

# 1年生(75期生) 休業中の課題

2020.04.10

## 国語科

### ○国語総合(現代文)

①漢字ボックス 『漢字ボックス4』級 24～35頁

ワークに解答し、丸付けをする。間違えた箇所は赤で正しい答えを書く。

②セオラム現代文1 『セオラム現代文1』2～9頁

ワークに解答し、丸付けをする。間違えた箇所は赤で正しい答えを書く。

### ○国語総合(古典)

③「小倉百人一首」を覚えよう 『新国語便覧』(158～178頁)

高校に入ると本格的に「古典」の学習が始まります。その基本はやはり「音読」であり、入門として最も適当なものが「百人一首」です。五七五七七のリズムにのせて声に出し、古典の言葉遣いを体にしみこませることが、これからの学習の大きな助けとなります。

『新国語便覧』(158～178頁)をよく読んで、歌の世界を理解するとともに、上の句を見たら、下の句を答えられるようにしましょう。(「百人一首」で検索すると、暗記用の無料アプリ等もありますので活用してください。)

④漢文の基礎学習 『精選漢文』(12～36頁)

『精選漢文』12～36頁を読んで、確認問題(1～3)をノートに解答し、丸付けをする。間違えた箇所は赤で正しい答えを書く。

※①②④と国語特別課題(※)の提出については休校措置終了後、各担当者からの指示に従ってください。

### ※国語特別課題について

①～④までの課題とは別に、国語特別課題があります。詳細は、このページを閉じて、国語特別課題のボタンをクリックしてください。

またとない読書のチャンスです。1冊といわず、様々な分野の本を読んでみましょう。中でも印象に残ったものについて、『新国語便覧』399頁「読書感想文」を一読したうえで、読書感想文にまとめましょう。

## 地歴公民科

### ○世界史A

#### 1. 課題の内容

詳説世界史スタンダードテスト(山川出版社)

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 (P4~P17)

### ① 先史の世界 ~ ⑦ ローマ世界 (2)

## 3. 参考図書

### ①教科書 明解世界史A (帝国書院)

序節 人類の始まり (P8~

1 地球上に現れた人類と文明 (P8・P9)

第4節西アジア、北アフリカの文明 (P32~

1 オリエントの古代文明 (P34~P35)

第5節ヨーロッパの文明 (P42~

1 ヨーロッパ文明の源流 (P44~P47)

2 キリスト教と東西に分かれるヨーロッパ文明 (P48~P49)

### ②最新世界史図説タペストリー (帝国書院) P2、3 P54~P77



## \*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。

## ○現代社会

### ☆課題の説明

- 2020年4月20日(月)~4月29日(水)までの土日も含めた全10日間1日1枚、日々メディアなどで取り上げられている社会事象・事件について、その概要を記しなさい。
- 日本のニュースでも世界のニュースでもかまわない。日付も、2~3日ずれていてもかまわない。
- 枠の下方に、取り上げた社会事象・事件の出典(でどころ)を記しなさい。  
例;朝日新聞何月何日付け、NHK9時のニュース、ヤフーニュース。
- ただし、コロナウィルス関連が中心であるような社会事象・事件は週2回までとする。
- さらに、そのニュースについて、あなたの意見や感想を書きなさい。

### ☆注意事項

- ニュースも意見・感想も3行以上書きなさい。
- 提出の仕方については、最初の授業で説明します。
- 全10枚すべてに、No.(ナンバー)と日付と名前を書きなさい。
- 用紙が印刷しにくい生徒は、定型用紙にならって自分がB5の紙を用意しなさい。

以上

(高1 現代社会 臨時休業中の課題)・定型用紙

No.

4月( )日( )曜日

1年( )組( )番 氏名( )

社会事象・事件

意見・感想

## 数 学 科

### ○数学 I

問題集サクシード p6~11 の問題 201~219 ⇒ 数学 I の問題集用ノートに解きなさい。

### ○数学 A

- ① 問題集サクシード p100~103 の問題 201~213 ⇒ 数学 A の問題集用ノートに解きなさい。
- ② チャート式基礎からの数学 I + A p78~82 練習 43~練習 47 ⇒ 数学 A チャート用ノートに解きなさい。
- ③ 数学 I の教科書 p166~p175 を参考にしながら、  
問題集サクシード p84~p87 の問題 492~502 ⇒ 数学 A 問題集用ノートに解きなさい。

## 理 科

### ○化学基礎

#NHKの高校生講座を利用して、予習をおこなって下さい。放送予定は以下の通りです。

NHK高校講座

Eテレ 水曜日 午後 2:00 ~2:20

放送予定

4月 8日	第1回	日常生活と化学のかかわり
(15日 再放送)		
4月22日	第2回	純物質と混合物
4月29日	第3回	物質の三態
5月 6日	第4回	単体と化合物

ネットでいつでも  
見ることがで  
きます。

(第10回まで)

第1回	教科書 p4~p17	問題集 p6~p13
第2回	教科書 p20~p26	
	問題集 p14~p15 (3. 同素体 の前まで), p17 (13~17, 20)	
第3回	教科書 p32~p36	
	問題集 p16 (5. 物質の三態)、p17 (18), p18 (23, 24, 25)	
第4回	教科書 p27~p31	
	問題集 p15 (3. 同素体) ~p16 (5. 物質の三態 の前まで)	
	P17 (19)、p18 (21, 22)	

問題集用のノートを作って問題集の問題をやっていって下さい。

今後も継続して問題集用のノートを利用していきます。



## ○地学基礎

- ① インターネットサイト「NHK 高校講座」を利用して、予習を行ってください。  
NHK 高校講座→地学基礎「2学期」の中に該当の動画があります。  
※通信環境が十分でない場合は（文字と画像で見る）で学習してよい。  
第18回「地球の形と大きさ」 ・ 第19回「地球の構造」
- ② 該当の教科書のページを読んで、内容を理解してください。  
教科書 p.4～p.8 ・ 教科書 p.9～p.13
- ③ 地学基礎の問題集用のノートを作り、センサー地学基礎の問題を解いてください。  
丸付けを行ってください。このノートは継続して使っていきます。  
（問題集用のノートは、30ページのB5など普通のノートでOK）  
センサー地学基礎 p.4 p.5 p.6 p.7(8 10を除く)  
p.7の8 10は難易度が高いので除外しましたが、自主的に行ってもよい。

## 英語科

### ○コミュニケーション英語Ⅰ

啓隆社「Tetra1」Unit1, Unit2

問題集(p.6-p.13)を読み、解答を全て「提出ノート」(p.2-p.9)に記入すること。

Listening, Speaking 問題についても、各自でQRコードを読み取り、音声聞いて解答すること。

また、提出ノート p.4,5,8,9の追加問題についても解答すること。

### ○英語表現Ⅰ

教科書 数研出版「DUALSCOPE」のLesson1 part1,part2を読み、Exercises 教科書 p.9,11の問題を解くこと。解答は全て自分で購入した「ノート(B版)」に記入すること。その際、解答だけではなく1文全て記入すること。解答にあたり、参考集(p.47-57)などを活用すること。ただし、参考書 p.47までの内容についても学習しておくことが望ましい。

例) Fill in the blanks.

1. I ( ) a student.

× 1. am

○ 1. I ( am ) a student.

なお、「Let's Try」については解答しなくてよい。



## 家庭科

- ☆ 1年生の皆さん、初めまして！家庭科を担当する「中谷佳代」といいます。皆さんに会えなくて残念ですが、この非常事態を前向きにとらえ頑張ってくれたらなあ~と思っています
- ☆ 家庭科の最初の単元は「自分を見つめる」です。大人への第1歩として、自分自身を見つめなおし、「**なりたい自分を作って**」ってほしいと思っています。
- ☆ 課題（どれでも）、やらなければ…ではなくて、「**なんでもやってみよう！！**」という気持ちで取り組んでみてはどうでしょうか？

### 課題1 レポートを書こう！！

- ☆ 教科書・資料集（生活学 Navi）を見ながら、以下の課題、（あ）（い）をしてください。
- ☆ 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、以下の用紙をプリントアウトして使用するか、できない場合はB5版の用紙に同じように（だいたいでもいいよ）書いてください。
- ☆ 提出は、登校して最初の授業日とします。

あ	<b>キャリアを見つめる</b> 教科書の指定のページ「私と仕事」を読んで、ひとこと感想を書こう。！！ いろんな人たちが、メッセージを送ってくれているよ！
い	資料集「生活学 Navi」のP.2 1自立について考える の「自立度をチェックしよう」をやってみよう。「いつも」は3点／「だいたい」は2点／「たまに」は1点 「しない」は0点 として計算してみよう。そして、自分の自立度について、考察し、具体的な目標を設定してみよう！！

### 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！立体マスクのつくり方♡ 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（例えばキッチンペーパーなど）をすることで、肌触りがよくなります。

# 家庭基礎 課題提出用紙 (あ)

No. 1

1年 組 番 (name)

P.33 プロフィギュアスケーター

P.59 産科医

P.71 介護福祉士・介護支援専門員

P.125 スポーツ栄養士

P.151 染色家

P.169 建築家

P.191 ファイナンシャルプランナー

P.198 NGO (非政府組織) [ACE] 代表

P.199 競技用車椅子エンジニア

☆ 気になる職業について、もう少し語ってみよう！！

1年 組 番 (name)

	いつも・だいたい・たまに・しない	点数		いつも・だいたい・たまに・しない	点数
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

☆ 合計は ( ) 点でした。そこから自分の自立度を考えると…?

☆ この1年、高校生活3年…と期限をつけて、これだけはやろう!と思うものを3つ書こう!!

☆ この1年でやること

- 
- 
- 

☆ 高校3年でやること

- 
- 
-

## 保健体育科

○保 健 教科書は「現代高等保健体育」です

<設問>

教科書 P.6～7 私たちの健康のすがた

- ① 平均寿命について説明しなさい。
- ② 乳児死亡率について説明しなさい。
- ③ わが国の平均寿命がのび、世界最高水準となった要因と背景について説明しなさい。
- ④ わが国における健康問題の変化について説明しなさい。

教科書 P.8～9 健康のとらえ方

- ① WHO の健康の定義を答えなさい。
- ② 健康の成立要因について説明しなさい。
- ③ あなたにとって、健康とは何ですか。思うところを述べなさい。

教科書 P.10～11 健康と意思決定・行動選択

- ① 意思決定・行動選択に影響を与える要因について説明しなさい。
- ② 最近の生活を振り返って、自分の健康問題を解決するために、自分が「情報の収集と思考・判断」「計画と評価」「社会的な影響力への対処」をどうすればよいか、述べなさい。

\*保健授業用ノートを用意し、上記設問の回答をノートに書きなさい。

\*1 回目の保健授業で提出できるようにしておきなさい。

## ○体 育

受験勉強が終わってホッとしたのも束の間、新型コロナウイルスによる感染症が世間を騒がせています。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だけでなく、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、余裕がある人はこの休校期間中に目を通し、動きを覚えてみましょう。

## 1. お家でもできる筋力トレーニング！！

「腕立て伏せ(ブッシュアップ)」…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、肩甲骨が浮くくらいまで身体を浮かせる。反動をつけずに、背中とは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 前まげができれば、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 両手を前に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」

別途、リンクが貼られている別紙「鳳高校・学校体操」に目を通し、一度自分なりにやってみましょう。