

臨時休業中の課題連絡について

本来であれば4月から大学入試などに向けて演習の授業など、これまでより難易度の高い授業に取り組んでもらうはずでしたが、今回の臨時休校を受けて授業の実施は5月以降となりました。今のところ入試について変更があるとは考えられないので、この1か月の取り組みがとても重要です。前回出されている課題や宿題は済んでいると思うので、新たな課題について連絡します。(まだの人は早くやっておこう！)

毎日の7～6時間の授業を考えると、1日8時間(午前4時間、午後4時間)程度の学習時間は最低限必要です。各教科から出ている課題を授業と同じように日々取り組むのがいいでしょう。入試科目を中心に各教科2時間程度は毎日取り組むようにしましょう。

自分自身をコントロールするのは難しいですが、この1か月の取り組みが第1志望実現に大きく影響します。ガンバシ！応援しています！

「重要なお知らせ(校長ﾌﾟﾛｸﾞ)」の「見せろ！73期の底力！」も必見です。

英語

●休業期間明けの授業に向けて、各自で以下のことを予習としてやっておいてください。

〈コミュニケーション英語Ⅱ / 英語理解〉

- ① 問題集『Front Runner』のLesson1～Lesson3の英語長文を読み、付属のワークブック p2～p10の問題を解きなさい。

〈英語表現Ⅱ〉

- ① 2年生で使用した教科書 be の Lesson21 の Exercise 問題を解きなさい。
- ② 問題集『入試必携英作文 Write to the Point』の Lesson1～Lesson3 の予習をしなさい。ノートを用意し、それぞれの Exercise A(大問1、2)と Exercise B(奇数番号の問題のみ)を解きなさい。

数学

理系

授業再開時に担当者に提出のこと。これらの問題から授業時に項目ごとの小テストを実施予定です。各項目の Step Up, Clear の問題は演習時に扱います。

「クリアー数学演習Ⅰ・Ⅱ・A・B」p.4～101(49項目)の項目ごと、レポート用紙(ノート可)に次の順番で解答のこと。

- ① Warm Up … 各項目の基本的な問題(基本知識の確認)
- ② Example … 各項目の最も典型的かつ重要な問題(難しい場合は解答を写すことも可)
- ③ Practice … Example の解答を参考に自力で解ける問題(小テストで出題予定)

例えば 1(式の計算) Warm Up 1, Example 1, Practice 1 の順に解答、以下の項目も同様に取り組む。

1日2項目こなすとして25日間分です。

「第1志望実現」に向けて計画的に学習を進めていきましょう。

文系アドバンス 「数学標準演習ⅠA」に関する連絡

5月6日までの休校期間中に以下の課題を課します。授業再開時に担当者に提出のこと。休校期間中の課題「サクシード数学Ⅰ+A」 p.6～184（8項目）の以下の重要例題を、レポート用紙（ノート可）に解答のこと。

①数学Ⅰ

（数と式）4,7,11,14,18,21,22,27,30

（集合と命題）34,36,38,41,44

（2次関数）50,53,56,60,62,65,71,73,77,78,83,88,90

（図形と計量）94,95,100,101,105,108,111,113

（データの分析）116,120,121,123,125

以上 40問

②数学A

（場合の数と確率）9,11,13,17,21,23,26,28,31,36,37,42,45,47,51,53

（図形の性質）57,59,62,64,67,69,72,74,78,85

（整数の性質）89,91,95,98,100,106,108,114,118

以上 35問

1日で3問こなすとして25日分です。（75問）

「第1志望実現」に向けて計画的に学習を進めていきましょう。

文系アドバンス 「数学標準演習ⅡB」に関する連絡

5月6日までの休校期間中に以下の課題を課します。授業再開時に担当者に提出のこと。休校期間中の課題「サクシード数学Ⅱ+B」 p.6～168（9項目）の以下の重要例題を、レポート用紙（ノート可）に解答のこと。

①数学Ⅱ

（式と証明）3,5,10,14,16,21,23,26,

（複素数と方程式）31,33,36,40,42,45,49,51,

（図形と方程式）55,58,62,66,69,71,76,80,82,

（三角関数）88,91,93,95,99,102,106,110,

（指数・対数関数）115,119,122,125,129,

（微分法）133,136,139,143,145,150

以上 44問

②数学B

（平面ベクトル）3,7,11,14,17,23,24,27,33

（空間ベクトル）36,40,43,46,48,52,

（数列）60,63,67,70,74,78,84

以上 21問

1日で3問こなすとして22日分です。（65問）

「第1志望実現」に向けて計画的に学習を進めていきましょう。

国語

○73期（第3学年・文理共通）

前回のブログに載った国語科の課題は、登校ができる前提での課題でした。

登校ができない状況になりましたので第1回～第3回の区分は関係なくなりました。
従って、全範囲を仕上げて下さい。

☆問題集に直接解答するのではなく、レポート用紙に解答し、そのレポート用紙を提出すること。
100字要約もレポートに書いて、提出して下さい。

☆現代文・古典と分けて必ずホッチキスでとめておくこと。氏名記入も忘れないこと。

現代文

1、「ニューエイジ現代文 完成 3」

1 内田 樹	7 山崎正和	13 寺田寅彦
2 松浦寿輝	8 池内 了	14 黛まどか
3 鷲田清一	9 飛鳥井千砂	15 宮本 輝
4 外山滋比古	10 平田オリザ	16 多木浩二
5 芥川龍之介	11 中島義道	17 堀 辰雄
6 斎藤 環	12 西垣 通	18 中村雄二郎
		19 小野正嗣
		20 内山 節

2、教科書 p266～p275「言語が見せる世界」の学習課題プリントを仕上げて提出。

☆この課題は、問題を配付することが出来ませんでしたので、ありません。

3、「大学入試に出た核心漢字 2500+語彙 1000」を覚えていく。

4、「日本文学史必携」を覚えていく。

5、読書をする。できれば新書。

インターネット上の「あおぞら文庫」（無料）も活用して下さい。

☆休校期間中に漢字・文学史は一冊すべてに目を通しておくこと。

古典

1、『ニューエイジ古典 完成 3』

2『都のつと』	6『堤中納言物語』	9『筑紫道記』
3『井蛙抄』	7『更級日記』	10『落窪物語』
4『槐記』	8『閑居友』	11『俊頼髓脳』
5『宇治拾遺物語』	20『説苑』	12『源家長日記』
18『世説新語』	21『孔子家語』	23『莊子』
19『戦国策』	22『日記故事』	24『石林燕語』
		25『春秋左氏伝』

2、「イラストとシーンで覚える古文単語 337」を別紙のような形でレポート用紙に書いて覚えること。レポート提出のこと。

範囲 p26～p319

『L00k@古文単語 337』レポートの書き方

レポート用紙に、次の（1）～（3）の内容を丁寧な字で書くこと。

（1）ページ数

（2）見出し単語

（3）意味

[例]

（1）p26

（2）あやし

（3）《怪し》①不思議だ。変だ。

②疑わしい。不審だ。

《賤し》①身分が低い。身分が卑しい。

②みすばらしい。粗末だ。

- 3、教科書 p 74～p 76 「道長の豪胆」を
- ① 本文をノートに写す。
 - ② わからない単語の意味を調べ、ノートに書く。
 - ③ 現代語訳する。

教科書 p 74～p 76 「道長の豪胆」は、授業の予習です。

☆授業再開時に点検します。

社会

■ 3 年世界史 B (4 単位) ・ 世界史 B 演習 (2 単位)

世界史 B 選択者が、自宅学習で使えるテキストは、以下の 5 種類である。

- ①教科書『詳説世界史 B』(今回購入)
- ②図説『アカデミア世界史』(1 年次使用したものの続き)
- ③一問一答問題集『時代と流れで覚える！世界史 B 用語』(今回購入)
- ④問題集『共通テスト実力トレーニング世界史』(今回購入)
- ⑤授業プリント NO.1～NO.16 (休校期間中に自宅に送付する予定)

これらを用いて、本来、4 月中に学習するはずだった内容を、手元にある教材をもとにして、自学自習してもらう。休校中に授業プリント等を送付できない場合は、授業再開後に配布する。

(1) 自学自習する範囲

- 1 古代オリエント世界 (教科書 p 16～、図説 p 66～、一問一答 p 8～)
- 2 ギリシア世界 (教科書 p 27～、図説 p 76～、一問一答 p 12～)
- 3 ローマ世界 (教科書 p 40～p 51、図説 p 84～p 91、一問一答 p 16～p 19)

(2) 自学自習のやり方・一例

- ①教科書を読む (1 単元、2 ページから 3 ページずつくらい)
- ②授業プリントを、教科書を参照しながら記入していく (裏面に答え入り)
- ③関連する図説の地図やグラフを確認する (時代や地域の様相をイメージする)
- ④一問一答を使い、覚えこむ (イメージがぼんやりとでもある間にすぐやる)

「時代と流れで覚える！世界史用語」は、左面に地図や図、右面に一問一答が載っており、その時代や地域のイメージを掴みながら頭に入れるのに最適である。休校期間中に p 19 までの内容をしっかり自分のものにしていくこと。また、④の問題集を解いてみることも勧める。

春休みの宿題の範囲も、このさい一問一答を使ってしっかり復習しておくこと。

時代のイメージを掴むために最適の番組が、NHK の「高校講座世界史ライブラリー」である。

昨年 (2019 年) 放送したものをインターネットで視聴できる。休校終了後も活用できる。

<1 学期第 2 回 オリエントとギリシア>

<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/library/tv/sekaishi/archive/chapter002.html>

<1 学期第 3 回 ローマ帝国>

<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/library/tv/sekaishi/archive/chapter003.html>



■ 3 年日本史 B (4 単位)

受講者に郵送する「日本史 B 文化史自習プリント」を教科書・図説を参考にして仕上げ、最初の授業で提出しなさい。

■ 3 年日本史 B 演習(2 単位)

1、課題内容

すでに購入した「実力をつける日本史 100 題」の P 90 テーマ 46～
P 141 テーマ 75 をノートに解答（教科書・図説等を見てもよい）し、
自己採点しておくこと。

2、課題提出

授業開始後の最初の授業で提出しなさい。

■ 3 年地理 B (理系 2 単位)

①登校日までにしておくこと

インターネットを視聴できる人は

NHK 高校講座 地理「地図で地球を見てみよう」

第 1 回「地図で地球を見てみよう」～第 20 回「世界の貿易に目を向けてみよう」
を視聴して、2 年次に学習した範囲の復習をしておく。

問題集「ウイニングコンパス」P,6～P,71・P,94～P,103 を自分で解く
春休みの宿題にもしていました。解答と解説を活用して取り組むこと。

②郵送

授業プリント 3 枚を自分で完成させておく

■ 3 年倫理(2 単位)

本来、4 月に学習するはずだった内容を、手元にある教材をもとにして、自学自習する。

休校中に授業プリント NO.1～NO.7 を送付するので、それも用いる。

<自学自習する範囲>

1. 青年期の意義と課題

(教科書 p 6～p 19、図説 p 6～p 17、一問一答 p 1～p 6)

2. ギリシア思想

(教科書 p 20～p 35、図説 p 20～p 36、一問一答 p 7～p 15)

倫理は、古今東西の哲学や宗教の様々な価値観を学ぶ科目である。

よって、事項の丸暗記ではなく、哲学者たちが人生をかけて考えぬき議論したことを、あなた自身の問題として考えてみるのが大切である。

ただ、入試問題としては、人名や事項名を正しく理解しているかを問うことも多いので、手元にある山川「一問一答」でしっかり頭に入れておくことが大切。

残念な休校期間であるが、授業がある期間と同じように、8 時 30 分から 3 時過ぎまで、50 分ずつに区切った時間割を自分なりに作って、様々な科目の学習をルーチンとして 1 か月、コツコツとこなしてほしい。

■ 3 年政治・経済(2 単位)

教科書と一緒に購入してもらった問題集『改訂版 4ステージ演習ノート 政治・経済』について、以下に記す範囲(主に1年現代社会で学習した範囲です)に取り組みなさい。なお、この内容については、定期考査の範囲に含める予定です。

第3編 現代経済のしくみと特質

第7章 経済活動の意義と経済体制

第9章 日本経済と福祉の向上(1)

第8章 現代経済のしくみ

第10章 日本経済と福祉の向上(2)

第1編 民主政治の基本原則と日本国憲法

第1章 民主政治の基本原則第

第2章 日本国憲法と基本的人権

＊章ごとに設けられている、Stage[A](用語チェック)～Stage[C](マーク式問題対策)のすべてに解答すること。

＊第10章については、Stage[D]発展演習③も含めて取り組むこと。

＊第2章については、以下に指定する問題に取り組むこと。

Pointsは①、Stage[A]は①、Stage[B]は9と10、Stage[C]は①(1)～(4)

＊解答は、問題集の解答欄に書き込むこと。

＊取り組む際には、以下の①～④の手順を参考にすること。

①まず解いてみる。(1年次の学習内容を忘れていても気にしないで②へ)

②すぐに解答を見ず、政経の教科書・資料集で調べて(*1)、自分の解答を可能な限り正答に近づけるように努める。

(*1)目次や巻末の語句索引を活用して、問題に関わる内容を読み込む。

③問題集添付の解答を見て、答え合わせをし、解説も適宜読み込む(*2)。

(*2)質問がある場合は、登校日に配布される予定の質問用紙に記入し、社会科学準備室前のポストへ提出すること。回答は追って返却予定です。

④「現代社会」「政治・経済」での受験を考えている場合は、自分が間違えた箇所を別のノートにまとめて「間違いノート」をつくっておくと良いでしょう。

(これを見返すことで知識が定着します。)

＊問題集裏表紙の記名欄には、学年、組、番号、名前をきちんと記しておくこと。授業再開後に問題集は提出します。

理科

■生物

○理系の生徒

ニューグローバル1章～16章の基礎チェックおよび基本例題の問題を

B5用紙(ルーズリーフ可)に解いて休校明けの登校日に提出すること。

ただし、これは最低限の内容です。受験に必要な人はそれ以外の問題にも

取り組むこと。各自で取り組んだ内容も併せて提出してもらって構いません。

○文系の生徒

ニューグローバル1章～7章の基礎チェックの問題を

B5用紙(ルーズリーフ可)に解いて、休校明けの登校日に提出すること。

○その他

・問題を解いた紙は「旧学年・旧クラス・旧出席番号・氏名」を書いた表紙をつけて

バラバラにならないようにして提出すること。

- ・新しい単元の学習ができない分、今のうちに以前習った範囲をきっちり復習して学校再開後の学習に繋がられるようにすること。

生物科 小川

■化学

※チェック&演習「化学基礎」(3/23(月)に購入した問題集)の

p. 4～53 の 重要例題 1～12 および㊦印の付いた問題 を解いて、答合わせもして、

授業開始後最初の化学の授業時に提出すること。

- ・専用のノートまたはルーズリーフ・レポート用紙に解いて提出
(ルーズリーフ・レポート用紙に解くときは、必ず綴じておくこと)。
- ・3月初めに課した課題とは、区別して提出すること。
- ・わからないときは、各章の初めの「要点チェック」「正誤チェック」で復習してから解くこと。化学基礎の教科書や授業プリントも参考にすること。

■物理

※チェック&演習物理

第1編「力と運動」重要演習 1～54

第2編「熱と気体」重要演習 65～78

第3編「波」重要演習 84～111

第4編「電気と磁気」重要演習 121～125 以上

○ルーズリーフに途中式(解いたときの根拠)を書き、提出すること。提出するルーズリーフが2枚以上の場合、ホッチキス等でとめること。また、解答編を見てもわからない問題があれば、問題番号に丸を付けて休校解除後に質問できるようにしておくこと。

■地学

- プリント5枚、答え2枚 (後日郵送します)
- 休み明けの授業の、地学基礎の部分です。
答え丸写しなどはしないこと。
- 休み明け、最初の授業で回収します！！

保健体育 自重トレーニングで体力維持！！

自分の体重で負荷をかけて、筋トレを行う自重トレーニング。普通の筋トレに比べて軽視されがちなメニューですが、実は毎日の鍛錬を続けるだけで無理なく理想の肉体になる便利なトレーニングです。

そもそも自重トレーニングとは？

自重トレーニングとは、名前の通り**自分の体重を負荷にして行うトレーニング**です。

自分の身体一つあれば何処でもトレーニングが出来るので、ジムだけでなく自宅でも取り組みやすいと初心者にも人気のトレーニング方法。また取り組みやすさだけでなく、メニューの種類も豊富なので、身体全体の筋肉を幅広いアプローチで鍛えていく事が出来ます。

特に筋トレを始めたての初心者の方は家でお試し感覚で行えるので、手始めには丁度いいですよ。

自重トレーニングの効果を倍増させるやり方とは？

はじめに、自重トレーニングをする際のポイントをお教えします。自重は自分の体重を負荷にして行うトレーニングです。つまり、肉体への負荷がすべて均等になってしまいます。そこを踏まえて、注意すべき5つのポイントをご覧ください。

① 回数を多く行う

負荷が一定のトレーニングのため、負荷が少ない分は回数で補いましょう。限界まで行くと効果的です。腕立て伏せなら、もう上がらないと感じるくらいまで追い込みましょう。

② インターバルは短く

セット間のインターバルが長いと筋肉が休みきってしまい、筋肥大の効果が薄くなってしまいますので、インターバルは30秒以内にしましょう。

③ ゆっくりとした動作で行う

リズムよく早い動作で行わずに、ゆっくりとした動作で筋肉をしっかり収縮、緊張させましょう。スピードを抑えて行くと効果もその分上昇します。もちろん、呼吸も忘れずに。

④ 定期的に行う

負荷が弱い自重トレーニングはその分回復も早いので、定期的にトレーニングをして、筋肉が休養しすぎないように心がけましょう。最低でも週に3回は行うといいですよ。自宅でも出来るので、毎日がおすすです。

⑤ 常に鍛える場所を変える

毎日同じ筋肉を鍛えてしまうと、バランスの悪い体になってしまいます。毎日違う部位の筋肉を鍛えて、バランスの取れた肉体を目指しましょう。月曜日は腹筋、火曜日は脚など、曜日で鍛える部位を分けると効率的に取り組めます。

家でできる！筋トレ初心者でも簡単に行える自宅トレーニングメニュー

↓

<https://smartlog.jp/49946> で確認してください。

「自重トレーニング本気ガイド」で検索してもOKです。