

【7 5 期 1 年生】 5 月 6 日(水)までの休校期間中の課題

1 年生のみなさん

長い休みの中で、各自で学習を進めることはたいへんだと思いますが、以下のように工夫して進めてください。
その際に、4 月 7 日に配布した今未来手帳を活用してください。

後日担任の先生と休み期間中の学習について確認する際にも役に立つでしょう。

① 学習計画を立てる。

以下の宿題やまだ手を付けられていないものがあれば、それも併せて学習計画を立てましょう。その時に、まとめて何日かでするのではなく、毎日少しずつ学習できる計画を立てましょう。

② 学習記録をつける。

計画通りにいってもいなくても、実際に取り組めた学習内容を記録しましょう。

③ 読書をする。

読書をすることで語彙力が aumentari、表現力があがったりと今後の高校生活での学習にも役に立つでしょう。
宿題以外にも読書をする機会を作ってください。その読書の記録も上の学習記録と一緒に残しておいてください。

英語

春休みの課題の他、以下の指示に従って、学校再開まで自宅学習をしておくこと。

【コミュニケーション英語Ⅰ】

(1) 『Stock4500』 p.16～p.45 の単語を覚えておく

※学校再開後、最初のコミュニケーション英語Ⅰの授業で、p.16～p.45 の単語テストを行います。

【英語表現Ⅰ】

(1) 総合英語 FACTBOOK を参考に、『Workbook』を p.17 まで解き、○つけもしておく。

(2) 総合英語 FACTBOOK の暗唱例文集（小冊子）の Chapter 1〔001～070〕の例文を覚えておく。

※学校再開後、最初の英語表現Ⅰの授業で、暗唱例文集(001～070)の確認テストを行います。

来週中に追加のプリントが郵送されます。指示をよく読み、しっかりと取り組んでおいてください。

数学

サクシード数学Ⅰ+A P.6～19, 26～29

※学校が再開して最初の「数学Ⅰ」の授業で提出してもらいます。なお、課題の問題はサクシードに直接書き込んだりせず、新しくノートを用意し、ノートに解くようにしなさい。

※課題の範囲について後日小テストを実施する可能性があります。

国語

- ① 問題集『LT現代文2』 p. 10～19（問題4～7＋読解のキーワード①）
解答し、自己採点しておくこと。
- ② 『TOP2500』 p. 12～27
小テストを実施する予定なので、勉強しておくこと。
- ③ 『古文単語315』 p. 34～61
小テストを実施する予定なので、勉強しておくこと。

社会科

■ 1年世界史A（2単位）

- ・教科書P90～P103，図説P214～P221までをしっかりと読んで理解しておくこと。
- ・NHK 高校講座「世界史」ライブラリーのウェブサイトアクセスし，以下に指定するテーマの授業を聴取しておく。（下のQRコードからアクセスできます）

(1) アメリカ合衆国の独立とフランス革命（約20分）

(2) 産業革命と社会問題（約15分）



■ 1年現代社会

- ・NHK高校講座「現代社会」のウェブサイトアクセスし，以下に指定するテーマの授業を聴取し，「理解度チェック」に取り組みなさい。
- ・その際，学習メモに掲載されている文章の重要な部分に下線を引くなどして，メモ欄に重要語句を抜き書きしてみよう。（学習メモはパソコンであらかじめダウンロードし，できれば印刷してから授業を聴取すると良い。）
- ・授業の内容や「理解度チェック」で質問がある場合は，登校日に配布される予定の質問用紙に記入し，社会科準備室(南館3F)前のポストに提出すること。（回答は追って返却する予定です。）

○NHK高校講座「現代社会」（QRコードからもアクセスできます。）



・聴取する授業のタイトル

1 学期	第 1 回	「現代社会」を学ぶ意味
	第 2 回	地球環境と資源・エネルギー問題
	第 3 回	科学技術の発達と生命
	第 4 回	情報化の進展と生活
2 学期	第 2 0 回	経済社会の変容
	第 2 1 回	市場経済のしくみ
	第 2 2 回	国民所得と経済成長
	第 2 3 回	金融のしくみと金融政策
	第 2 4 回	財政の役割と財政政策

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。