

氏名 _____ 男 ・ 女 _____ 年 月 日 _____

東京都立小岩高等学校 _____ 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 () 年 () ヵ月後 可（ただし、 ）・禁 または異常があるとき	④次回受診	医療機関 _____
				医 師 _____ 印 _____
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				

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 ゆっ つくり な運 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、トラップING、スローING、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）			簡易 ゲーム・ レース・ ゲーム・ 応用練習 ・競技	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、サービス、レシーブ、トス、フェイント、ストローク、ショットなど）										
			卓球													
			テニス													
	ベースボール型	バドミントン		基本動作 （投球、捕球、打撃など）												
		ソフトボール														
ゴルフ		野球		基本動作（軽いスイングなど）												
等	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。