

普通なら1日 45分×7=315分の学習をしているはず。。。

この機会に自分で1日の計画を立てて学習に取り組む姿勢を作りましょう！



## **国語** (全員 & 「古典標準」「評論文講読」選択者)

文集の課題(全員) 現代文・古典(全員)と古典標準、評論文講読(選択者のみ)

→別ファイル「国語課題」をご覧ください。

## **日本史A** (選択者)

### 1. 課題の内容

**日本史総合テストB(山川出版社) 解答付き**

上記の問題集を以下の教科書、図表を参考に、答えを解答欄に記入していきなさい。どうしても、わからなければ、解答をみても構いませんが、できるだけ、自分の力で、解いていこう。

### 2. 範囲(P114~P143)

**第9章 39 開国と幕末の動乱①~第9章~48 近代文化の発達**

### 3. 参考図書 ①**教科書 日本史A改訂版(山川出版社)**

第1章 開国と明治維新、

1 アジアの激動と日本の開国 ~ 6 明治の文化 P18~ P109

②**日本史図表(第1学習社) P224~P277**

\*注意 だいたい、週毎に1ページ~2ページのペースでやってください。

もちろん、どんどんやってもらっても結構です。

## **地理A** (選択者)

### 1. 課題の内容

**図説地理資料世界の諸地域 NOW2020 別冊地形図・白地図ワーク**

上記のワーク、資料集を参考に、完成させましょう。どうしても、わからなければ、解答をみても構いませんが、できるだけ、自分の力で、解きましょう。

### 2. 範囲(P14~P25)

\*注意 週に3~4ページのペースでやりましょう。色鉛筆で白地図の作業(色塗り)をするように。

### 3. 提出 後日連絡します。

## 数学 (全員)

- ① Focus Gold II+B P23~40の練習1~12, 14  
※ 練習13, 15はレベルアップ問題です。余力のある人はやってみましょう。
- ② 数学Ⅱの教科書 P17~19の例5~9と練習13~17  
※ 例5~9は答えが書いてありますが、何をしているのかを理解しながら、  
なぞって解いてみましょう。
- ③ 4stepⅡ+B P11, 12の問題番号26~30
- ④ 4stepⅠ+A 問題番号17, 18, 19, 32, 56, 196~201

- ・臨時休業課題ノートを作り、まとめてそこに解く。  
1年次の課題ノートに余裕がある場合は、その続きを臨時休業課題ノートとするもよし。
- ・ノートのページの上部に実際解いた日付と課題番号(①、②、③、④)を記入しておく。
- ・ノートは次に登校する日に持ってくる。

## 生物基礎2・3共通 (選択者)

※連絡事項

- ・問題集用B5ノートを準備して下さい。
- ・【授業再開時】授業は授業プリントで行います

課題【以下の順番で行うことをお勧めします】

第1週(～4/16)

- ①NHK高校講座『生物基礎』視聴 Eテレ 毎週火曜 14:40~15:00 【放送内容は昨年と同様】  
Webでも視聴可能です(おすすめ)。今週は**第1回の視聴を必須**とします。  
可能であればWebでそれ以降のものも。(第7回ぐらいまで視聴できればGood)  
問題集用B5ノートに各回のまとめをまとめておくこと考査・入試で役立ちます。
- ②教科書講読『生物基礎』 P.6~20 講読必須  
可能であれば、太字箇所を中心に自分でまとめてみる(箇条書きでよい)。
- ③問題集『センサー生物総合』 裏表紙①~⑩、P.8~9[要点整理] 講読必須  
理系のメンバーは加えてP.152~155も講読必須。  
今後の入試のことも考え、**発印**・**発展**もチェックしておいて下さい。

## 物理基礎 (選択者)

問題集用ノートを作成し、問題を解く。解法、疑問点なども記録しておく

範囲 問題集ニューグローバル物理基礎+物理 P11~P35

ただし 物理 と表記のある問題は除く(例 P11 基礎チェック6)

参考 教科書 物理基礎 P16~P45 フォトサイエンス 物理図録 P12~P17

NHK Eテレ 高校講座 物理基礎 毎週 水曜日 午後2:20~2:40

## 地学基礎 (選択者)

NHK 高校講座のサイト内にある、

地学基礎第6回「太陽系天体の特徴」地学基礎第9回「太陽系の広がりと地球」を視聴する。

※通信環境が良くない場合は(文字と画像で見る)で学習してよい。

そのうえで1年のときに使用したセンサー地学基礎の以下の問題を、  
問題集用ノートに解いておく。回収は授業再開後に行う。

(課題の範囲) p.115\_STEP1( ① ② ) p.116(143 重要 17 144)

p.117(145 146 147 148)p.118(149 151) p.119 (153)

(範囲) 必要に応じて右の箇所を参照→教科書 p.156~p.163、センサー-p.112①太陽系の天体

## 化学・化学基礎 共通 (選択者)

- ① ニューステップアップ化学基礎(昨年度1年で使用していた問題集)のp33「主なイオンとその名称」の表を暗記した上で、p46の1~7をすること。
- ② ニューステップアップ化学基礎のp78「5酸塩基の分類」の表を暗記した上で、p82の132とp83の138・140をすること。

特に提出することはありませんが、するかしないかで授業が始まったときに大きな差がでてきます！

## 英語 (全員&長文読解選択者)

### ① Jet Reading Level 2

Lesson 1~5の問題を解いて、答えは冊子に書いておくこと。その際、Lesson ごとに書かれている Passage の時間と Questions の時間を意識しながら解くこと。

### ② システム英単語

第2章 Essential Stages (P108~P150) を復習し、覚えておくこと。単語の意味ばかりではなく、毎日やる分量を決めて、ポイント・チェッカーやQ&Aにも十分注意しよう！

### ③ Next Stage Best Trainer p.2-p.20 第1章[時制]~第7章[分詞]

別冊「Next Stage」の該当する番号の解説(右ページ)を参考・熟読し、解答の番号は( )  
に書き入れ、記述問題は下線部に書き、提出すること。

※( )の番号を入れる問題で、どうしても復習や見直しのために( )に直接書き込むのを  
避けたい場合は問題の右端にわかるように番号を書いてください。

### ④ Listening Laboratory Standard α (1年次からの継続) Unit 1~Unit 20

ディクテーションノートを準備し、QRコードを読み取り、毎日Unitひとつずつ継続して聞くようにし、ディクテーションノートを完成させ、提出してください。

### ⑤ 2年次から長文読解を選択している生徒は以下の課題もやること

テキストはSKYWARD OCEAN Courseで、海の絵が表紙の「テキスト」と「予習・復習ノート」の2冊です。UNIT 1とUNIT 2に取り組んでください。「予習・復習ノート」のP6~13を仕上げてください。

＜長文読解の勉強の仕方＞

- 1 本文を辞書は使わずに黙読し、内容をつかむ。
- 2 音声は桐原書店のホームページからダウンロードできる。
- 3 内容がつかめたら、辞書を引きながら、テキストの右の問いに答える。  
(解答は「予習・復習ノート」に書き込むように)単語を調べた際、その意味を「予習・復習ノート」の2 Words & Phrasesに書き込む。
- 4 「予習・復習ノート」の他の問題(Check!、構文のポイント、Summary、Exercises、Let's Tryなど)も仕上げる。

## 保健 (全員)

教科書 P74～77 を読み、下記のプリントを完成させなさい。パソコン機器などがなく、印刷できない場合は、答えを1年生のときに使用した保健のノートに書きなさい。(2年生の保健のノートは1年生の続きから大丈夫です。ノートの表紙に新学年の学年、クラス、番号を記入しておいて下さい。)

保健課題 ..... ※課題の回収は後日連絡します。

### 6 加齢と健康 (教科書 P74・75)

**問題1** 下記の文章を読み、空欄に適語を記入しなさい。

年をとること(1)にともなって起こる心身のおとろえを(2)といいます。(2)には白髪・脱毛・皮膚のしわやしみというような(3)にあらわれるものと、視力・聴力・噛む力のおとろえや、筋力・(4)・機敏さなどの低下といった(5)にあらわれるものがあります。また、新しいことを覚えたり、柔軟な思考をしたり、計算したりする能力が低下し、(6)をしたりするようになってきます。もちろん、(1)にともなう変化には(7)があります。たとえば、国により展開されている(8)では、80歳を過ぎても自分の歯を20本以上残している人もいますし、フルマラソンを完走している人もいます。(1)によって、おとろえることばかりではありません。年齢を重ねるとともに蓄積されてきた豊富な(9)や知識をもとに、総合的で的確な判断をしたり、(10)に考えたりするなどの能力は(11)されていくことを忘れてはなりません。(1)にともなう体の変化は、誰にでも起こります。図2のように体力は(1)とともに低下していきませんが、もともと高いレベルにあると、低下しても比較的(12)レベルにあります。また、トレーニングなどによって、体力レベルを(13)したり、低下の速度を(14)したりすることができます。

若いころから健康に(15)をもち、適切な(16)を維持すること、さらには定期的に(17)を受けて健康状態を正しく把握し、異常を感じたらすぐに(18)に相談するなど、健康を(19)することによって、中高年期を健やかに過ごすことができます。

生きていく上で、老いは避けることができません。老いは老いとして受け入れるとともに、これからの人生に向けて(20)に生きることが大切です。自分の能力や(21)を生かして、地域で子どもや若者たちに技術や(22)を伝えたり、海外での(23)に参加したりするといったことは、自らの存在感を高め、心に「(24)」が生まれます。

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

問題2 ①骨粗しょう症について書きなさい。

( )

②本文、図3、P111を参考にし、骨粗しょう症の予防について書きなさい。

( )

問題3 若い頃からの生活習慣が中高年期の健康を左右します。今からできることを具体的に3つ以上書きなさい。

( )

問題4 若い世代の何気ない行動が、高齢者の健康づくりを支えたり、生きがいをもたらしたりします。自分ができそうな行動にはどのようなものがあるか書きなさい。

( )

2年( )組( )番 名前( )

## 7 高齢者のための社会的取り組み（教科書 P76・77）

**問題1** 下記の文章を読み、空欄に適語を記入しなさい。

わが国では、総人口に占める65歳以上の人口割合が、年々増加しており、社会の（1）がさらに進むことが予測されています。高齢者のなかには、元気な人も多くいる一方で、寝たきりや（2）など、日常生活で介護や支援を必要とする人もいます。しかし、（3）が進んだことにより、高齢者や夫婦や1人だけで暮らす場合も増加しており、介護が必要になったとしても、（4）による介護が難しくなっています。高齢者が健康で活力のある生活をするためには、寝たきりや（2）などにならない状態で生活できる期間（（5））をのばすことも重要です。加えて十分な介護を受けるために（6）な支援体制が必要になってきます。

しかし、これまで、高齢者の健康課題に対して、病気の予防や健康増進は（7）が、病気の治療は（8）が、自立の支援や介護は（9）が個別に担い、それぞれのサービスを提供してきました。そのため、同様のサービスが重複したり必要なサービスが受けることができなかつたりして（10）が低下するなどの不都合もみられました。そういった問題に対応するには、（7）・（8）・（9）の（11）が必要不可欠です。そこで、近年ではそれぞれの健康問題に即した（12）な支援が受けられるように制度が整備されてきています。わが国では、高齢者の自立を支援するという考えの（13）により、介護保険制度として介護や支援が必要と（14）された人に対して、（15）やデイサービス、（16）などのサービスが提供されています。

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	

**問題2** 下記の語句について説明しなさい。

① リハビリテーション

( )

① ノーマライゼーション

( )

② バリアフリー

( )

④ユニバーサルデザイン

( )

**問題3**①自分のまわりにあるバリアフリーやユニバーサルデザインに配慮した施設や商品にはどのようなものがありますか。

( )

②また、上記に配慮したもので学校にあったらいいと思うものを具体的に3つ以上考えて答えなさい。

( )

2年( )組( )番 名前( )

## 栄養と料理（選択者）

### 課題1 レポートを書こう！！

- ☆ 以下の課題のうちどれか一つを選んで丸をつけてください。
- ☆ 課題は必ず、鉛筆・シャープペンで書いてください。
- ☆ 字の上手下手は問いませんが、ていねいに書いてください。
- ☆ 用紙は、以下の用紙（表紙も）をプリントアウトして使用するか、B5版の用紙に同じように書いてください。
- ☆ 提出は、登校して最初の授業日とします。
- ☆ 枚数は、5～10枚とします。No.（ナンバー）を書いてください。
- ☆ 1枚目は表紙で、枚数にはカウントしません。

あ	生活学 Navi の P.338～P.341「調理基本用語集」から気になる用語をピックアップして、写してください。図・絵を含んでも構いません。
い	最近の「食と栄養」などに関する新聞の切り抜きをし、本文の大事なところに赤で線を引き、内容を要約して書き、その感想・考察をできるだけ詳しくたくさん書いてください。
う	自分が気になる「食と栄養」に関する事柄を考え、本やインターネットなどで調べてまとめてください。図・絵・グラフなどを含んでも構いません。（野菜を食べよう！私のダイエット！料理を作ってみました！コロナに負けない抵抗力のつく料理！など）

### 課題2 マスクを作ろ～～！！

すでに世間では、マスクの購入が困難な状況になってきています。巷では、布マスクが大流行です。布マスクについては、「効果はない」とか「衛生的でない」などの批判もあるようですが、実習（できるかどうかまだ未定ですが、..）でもマスクは必要で、なければ困ります。なので、ミシンでも、手縫いでも構いません。一つマスクを作ってみましょう！！

私は、♡【無料型紙あり】20分で完成！立体マスクの作り方♡ で作ってみました。立体型や平面型、プリーツタイプなど、様々なものがネット上にあふれています。

布は、♡ダブルガーゼ ♡ガーゼタオルなどが適していますが、今はどこに行っても売り切れ状態です。綿100%の布で、やわらかいタッチのものなら、大丈夫です。口に直接あたる部分に充て布（キッチンペーパーなど）をすることで、肌触りがやさしくなります。



2年5組( )番 (name)

私は( あ ・ い ・ う )

を選びました！！



## 最後にみんなに体育科から！

### 【体 育】（全員）

2年生の君たちにとっては待ちに待っていた春休み…だったはずですが、新型コロナウイルスによる感染症の影響で学校をはじめ、外出をすることができず、モヤモヤしている人もいないでしょうか。今こそ保健や体育の授業で勉強したことを活かす時です。そこで、不要不急の外出を控えたり、手洗いやうがいなどの衛生面に気をつけたりするのはもちろんのこと、自身の体力を向上させることで免疫力を高めることも予防の一つになります。また、学校再開後の体育授業がスムーズにできるように、体を動かしておきましょう。そこで今回、課題として提示するのは、お家でも簡単にできるトレーニングとストレッチです。難しいことはありません。ごく一般的なものばかりです。積極的に取り組んでみましょう。やり方がわからない場合は学校へ電話して保健体育科の先生に質問するか、インターネットで検索して調べてみましょう。

#### 1、 お家でもできる筋力トレーニング

今回は腕立て伏せ・上体起こし・上体反らし・スクワットの4種目を紹介しています。それぞれに3段階の強度を設定しています。Aは初心者、Bは中級者、Cは上級者へ向けたものです。1日に4種目全てをしたり、毎日したりする必要はありません。大切なのは自身の体力に合わせるということです。種目ごとに強度や回数、セット数を調整しましょう。

#### 2、 トレーニングの後はストレッチ

トレーニングをした後は、ストレッチにも取り組みましょう。こちらは強度を設定していませんが、自身が気持ちいいと感じるところまでするとよいでしょう。トレーニング後だけでなく、起床後、入浴後などにするのもいいかもしれませんね。

#### 3、 鳳高校・学校体操

体育授業時の準備体操となっています。学校再開後に授業でも実施しますが、自分で昨年度の授業を思い出し、復習しておきましょう。

## 1、 お家でもできる筋力トレーニング！！

「腕立て伏せ(プッシュアップ)」…男子20回、女子15回 3セット

- 基本のやり方…①両手は肩幅より少し開いて下に伸ばし、手の指はまっすぐ前方に向ける。
  - ②頭からかかとまでが一直線になるように意識する。
  - ③肘を曲げていきカラダを床に近づけていく。肩甲骨を寄せるように！
  - ④フォームを崩さないように、身体を戻していく。

A：膝つき腕立て伏せ…腰や背中が曲がりすぎないように！膝から頭を一直線にする。

B：腕立て伏せ…基本のやり方です。

C：ハンドクラップ…基本のやり方に加えて、④のタイミングで体を勢いよく持ち上げて、その勢いで両手を浮かして空中で手を叩き、そのまま③の姿勢になる。

## 「上体起こし(クランチ)」…男子 20 回、女子 15 回 3 セット

- 基本のやり方…①仰向けに寝た状態で膝を曲げ、両手を後頭部で組む  
or 両腕を胸の前で交差して組む。  
②みぞおちとへそをひっつけるようなイメージで腹部にグッと力を入れ、肩甲骨が浮くぐらいまで身体を浮かせる。反動をつけずに、背中反らないようにする。  
③背中を反らないように、初めの姿勢に戻す。

A：クランチ…基本のやり方です。

B：ツイスト…基本のやり方に加えて、②のタイミングで上半身を左右にひねる。

C：V 字腹筋…足は伸ばし、手はバンザイの姿勢で仰向けになり、お尻を床につけたまま股関節を中心にして、両足と両手を真上でタッチする。

## 「上体反らし(バックエクステンション)」…各強度で 3 セット

- 基本のやり方…①うつ伏せになって手を耳の横で浮かせた状態にする。  
②両足と胸をゆっくりと上げていく。上半身ばかり上げすぎないように注意。  
③ゆっくりと元に戻していく。

A：バックエクステンション…基本のやり方です。(男子 30 回、女子 20 回)

B：バッククロスエクステンション…手をバンザイの姿勢でうつ伏せになり、手足を浮かせたまま左手と右足、右手と左足のように手足を交互に上げていく。(左右それぞれ男女 20 回)

C：ローイング…腕を頭の前に伸ばしてうつ伏せになり、基本のやり方②のタイミングで、わきを閉めるように腕を引いてくる。その後、カラダを戻すときに腕を前に出す。(男子 30 回、女子 20 回)

## 「スクワット」…男子 20 回、女子 15 回 3 セット

- 基本のやり方…①両足は肩幅に開き、つま先はやや外側に開いて、両手を胸の前で組む。  
②背すじを伸ばしたままお尻を後ろに突き出すように腰を落としていく。  
③お尻が膝より少し低くなる位置までもっていったら膝を伸ばして元の姿勢に戻る。

A：クォータースクワット…基本のやり方③のお尻の位置を膝より少し上へ高めにする。

B：スクワット…基本のやり方です。

C：ジャンピングスクワット…基本のやり方③のタイミングでジャンプして戻る。

## 2、「トレーニングの後はストレッチ！！」

### 「開脚ストレッチ」…前、左、右をそれぞれゆっくり 10～20 秒

- ① 両足を大きく開き、背すじを伸ばして床に座る。両足をできる限り左右に 90 度以上開いて、つま先は上に向ける。
- ② 背すじを伸ばしたまま、股関節からまげることが意識して、上体を前へゆっくりと倒す。
- ③ 膝が曲がったり、つま先が内側に向いたりしないようにする。
- ④ 前まげができたなら、身体を①まで戻し、左右にも②と同様に倒す。

### 「太もものストレッチ」…片脚ずつ 10～20 秒

- ① 片足を伸ばして、もう一方は膝を曲げて座り、手は身体の後ろにつく。
- ② 曲げた足が太もも～お尻に沿うようにしてつける。※足の甲が床につくように座る。
- ③ 肘が床につくくらいまで上体を後ろに倒す。できる人は背中をつける。

### 「肩・胸部のストレッチ→腹部のストレッチ」…①、②10～20秒→③10～20秒

- ① 手を肩幅に開いて床につき、足は腰幅に開いて四つん這いの姿勢になる。
- ② 両手を前を出して伸ばしていきながら、胸を床に近づけていく。
- ③ 手をそのままの位置に置いたまま、上体を起こして腕を伸ばしながら腹部をつきだし反った姿勢になる。

### 「わき腹のストレッチ」…左右 10～20秒

- ① 仰向けの状態で、両腕を左右に開き上体を安定させる。
- ② 右足(左足)を上げてまっすぐ伸ばし、左側(右側)に倒して体幹をひねっていく。
- ③ 倒したつま先を遠くへ伸ばすイメージで、上体はぶれないように気をつける。※両肩は床につけたまま！

### 「背中ストレッチ」…上、左、右をそれぞれ 10～20秒

- ① 足を肩幅くらいに開いて立ち、手のひらが上を向くようにして頭上で手を組み、肘を伸ばす。
- ② 背すじをまっすぐにし、カカトを浮かさないようにして、背中を伸ばす。
- ③ 上へ伸ばしたら、左右にも上体を倒していき、気持ちいいところでキープする。

## 3、「鳳高校・学校体操」

添付されている別紙「鳳高校・学校体操」に目を通し、授業を思い出して自分なりに復習してみましょう。  
今年度の体育授業でも準備体操で実施します。→別ファイル「鳳高校・学校体操」