | ハイクロア、ドロップ、ドライブ、スマッシュ               |                                                                              |                     |
|                  |           | ソフトボール                                                                                               |                                                          | スローイング、キャッチング、バッティング                    |                                                                  | 走塁、連携プレー、ランニングキャッチ                  |                                                                              |                     |
|                  |           | 野球                                                                                                   |                                                          | 投球、捕球、打撃                                |                                                                  | 走塁、連携プレー、ランニングキャッチ                  |                                                                              |                     |
|                  |           | ゴルフ                                                                                                  |                                                          | グリップ、スイング、スタンス                          |                                                                  | 簡易ゴルフ（グランドゴルフなど）                    |                                                                              |                     |
|                  | 武 道       | 柔道、剣道、相撲、弓道、なぎなた、レスリング                                                                               | 礼儀作法、基本動作、受け身、素振り                                        |                                         | 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<br>現代的なリズムのダンス                                                                         | 即興表現、手振り、ステップ                                            |                                         | リズムカルな動きを伴うダンス（ロックやサンバを除く）、日本の民謡の踊りなど                            |                                     | リズムダンス、創作ダンス、ダンス発表会                                                          |                     |
|                  | 野外活動      | 雪遊び、氷上遊び<br>スキー、スケート、キャンプ、登山、遠泳<br>水辺活動                                                              | 水・雪・氷上遊び                                                 |                                         | スキー・スケートの歩行やゆっくりな滑走<br><br>平地歩きのハイキング、水に浸かり遊ぶ<br>サーフィン、ウインドサーフィン |                                     | 通常の野外活動<br><br>登山、遠泳、潜水<br>カヌー、ボート、スクーパー・ダイビング                               |                     |
|                  | 文 化 的 活 動 |                                                                                                      | 体力の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      |           | ▼体育祭、運動会、球技大会、スポーツテストなどは上記の運動強度に準ずる。<br>▼指導区分"E"以外の生徒の遠足、林間学校、臨海学校、宿泊学習などへの参加について不明な場合は学校医・主治医と相談する。 |                                                          |                                         |                                                                  |                                     |                                                                              |                     |