

# 学校生活管理指導表(小学生用)

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生 ( \_\_\_\_\_ 才) \_\_\_\_\_ 小学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

①診断名(所見名)	②指導区分 要管理:A・B・C・D・E	③運動クラブ活動 ( _____ )クラブ 可(ただし、 _____ )・禁	④次回受診 ( _____ )年( _____ )ヵ月後 または異常があるとき
	管理不要		

医療機関 \_\_\_\_\_

【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】

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	*体づくり運動	体ほぐしの運動遊び 多様な動きをつくる運動遊び	1・2年生	体のバランスをとる運動遊び (寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きで構成される遊びなど)	用具を操作する運動遊び (用具を持つ、降ろす、回す、転がす、くぐるなどの動きで構成される遊びなど)	体を移動する運動遊び(這う、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される遊び) 力試しの運動遊び(人を押す、引く、運ぶ、支える、力比べで構成される遊び)
		体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動	3・4年生	体のバランスをとる運動 (寝転ぶ、起きる、座る、立つ、ケンケンなどの動きで構成される運動など)	用具を操作する運動 (用具をつかむ、持つ、回す、降ろす、なわなどの動きで構成される運動など)	体を移動する運動(這う、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動) 力試しの運動(人を押す、引く動きや力比べをする動きで構成される運動) 基本的な動きを組み合わせた運動
		体ほぐしの運動 体力を高める運動	5・6年生	体の柔らかさを高める運動(ストレッチを含む)、軽いウォーキング	巧みな動きを高めるための運動 (リズムに合わせての運動、ボール・輪・棒を使った運動)	動きを持続する能力を高める運動(短なわ、長なわ 跳び、持久走)、力強い動きを高める運動
動	陸上運動系	走・跳の運動遊び	1・2年生	いろいろな歩き方、ゴム跳び遊び	ケンパー跳び遊び	全力でのかけっこ、折り返しリレー遊び 低い障害物を用いてのリレー遊び
		走・跳の運動	3・4年生	ウォーキング、軽い立ち幅跳び	ゆっくりとしたジョギング、軽いジャンプ動作(幅跳び・高跳び)	全力でのかけっこ、周回リレー、小型ハードル走 短い助走での幅跳び及び高跳び
		陸上運動	5・6年生			全力での短距離走、ハードル走 助走をした走り幅跳び、助走をした走り高跳び
領	ボール運動系	ゲーム、ボールゲーム・鬼遊び(低学年)	1・2年生	その場でボールを投げたり、ついたり、捕ったりしながら行う的当て遊び	ボールを蹴ったり止めたりして行う的当て遊びや蹴り合い 陣地を取り合うなどの簡単な鬼遊び	ゲーム(試合)形式
		ゴール型・ネット型・ベースボール型ゲーム(中学年)	3・4年生	基本的な操作	簡易ゲーム	
		ボール運動	5・6年生	(パス、キャッチ、キック、ドリブル、シュート、バッティングなど)	(場の工夫、用具の工夫、ルールの工夫を加え、基本的操作を踏まえたゲーム)	
域	器械運動系	器械・器具を使つての運動遊び	1・2年生	ジャングルジムを使った運動遊び	雲梯、ろく木を使った運動遊び	マット、鉄棒、跳び箱を使った運動遊び
		器械運動	3・4年生	基本的な動作	基本的な技	連続技や組合せの技
		マット、跳び箱、鉄棒	5・6年生	マット(前転、後転、壁倒立、ブリッジなどの部分的な動作) 跳び箱(開脚跳びなどの部分的な動作) 鉄棒(前回り下りなどの部分的な動作)	マット(前転、後転、開脚前転・後転、壁倒立、補助倒立など) 跳び箱(短い助走での開脚跳び、抱え込み跳び、台上前転など) 鉄棒(補助逆上がり、転向前下り、前方支持回転、後方支持回転など)	
等	水泳系	水遊び	1・2年生	水に慣れる遊び (水かけっこ、水につかっただけの電車ごっこなど)	浮く・もぐるなどの運動遊び (壁につかまっただけの伏し浮き、水中でのジャンケン・にらめっこなど)	水につかっただけのリレー遊び、バブリング・ポビングなど
		水泳運動	3・4年生	浮く運動(伏し浮き、背浮き、くらげ浮きなど)	浮く動作(け伸びなど)	補助具を使ったクロール、平泳ぎのストロークなど
			5・6年生	泳ぐ動作(ばた足、かえる足など)	泳ぐ動作(連続したポビングなど)	クロール、平泳ぎ
表	現運動系	表現リズム遊び	1・2年生	まねっこ遊び(鳥、昆虫、恐竜、動物など)	まねっこ遊び(飛行機、遊園地の乗り物など)	リズム遊び(弾む、回る、ねじる、スキップなど)
		表現運動	3・4年生	その場での即興表現	軽いリズムダンス、フォークダンス、日本の民謡の簡単なステップ	変化のある動きをつなげた表現(ロック、サンバなど)
		5・6年生	強い動きのある日本の民謡			
雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動			雪遊び、氷上遊び	スキー・スケートの歩行、水辺活動	スキー・スケートの滑走など	
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”以外の児童の遠足、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。 ▼陸上運動系・水泳系の距離(学習指導要領参照)については、学校医・主治医と相談する。			

その他注意すること

《軽い運動》同年齢の平均的児童にとって、ほとんど息がはずまない程度の運動。

札幌市教育委員会

定義 《中等度の運動》同年齢の平均的児童にとって、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》同年齢の平均的児童にとって、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。

# 学校生活管理指導表(中学・高校生用)

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生 ( \_\_\_\_\_ 才) \_\_\_\_\_ 中学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日  
 高等学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

①診断名(所見名)	②指導区分 要管理: A・B・C・D・E	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
	管理不要		

医療機関 \_\_\_\_\_

【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】

医 師 \_\_\_\_\_ ㊞

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	*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、負担の少ない投てき、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 域	球 技	ゴール型	バスケットボール	ランニングの <u>ない</u> 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)	フットワークを伴う運動 ( <small>①身体の強い接触を伴わないもの</small> )	基本動作を生かした簡易ゲーム (ゲーム時間、コート of 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・ゲーム・練習 試合・競技
			ハンドボール					
			サッカー					
		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		基本動作 (投球、捕球、打撃など)			
			テニス		基本動作(軽いスイングなど)			
ベースボール型	ソフトボール	基本動作(軽いスイングなど)						
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、ウィ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

定義 《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。  
 《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。