

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()ヵ月後 または異常があるとき	医療機関 _____ 医 師 _____ 印
-----------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

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	運	* 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			
	領	技	球	ゴール型	バスケットボール	ゆっくりな運動	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、トラップング、スローイング、キッキング、ハンドリングなど）	フットワークを伴う運動 （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）	簡易ゲーム・ス・ゲーム・練習技	試合・競技	
					ハンドボール							
			ネット型	サッカー	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）							
				ラグビー								
				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								
ベースボール型	テニス	基本動作 （投球、捕球、打撃など）										
	バドミントン											
	ソフトボール											
ゴルフ	野球	基本動作（軽いスイングなど）	クラブで球を打つ練習									
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。