

学校生活管理指導表 (中学・高校生用)

① 診断名(所見名)		理学的所見	
		胸部レントゲン	
		心電図(12誘導)	
		運動負荷心電図	
		ホルター心電図	
		心エコー	
② 指導区分 要管理: A ・ B ・ C ・ D ・ E 管理不要		③ 運動クラブ活動 ()クラブ 可(ただし、)・禁	④ 次回受診 ()年 ()カ月後 または異常があるとき

学校名 静岡県立磐田西高等学校			
年・組・番	年	組	番
氏 名			男・女
年	月	日生（	歳）

受診日	年	月	日
受診医療機関			
医師名	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】

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”）				
体育活動領域等		* 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	ランニングのないゆっくりな運動	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、トラッピング、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・レース・ゲーム・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									
	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）											
	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ずるほどの運動。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。