

【74期2年生】 5月6日(水)までの休校期間中の課題

2年生のみなさん

臨時休校が長引いています。日々の生活にストレスを溜め込んでいる人もいると思います。

学年の先生方は今、学校再開に向けて、今できることを一つひとつ積み重ねています。

休校延長となってしまった4月は、2年生にとって非常に重要な時期です。

この時間をどう過ごしたか・・・このことが今後の学校生活やみなさんの将来に大きく影響してきます。

就寝時間は遅くなりすぎていませんか？スマホ依存になっていませんか？

朝は何時に起きていますか？学習時間はちゃんと確保できていますか？

今の中から生活リズムを整え、学校再開が決まったとき、スムーズに元の学校生活に移行できるようにしておいてください。

こんな状況ですので、生活時間を自己管理するのは並大抵のことではないと思いますが、そんな中でも、規律ある生活をするよう努力することは、必ず将来の自分のために役立ちます。

最後になりましたが、不安なことやしんどいなあと感じていることがあったら、些細なことでもかまいませんので、学校に連絡してください。

一日でも早く学校が再開し、74期生のみなさんの元気な顔をみることを、心から楽しみにしています。

英語

○セレクトプラス76 提出ノート ①～⑬ p.3～p.18

セレクトプラス英語構文76の左ページをよく読んで理解して、右ページのEXERCISESの問題を提出ノートに解答すること。提出ノートの例文練習も忘れずにしてください。
解答は提出後に配布します。

○DUALSCOPEⅠ ワークブック (1年生の時にテストのときに提出していたワークです)

Extra Lesson L1～L4 (p.76～p.85) 参考書をしっかり読んで理解して解いてください。
もちろん丸つけをして提出。

○英語表現Ⅱ プリント裏表9枚(後日郵送します)

○Main先生より課題

Blogをしっかりチェックして、プリント1枚を仕上げてください。ビデオレッスンがあります。

☆LEAPのテスト、DUALSCOPEのテストにむけて、続けてしっかり学習を続けてください！自分のためですから、やっとなればよかった、、と後から後悔しないように、今日から、今からまた気持ちを入れ替えて頑張っていきましょう！！！！自分で時間・スケジュール管理して、勉強できるようになると強いよ！！受験に向けて必要な力です！今その練習だと思って、自分の生活を見直してみてください！まだ間に合う！自分のために！You can do it!!!

数学

★文系・アドバンスの生徒

①「Focus Gold 数学 I +A」の各章の節末にある、指定された「Step Up」の問題に取り組む。

問題番号

第1章 No. 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 15, 17, 20

第2章 No. 3, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 32

第3章 No. 5, 8, 13, 14, 16, 17, 20, 22, 29

②「Focus Gold 数学 II +B」の指定された「例題」及び「練習」問題に取り組む。

問題番号

第1章 No. 3, 4, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 26, 29, 31, 32, 33, 34, 35

★理系の生徒

①「Focus Gold 数学 I +A」の各章の節末にある、指定された「Step Up」の問題に取り組む。

問題番号

第1章 No. 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20, 22, 23

第2章 No. 3, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 37, 41

第3章 No. 5, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 31

②「Focus Gold 数学 II +B」の各章の節末にある、指定された「Step Up」の問題に取り組む。

問題番号

第1章 No. 1, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 16, 23, 25, 30, 31, 32

※今までの課題と共に、授業再開時に授業担当者（理系：数Ⅱ α / 文系：数Ⅱ）へ提出してください。

※発展的な問題がたくさんありますので、理解できないところがあれば、教科書や Focus Gold の前のページに戻り、基本事項の確認をしましょう。

国語

○74期（第2学年）

【現代文】

- ・プログレス 第12回～第15回
- ・意味から学ぶ頻出漢字 3000 p.120～p.155
- ・意味調べプリント 1枚一郵送

【古典】

- ・ニューエイジ 第4回～6回・第17回・基本句形①
 - ・精選漢文ノート p.8～p.11・p.42～p.45
※精選漢文の p.28～p.36 や p.122～p.133 を適宜参考にすること。
 - ・助動詞徹底ワーク p.6～p.13
 - ・プリント裏表 1枚一郵送
- ☆初回授業時に提出。

社会

■ 2 年日本史 A (2 単位)

課題内容

すでに購入した「日本史重要語句 C h e c k L i s t 2020」の次の範囲を教科書・図説・用語集を用いて、ノートまたはルーズリーフに解答し、別冊解答を利用して自己採点し、授業開始の最初の授業で提出しなさい。

範囲

P 1 0 2 5 0. 開国と幕末の動乱

～

P 1 3 1 6 4. 明治の文化 (2) - 文学・芸術

※授業開始後、範囲を指定して、小テストを実施していきます。

■ 2 年地理 A

①登校日までにしておくこと

NHK 高校講座 地理「地図で地球を見てみよう」

E テレ 4/10 (金) 午後 2:40～3:00 放送 (4/17 (金) 同時刻に再放送を) 視聴する

インターネットで視聴する ネット配信は何回も繰り返し視聴できるので、理解を深めてください。

②郵送予定のもの

授業プリント 3 枚 ユーチューブにて「球面で世界を考えよう」と「地図の種類とその利用」を配信する予定なので、動画も参考にして、空欄に語句を入れて完成させてください。

家庭基礎

授業再開時に、「厚焼き卵・薄焼き卵」の調理実習・テストを行います。

近日中に、作り方の動画を、本校【緊急連絡ブログ】にアップしますので、動画を見て練習をしてください。

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でき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。