

# 学校生活管理指導表 (中学・高校生用)

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女

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( )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 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、バタフライ)		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		
	球 技	ゴール型	バスケットボール		ラン ン ニ ン グ の 運 動 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)	フ ツ ト ワ ー ク を 伴 う 運 動 ( 身体 の 強 い 接 触 を 伴 わ ない もの )	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 ・ 競 技 ・ 応 用 練 習	試合・競技
			ハンドボール							
			サッカー							
			ラグビー							
		ネット型	バレーボール			基本動作 (パス、サーブ、レシーブ、トス、フェイント、ストローク、ショット など)				
			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		基本動作(軽いスイングなど)							
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、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。								

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。心疾患では等尺運動の場合は、動作時に歯を食いしばったり、大きな掛け声を伴ったり、動作中や動作後に顔面の紅潮、呼吸促迫を伴うほどの運動。

\* 新体力テストで行われるシャトルラン・持久走は強い運動に属することがある。

## 学校生活管理指導表について

学校生活管理指導表では、教科体育に掲げられている全運動種目を取り上げ、その種目への取組方によって強度を分類しています。

この管理指導表は、小学校と中学校・高等学校では、運動種目の呼称等が大きく異なるため、小学生用と中・高校生用に分けて作成しています。

### 指導区分について

A:在宅医療・入院が必要

B:登校はできるが運動は不可

C:「同年齢の平均的児童生徒にとっての」軽い運動には参加可

D:「同年齢の平均的児童生徒にとっての」中等度の運動も参加可

E:「同年齢の平均的児童生徒にとっての」強い運動も参加可

### 運動部(クラブ)活動について

運動部活動は、すべての運動部に制限なく参加できる場合には、運動種目や参加内容を規定せず、単に「可」と記載します。制限がある場合には、括弧内に、参加できる活動を記入します。

注)運動部活動欄の記入にあたって

学校差、個人差が大きいことを考えると運動の種目のみによって参加の可否を決定できませんので、それぞれの児童生徒の学校の部活動の状態を確認をして記入して下さい。

また、運動部活動は選手としての参加のほかに、記録係や強い身体活動要求されない担当部署への参加もあることを考え、CやD区分の児童生徒にも参加の機会を与えて下さい。ただし、その場合には、参加形態が条件付きであることは当然です。

### その他の学校行事などについて

一覧表に例示されていない体力テストや学校行事も、右欄の運動強度の定義を参考に、同年齢の平均的な児童生徒にとってその活動がどの運動強度に属する程度のものであるかを考慮して各指導区分の児童生徒の参加の可否を決定して下さい。

#### 運動強度の定義

##### 運動強度の定義

###### (1) 軽い運動

同年齢の平均的児童生徒にとって、ほとんど息がはずまない程度の運動。

###### (2) 中等度の運動

同年齢の平均的児童生徒にとって、少し息がはずむが、息苦しくはない程度の運動。パートナーがいれば、楽に会話ができる程度の運動。

###### (3) 強い運動

同年齢の平均的児童生徒にとって、息がはずみ息苦しさを感ずるほどの運動。心疾患では等尺運動の場合は、動作時に歯を食いしばったり、大きな掛け声を伴ったり、動作中や動作後に顔面の紅潮、呼吸促迫を伴うほどの運動

注)備考欄等の取り扱い

この表の備考欄には、それぞれの疾患や地域の状況に応じて必要と考えられる欄を設けたりすることができます。