

学校生活管理指導表（小学生用）

年 月 日

氏名 _____ 男・女 _____ 年 月 日生()才 _____ 小学校 _____ 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
-----------	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

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】

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 つ 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)	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)	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る運動	
		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(ストレッチングを含む)、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)	動きを継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
	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
	ボ ー ル 運 動 系	ゲーム、ボールゲーム・鬼遊び(低学年) ゴール型・ネット型・ベースボール型ゲーム(中学年) 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 障地を取り合うなどの簡単な鬼遊び	ゲーム(試合)形式
		ボール運動 3・4年生	基本的な操作 (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)	簡易ゲーム (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)	
		ボール運動 5・6年生			
	器 械 運 動 系	器械・器具を使った運動遊び 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 マット(前転、後転、壁倒立、ブリッジなどの部分的な動作)	基本的な技 マット(前転、後転、開脚前転・後転、壁倒立、補助倒立など)	連続技や組合せの技	
	マット、跳び箱、鉄棒 5・6年生	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)	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)		
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	
	水泳運動 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、なじる、スキップなど)	
	表現運動 3・4年生			変化のある動きをつなげた表現(ロック、サンバなど)	
	表現運動 5・6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	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。

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。