

# 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 \_\_\_\_\_ さいたま市立大宮北 \_\_\_\_\_ 中学校 \_\_\_\_\_ 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( )ヵ月後 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	* 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	(競走、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、パタフライ)		水慣れ、浮く、伏し浮き、け伸びなど		ゆっくりな泳ぎ		競泳、遠泳(長く泳ぐ)、タイムレース、スタート・ターン	
領	球技	ゴール型	バスケットボール	ランニング ゆっくりな運動 がない	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、トラッピング、スローイング、キッキング、ハンドリングなど)	(身体の強い接触を伴わないもの) フットワークを伴う運動)	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)	タイムレース・ゲーム・練習 競技	試合・競技
			ハンドボール						
			サッカー						
		ネット型	ラグビー		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)				
			バレーボール						
			卓球						
ベースボール型	テニス	基本動作 (投球、捕球、打撃など)							
	バドミントン								
ゴルフ	ソフトボール	野球	基本動作(軽いスイングなど)						
等	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っ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活動		右の強い活動を除くほとんどの文化活動		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、スポーツ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。					

その他注意すること

《軽い運動》 同年齢の平均的生徒にとって、ほとんど息がはずまない程度の運動。

定義 《中等度の運動》 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。

《強い運動》 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。

\* 体づくり運動: レジスタンス運動(等尺運動)を含む。