

【2020年度改訂】

学校生活管理指導表

(中学・高校生用)

氏名 _____ 男・女 生年月日 _____ () 歳 _____ 中学校 _____ 高等学校 _____ 年 _____ 組 _____ 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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 () ヶ月後
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	ランニングの少ない運動	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） 基本動作を生かした簡易ゲーム	（ゲーム時間、コート の 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・練習技	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		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）				
テニス	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）								
ベースボール型	ソフトボール	基本動作 （投球、捕球、打撃など）	クラブで球を打つ練習						
	野球	基本動作（軽いスイングなど）							
ゴルフ			基本動作（軽いスイングなど）		クラブで球を打つ練習				
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、ウィンドサーフィンなど		
文 化 的 活 動				体力の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、新体カテスト 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案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を感じるほどの運動。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、呼吸促進を伴うほどの運動。
*新体カ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。

検診・検査の結果および管理指導区分を記入してください。

学年 _____ 年 _____ 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日	診断名（所見名）	指導区分 要管理：A・B・C・D・E 管理不要	運動部活動 () 部 可（ただし、 ）・禁	次回受診 () 年 () ヶ月後 または異常があるとき	医療機関 医師名	備考
学年 _____ 年 _____ 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日	診断名（所見名）	指導区分 要管理：A・B・C・D・E 管理不要	運動部活動 () 部 可（ただし、 ）・禁	次回受診 () 年 () ヶ月後 または異常があるとき	医療機関 医師名	備考
学年 _____ 年 _____ 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日	診断名（所見名）	指導区分 要管理：A・B・C・D・E 管理不要	運動部活動 () 部 可（ただし、 ）・禁	次回受診 () 年 () ヶ月後 または異常があるとき	医療機関 医師名	備考

注:管理指導区分を変更した場合は必ず学校に連絡してください。学校はその指示に従ってください。

一般社団法人 上越医師会 上越地域総合健康管理センター