

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

【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”）
＊ 体 つ く り 運 動	体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動遊び	1・2年生		体のバランスをとる運動遊び （寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きで構成される遊びなど）		用具を操作する運動遊び （用具を持つ、降ろす、回す、転がす、くぐるなどの動きで構成される遊びなど）	体を移動する運動遊び （這う、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成された遊び）
	体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動	3・4年生		体のバランスをとる運動遊び （寝転ぶ、起きる、座る、立つ、ケンケンなどの動きで構成される遊びなど）		用具を操作する運動 （用具をつかむ、持つ、回す、降ろす、なわなどの動きで構成される遊びなど）	力試しの運動（人を押す、引く動きや力比べをする動きで構成される運動） 基本的な動きを組み合わせる運動
	体ほぐしの運動 体力を高める運動	5・6年生		体の柔らかさを高める運動（ストレッチングを含む）、軽いウォーキング		巧みな動きを高めるための運動 （リズムに合わせたの運動、ボール・輪・棒を使った運動）	時間やコースを決めて行う全身運動 （短なわ、長なわ跳び、持久走）
運 動 系	走・跳の運動遊び	1・2年生		いろいろな歩き方、ゴム跳び遊び		ケンパー跳び遊び	全力でのかけっこ、折り返しリレー遊び 低い障害物を用いてのリレー遊び
	走・跳の運動	3・4年生					全力でのかけっこ、周回リレー、小型ハードル走
	陸上運動	5・6年生		ウォーキング、軽い立ち幅跳び		ゆっくりとしたジョギング、軽いジャンプ動作（幅跳び・高跳び）	短い助走での幅跳び及び高跳び 全力での短距離走、ハードル走 助走をしたり走り幅跳び、助走をした走り幅跳び
ボ ー ル 運 動 系	ゲーム、ボールゲーム・鬼遊び（低学年）、ゴール型・ネット型・ベースボール型ゲーム（中学年）	1・2年生		その場でボールを投げたり、ついたり、捕ったりしながら行う的当て遊び		ボールを蹴ったり止めたりして行う的当て遊びや蹴り合い 陣地を取り合うなどの簡単な鬼遊び	
		3・4年生		基本的な操作 （パス、キャッチ、キック、ドリブル、シュート、バッティングなど）		簡易ゲーム （場の工夫、用具の工夫、ルールの工夫を加え、基本的操作を踏まえたゲーム）	ゲーム（試合）形式
	ボール運動	5・6年生					
器 械 運 動 系	器械・器具を使つての運動遊び	1・2年生		ジャングルジムを使った運動遊び		雲梯、ろく木を使った運動遊び	マット、鉄棒、跳び箱を使った遊び
		3・4年生		基本的な動作 マット（前転、後転、壁倒立、ブリッジなどの部分的な動作）		基本的な技 マット（前転、後転、開脚前転・後転、壁倒立、補助倒立な	
	器械運動 マット、跳び箱、鉄棒	5・6年生		跳び箱（開脚跳びなどの部分的な動作） 鉄棒（前回り下りなどの部分的な動作）		跳び箱（短い助走での開脚跳び、抱え込み跳び、台上前転な 鉄棒（補助逆上がり、転向前下り、前方支持回転、後方支持回	連続技や組み合わせの技
水 泳 系	水遊び	1・2年生		水に慣れる遊び （水かけっこ、水につかつての電車ごっこなど）		浮く、もぐる遊び （壁につかまっの伏し浮き、水中でのジャンケン・にらめっこなど）	水につかかつてのリレー遊び、バブリング・ボビングなど
	浮く・泳ぐ運動	3・4年生		浮く運動（伏せ浮き、背浮き、くらげ浮きなど）		浮く動作（け伸びなど）	補助具を使ったクロール、平泳ぎのストロークなど
	水泳	5・6年生		泳ぐ動作（ばた足、かえる足など）		泳ぐ動作（連続したボビングなど）	クロール、平泳ぎ
表 現 運 動 系	表現リズム遊び	1・2年生		まねっこ遊び（鳥、昆虫、恐竜、動物など）		まねっこ遊び（飛行機、遊園地の乗り物など）	リズム遊び（弾む、回る、ねじる、スキップなど）
		3・4年生					
	表現運動	5・6年生		その場での即興表現		軽いリズムダンス、フォークダンス、日本の民謡の簡単なステップ	変化のある動きをつなげた表現（ロック、サンバなど） 強い動きのある日本の民謡
雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動				雪遊び、氷上遊び		スキー・スケートの歩行、水辺活動	スキー・スケートの滑走など
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）、リズムを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。 ▼陸上運動系・水泳系の距離（学習指導要領参照）については、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じるほどの運動
＊体づくり運動：レジスタンス運動（等尺運動）を含む

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