

# 学校生活管理指導表 (中学・高校生用)

昭和 中学校  
 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生 ( \_\_\_\_\_ 才) \_\_\_\_\_ 高等学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組

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	( )部	( )年( )か月後
	管理不要	可(但し、 )・禁	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】

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" )			
種目	体づくり運動	体ほぐしの運動 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、 基本の運動(運動遊び) (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		
	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、飛び込み		
	球技	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) 簡易タイムレース・応用競技	ゴールキーピング	
		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)
		バレーボール		パス、サーブ、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)
		テニス		グランドストローク、サーブ、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
		卓球		フォア・バックハンド、サーブ、レシーブ			フォア・バックハンド、サーブ、レシーブ
		バドミントン		サーブ、レシーブ、フライト			ハイクリア、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 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 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 サーフィン、ウインドサーフィン	通常の野外活動 登山、遠泳、潜水 カヌー、ボート、スクーバー・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。 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。						