

氏名 _____ 男 ・ 女 _____ 年 月 日生()才 _____

中学校
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
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 _____

【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 グ の 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）			（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 ・ 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。