（2020年度改訂）

学 校 生 活 管 理 指 導 表 （中学・高校生用）

年　月　日

都立　清瀬高等学校　　年　　組　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿　男 ・ 女　　年　月　日生（　　）才

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
	要管理： A・B ・C・D ・E 管理不要	（　　）部 可（ただし、　　）・禁	（　　）年（　　）ヵ月後 または異常があるとき	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	＊体つくり運動	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	ゆっくりな運動（ランニングのない）：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・応用練習：試合・競技
		ゴール型：ハンドボール			
		ゴール型：サッカー			簡易ゲーム・ゲーム・競技
		ゴール型：ラグビー			
		ネット型：バレーボール	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）		
		ネット型：卓球			
		ネット型：テニス			
		ネット型：バドミントン			
		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）		
		ベースボール型：野球			
		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、ウイ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。