

保健体育科 全ホーム統一課題

4/13 更新

【体育】1・2・3年生統一

○1週間に3日以上、体を動かす

1回の運動につき、50分程度が望ましい。

(晴天時) 近隣施設は利用できないため、ランニングやウォーキング、サイクリングなどでOK

(雨天時) 自宅内で筋トレやエクササイズなど

※安全面が確保できないと判断された場合は、屋外での運動は中止をしてください。

※マスク着用は各ご家庭の判断にお任せします。

※運動のため、屋外に出る場合は人通りの多い場所には行かないこと。

※屋外で運動をした場合、帰宅後に手洗い・うがい・消毒、シャワーなどの感染予防に努めてください。

○レポート提出 (A4用紙1枚以上)

『オリンピックについて』

下記の言葉について、その内容をレポートのなかに盛り込むこと
(理念 歴史 商業化 興味のある種目について)

書き方

「タイトル」

学年 ホーム

名前

【保健】1・2年生統一

レポートの7-7 & レポート

○1週間に1回、ワークの左ページの解答をして予習しておく (教科書を見れば解答できます)

1年生

- 1 週目…「私たちの健康のすがた」
- 2 週目…「健康のとらえ方」
- 3 週目…「健康と意思決定・行動選択」
- 4 週目…「健康に関する環境づくり」

2年生

- 1 週目…「思春期と健康」
- 2 週目…「性意識と性行動の選択」
- 3 週目…「結婚生活と健康」
- 4 週目…「妊娠・出産と健康」

○レポート提出 (A4用紙1枚以上)

『新型コロナウイルスについて』

下記の言葉について、その内容をレポートのなかに盛り込むこと

(症状 予防・対策の方法 感染経路 自分が感染したらどうなるか)

書き方

「タイトル」

学年 ホーム

名前

1 学習内容(範囲) 入試漢字コア2800(桐原書店)

第2章 書く①~書く②(14ページ~37ページ)

第2章 書く③~書く⑤(40ページ~65ページ)

- 2 学習の仕方 (1) 以下に示す記入例に従って、ノートに記入すること
 (2) ページの始めに、書く①~書く⑤の番号を示すこと
 (3) 行の始めに、例文の番号を示すこと
 (4) 1行に、番号・例文・漢字を記すこと(例文を含めて3回練習すること)
 (5) 書く①を書き終わった後、書く②はノートの次のページに記すこと

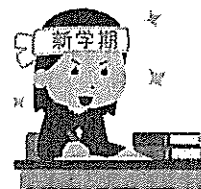
3 進捗の目安 毎日ノート1ページ×25日間取り組みましょう。

4 その他 ノートは登校した日に提出すること

25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1															
書く①																																							
数字を必ず付けること																																							
日々の生活に目を遣うこと。 七日に入った生活に目を遣うこと。 生きようとするの指針となるものを集める。 文章本のサイズには一定の規格がある。 ひろくしてSSか 読書に専念する。					イベントに招待される。 充実した学生生活を過ごす。 神が世界を創造したという教え。 健全な娯楽を求める。 協調性にかける自己中心的な人。					質素だが心豊かな生活。 習文化の習慣に寄りこむ努力をする。 習文化の習慣を拡大する。 質素だが心豊かな生活。					レンズで光を反射させる。 不当な判決に憤りを覚える。 不当な判決に憤りを覚える。 不当な判決に憤りを覚える。					斜視を矯正しよく水が流れる。 斜視を矯正しよく水が流れる。 斜視を矯正しよく水が流れる。					夏はうなぎの需要が増大する。 深刻な環境破壊が起こる。 深刻な環境破壊が起こる。					治学の方法を心配する。 治学の方法を心配する。 治学の方法を心配する。					著名な学者の講演を聴く。 著名な学者の講演を聴く。 著名な学者の講演を聴く。				
※書く⑤は力のペンで																																							

1年 1, 2, 3, 4, 5 (ホーム) 教科(科目)名 現代社会

『探究』への第一歩／『現代社会』の第一歩



休校課題① 『探究』への第一歩

内容

- 1 中学校で地域や地元、その他について調査したり、問題を考えたり、その解決策を探ったりしたことがあれば、その内容を要約(簡単に説明する)してください。
- 2 高校ではどんなことを調べて深めていきたいですか?自分の経験や知識、予想や考えをもとに地域をどのようにしたいですか?どんな問題を解決したいですか?休校期間中にできる範囲でかまいませんので、ネットや本、その他の情報を自分で探して、今の段階で調査を行ってください。自由な形式(作文・レポート形式など)で作成して登校日に提出してください。
*1と2を合わせて2000字程度(目安A4用紙2枚程度)、手書きの場合は鉛筆書き可。また、文書作成ソフト(Wordなど)を使用したものを印刷してもかまいません。

これから高校では『探究』という時間で、地域の課題を解決することをテーマに学年全体で活動していきます。学校が再開した直後から『探究』の時間が始まり、様々な調査の方法やそれを深めるやり方を学び、発表会を開いて成果をみんなでシェアします。その学びの第一歩として、この休校期間を有意義に使ってください。



休校課題② 『現代社会』の第一歩

内容

- 1 現代社会の教科書の第1編「私たちの生きる社会」p6~p36を読み、太字のうち、興味のあるor調べてみたいと思ったワードを5つ書いてください。
- 2 1で取り上げた5個のうち、3個以上についてその単語の意味や関係する事柄、それをとりまく日本や世界の状況や統計、これからの課題や解決策を今の段階でかまいませんので調査してください。休校課題①と同じく手書きでもWordでもかまいません。(余力のある人はぜひ表やポスター、新聞などの形式で作成して提出してください。)分量も2000字程度としますが、あくまで目安です。

高校の「現代社会」は、中学の「公民」のお兄さんです。みなさんが生きている社会は広く大きく、複雑で様々な問題を抱えています。そして、今日この一瞬も変化しています。現代社会は、自分たちの生きている場所や集団(=地球)について考える学問です。その第一歩として、この休校期間を有意義に使ってください。

登校後に①、②の課題をあわせて教科担任の先生へ提出してください。

自宅学習についての指示（単元別）

美方高等学校

普通科 1年 1, 2, 3 (ホーム) 教科(科目)名 数学I・A

1 目標

- ① 家庭学習の習慣をつけ、自ら進んで学ぶ力をつけよう。
- ② 高校数学を進めていくための土台となる式の取り扱いをマスターしよう。

2 学習日時と内容

4月9日～4月16日

教科書数学I p 6～p 18 (整式の整理、式の展開・因数分解)

4月17日～4月23日

教科書数学I p 22～p 30 (実数、絶対値、根号)

4月24日～4月30日

教科書数学I p 33～p 40 (1次不等式)

5月1日～5月6日 (復習日)

教科書数学I 練習問題をもう一度解く。

3 学習の仕方

- ① 教科書を読み、定義・用語・重要事項をノートにまとめる。
- ② 例・例題・応用例題をノートにする。
- ③ 練習問題を、例題を参考にしながらノートに解く。
- ④ 解答は後日ホームページにあげるなので、丸付け・直しをして復習をする。
自分が分かったところと分からなかったところをノートにメモしておく。
- ⑤ 間違った問題はもう一度解き直して、定着を図る。

4 学習の参考に

NHK 高校講座数学I 第1回～第14回 (インターネットで「NHK 高校講座」と検索)

5 注意、その他

- ・「やらない」は御法度です。「間違った」でもいいので、自分で問題を解いてみましょう。
間違えた問題はなぜ間違えたのか、分からなかった問題はどこを理解すると分かるのか、メモしておきましょう (授業で使います)。そして、必ず解き直しをしましょう。
- ・授業再開後に小テストをするかもしれません。

自宅学習についての指示（単元別）

美方高等学校

普通科 1年 1, 2, 3ホーム 教科（科目）名 物理基礎

1 学習内容

NHK高校講座の映像を視聴し、キーワードをまとめ、内容に関する問題を5問作成する。

テレビで視聴する場合：Eテレ 毎週 水曜 14:20～14:40 (4/15、22、29、5/6)

PC・スマホで視聴する場合：検索キーワード「高校講座 物理基礎」(第1回～4回)

2 学習の仕方

- (1) ノートを用意する。
- (2) 映像を視聴しながら、キーワードをメモし、キーワードに関する説明をメモする。
- (3) 【学習メモ】や、【理解度チェック】を参考に、小テストを5問作成する。

3 注意、その他

- (1) 小テストについては、理解度チェックのような選択肢を付ける問題と、単語や文章で答える問題の両方を数問ずつ作る。 (選択肢2問と記述3問、選択肢4問と記述1問など)
- (2) 提出は4回分のメモと、合計20問の小テストです。

普通科 1年 1, 2, 3ホーム 教科（科目）名 生物基礎

1 学習内容

NHK高校講座の映像を視聴し、キーワードをまとめ、内容に関する問題を5問作成する。

テレビで視聴する場合：Eテレ 毎週 火曜 14:40～15:00 (4/14、21、28、5/5)

PC・スマホで視聴する場合：検索キーワード「高校講座 生物基礎」(第1回～4回)

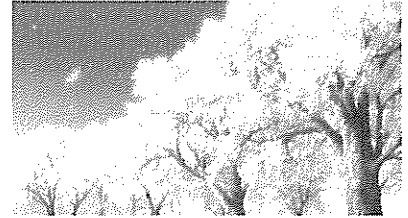
2 学習の仕方

- (1) ノートを用意する。
- (2) 映像を視聴しながら、キーワードをメモし、キーワードに関する説明をメモする。
- (3) 【学習メモ】や、【理解度チェック】を参考に、小テストを5問作成する。

3 注意、その他

- (1) 小テストについては、理解度チェックのような選択肢を付ける問題と、単語や文章で答える問題の両方を数問ずつ作る。 (選択肢2問と記述3問、選択肢4問と記述1問など)
- (2) 提出は4回分のメモと、合計20問の小テストです。

新1年生の皆さん、入学式はまだですが、ご入学、おめでとうございます。本当なら授業と一緒に進めていくはずだったのですが、このような状況になってしまいましたので、本来進むはずだった学習を、皆さんに自分で進めていってもらうことになりました。



以下の3つの内容を、次ページの「学習方法」をよく読んで、自分なりに進めていきましょう。

- 1. My May I 教科書(橙色) Lesson1 の予習** (コミュ英ノートをつくる)
 - ・以下の「予習の仕方」に従い、教科書 **P12~19** の予習と問題をする。
 - ・問題の答えと日本語訳は、後日ホームページにアップするので、それを見て赤ペンで答え合わせと訳の直しを行う。
 - ・提出期限 5/7 (木) 以降の課題回収の時間に提出。
- 2. My Way I Lesson1 Section1-3 の音読・シャドウイング練習**
 - ・以下の「音読・シャドウイングの練習方法」に従って、毎日3回以上練習する。
 - ・ホームページに **ALT** の音声が入るので、練習に活用する。
 - ・行った回数は、以下の「**Reading 練習表**」を印刷し、日付・内容とともに書く。
(印刷できない場合は、表をノートに写して記入してください)
 - ・提出期限 5/7 (木) 以降の課題回収の時間に提出。
- 3. Departure I 教科書(青色) Lesson1~2 問題** (英語表現ノートをつくる)
 - ・Lesson1~2 の、Expressions を読み、次のページの問題をノートに解く。その際、ページと問題番号を必ず入れる。問題は、**P15,16,19,20**(ただし、**P15,19** は **1** **2** **3** のみ、**P16,20** は **Read Up** のみ)。
 - ・答え合わせは、後日ホームページにアップされる答えを見て、赤ペンで行う。
 - ・提出期限 5/7 (木) 以降の課題回収の時間に提出。

以上の3つです。授業ができなくて残念ですが、こういう時こそ、自分自身の真価が問われるときです。

「逆境の中で咲く花は、どの花よりも貴重で美しい。」 by ウォルト・ディズニー

高校の授業がすでに始まっているんだという気持ちを持って、本気で、真剣にトライしてみてください。期待しています。

学習方法

1. My Way I 予習ノートの作り方

予習は、レッスンの1セクションごとに見開き1ページを使います。やり方は次の通りです。

コミュ英ノートの使い方 (例)

ノートの見開き

Lesson1 Section1	
英文1文ごとに番号をつけ、英文を写す。1行空けて書く。	日本語訳を、文番号ごとに書く。前から訳すスラッシュ訳でもよい。
新出単語の意味を調べて書く。下の熟語も書いておく。	教科書の問題 Q&A Read Again TRY を解く。

〈注意点〉

- 英語、日本語訳は1行空けて書き、説明や直しができるようにしておく。
- わからない単語には線を引き、辞書で調べ、意味を英語の下に書いておく。
- スラッシュ訳とは、英文を文節ごとにスラッシュで分け、文節ごとに訳す方法のこと。できる人はトライする。
- 教科書の問題は答えがわからなければ、問題文を訳しておく。

※My Way 教科書 P18,19 の問題は、P18 は1番のみ、P19 は1~4番をノートにする。

2. 音読・シャドウイングの練習方法

予習後、ある程度意味がわかった英文を、声に出して読む練習です。慣れないうちは教科書を見ながら、HP の ALT の音声を少しずつ聞いては音読するといいです。正しい英語の発音をじっくり聞き、頭に入ってきた英語をそのまま口から出すつもりで発音してみましょう。ポイントは、間違いを恐れずハッキリと発音すること。そして、「本物の音と違う!」と思ったら、少しでも似るように、訂正して発音しようとすることです。まずは耳の絶対英語音感を身につけ、次に舌で英語の発音を覚えてしまうことです。これができるようになると、内容が頭でイメージしやすくなり、速く正確に読めるようになってきます。同時にリスニング力も向上します。がんばってください。

3. Departure I 英語表現ノートの作り方

英語表現では、主に英語の文法について学びます。今回の課題は、英語の5文型についてです。

1 ページ目の Expressions の内容をよく読めば、2 ページ目の問題がある程度解けるようになっています。もし5文型がよくわからなければ、My Way の教科書の8 ページを参考にしてください。

英語表現ノートの使い方 (例)

Lesson1	
Get Ready to ... ① 問題番号を書く ② ③	Get More Informed Read Up ① ② ③

〈注意点〉

- 答えがわからない場合は、問題文の日本語訳を調べて書きましょう。
- 余裕がある人は、次のページの英作文にもトライしてみましょう。

自宅学習についての指示

普通科 1年生 教科(科目)名:音楽 I

1 学習内容 「My Favorite Song」(私のお気に入りの1曲)

自分のお気に入りの曲(好きな曲)についてライナーノート(紹介文、説明文)を書く。

2 学習の仕方

- ① 自分のお気に入りの1曲を決める。ジャンルは何でもいいです。
- ② その曲について、400字程度でライナーノート(紹介文、説明文)を書く。その曲の魅力が伝わるように工夫して書いてください。
 - ・用紙、形式は自由です。ルーズリーフ、原稿用紙、コピー用紙などに書いてください。パソコンで製作してプリントアウトしてもいいです。
 - ・最初に、曲の題名(タイトル)、作曲者、アーティスト名などわかりやすく書いてください。
 - ・「なぜその曲が好きなのか」「その曲に関するエピソード、思い出」「その曲の特徴」などを含めて書いてください。
 - ・なかなか思い浮かばない人は、中学校の合唱コンクールで歌った歌や音楽の授業で聞いた曲から選んでください。

3 その他

授業で、その曲をみんなで鑑賞する時間を作りたいと思っています。選んだ人の名前を紹介する予定ですが、なんとなく照れくさい人は文末や余白に「匿名希望」or「名前はひ・み・つ!」と書いてください。

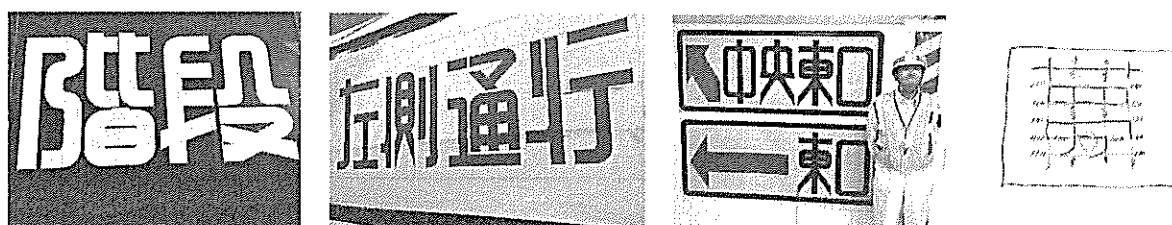
普通科 1年

教科（科目）名 美術 I

1 学習内容 < デザイン（レタリング） >

「自分の名前を自分らしくデザインしよう！」

・文字には、明朝体やゴシック体など、いろいろな書体（フォント）があります。近年は、自分で作った書体もよく見られるようになりました。2016年には、警備員の佐藤修悦さんが、工事中の東京駅で、ガムテープを使って大きな案内文字を壁に作ったことで反響を呼び、その後、「修悦体」という書体が誕生しました。



今回は、A4サイズの用紙に、自分の名前を、自分らしくデザインしレタリングしてください。

2 学習の仕方

○ 時間を次のように配分して、4時間で仕上げましょう。

- 1時間目 < 知識 > 書体やレタリングについての調べる。
- 2時間目 < 考察 > 自分らしい書体を考える。3～5パターン考えましょう。
- 3時間目 < 試作 > 更に見栄えを良くするにはどうするかを考えましょう。
- 4時間目 < 仕上げ > 清書。発表できるようにしておきましょう。

3 注意、その他

- ・中学校の教科書やインターネットで、「レタリング」を参照して下さい。
- ・着色は自由とします。
- ・用紙はコピー用紙でも画用紙でも構いません。A4サイズにカットするなどして、A4にそろえてください。

自宅学習の基本的な手順や教材等について

2020年4月
美方高等学校

普通科1年1・2・3 (ホーム) 教科(科目)名 家庭基礎

1 学習内容及び基本的な学習手順

【課題1】 昼食または夕食をつくる。

- (1) 週に1~2回程度行う。(毎日OK)
- (2) 教科書P128~135を参考にする。
(他のレシピ本などでもよい)
- (3) つくったものから3品をA4の用紙に
例に従って、調理カードを作成する。

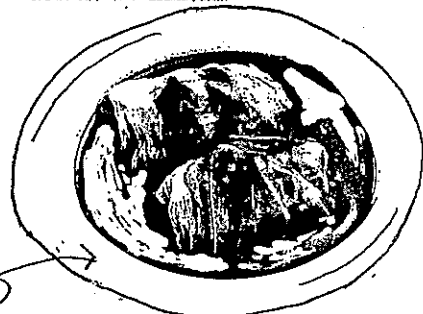
自分流でいいですよ

写真・絵
(色付)
完成品を

(例)

ロールキャベツ

調理時間40分 | エネルギー-222kcal | 1人分



- キャベツ 200g (大葉8枚)
- 牛豚合肉 200g
- 玉ねぎ 40g (大1個)
- パン粉 20g (2かけ)
- 牛乳 50mL (2かけ)
- 卵 20g (1個)
- 塩 1.5g (少々)
- こしょう 少々
- ナツメグ 少々
- 水 400mL (2カップ)
- 鶏ガラスープ 1g (1かけ)
- こしょう 1.2g (少々)
- こしょう 少々
- ホワイトソース 50mL (大さじ4)
- トマトソース 100mL (大さじ8)
- 片栗粉 3g (大さじ1)
- 水 45mL (大さじ3)

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツの葉を1枚ずつ入れてさっとゆで、かたいたるまでとる。
- 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- パン粉は牛乳で湿らせる。
- ボールにひき肉と塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜ、溶き卵、塩を加え、粘りが出るまでよくこねる。8等分し、油をつけた両手でたたきつけ合うようにして空気を抜く(p.40「ハンバーグステーキ」参照)。
- 鍋で湯を乾かす。
- 鍋に湯を並べ入れ、水、冷たい固形スープの塊、塩、こしょうを入れてふたをし、火にかける。沸立ったら火を弱め、キャベツがやわらかくなるまで20~30分煮込む。
- ロールキャベツを鍋に盛り、鍋に残った湯汁にトマトソースを加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける(ソース)。
- ロールキャベツに湯の熱いソースをかける。

※キャベツを多く用いる場合は、右のように丸ごとゆでる方法が簡単である。
ロールキャベツをホワイトソースで煮たり、しょうゆ味で和風に仕上げたりしてもおいしい。

【課題2】 未来をデザインする。

- (1) 将来どんな私になりたいか? そのために、いつ、何を、どのように準備するか?
教科書P184~185を参考にして考える。
- (2) A4の用紙に下記のような形でまとめる。色をつけたり、絵を入れてもよい。

家庭基礎
〇未来をデザインする

今	好きなこと	苦手なこと
今の私 (歳)	あこがれ	やってみたいこと
私のキャラクター		
3年後の私 (歳)		
10年後の私 (歳)		
20年後の私 (歳)		
30年後の私 (歳)		
50年後の私 (歳)		

普通科 1年1, 2, 3ホーム 教科(科目)名 社会と情報

1 学習内容

タッチタイピングをマスターする

2 学習の仕方

タッチタイピングをマスターするためには、ローマ字をマスターすること、キーボードのキー位置を覚えることが重要です。基礎をしっかりと身につけて授業に臨みましょう。

まずは、課題用紙4枚をプリントアウトしましょう。(別添)

- ①プリント「ローマ字対応表Ⅰ」を参考にして「ローマ字対応表Ⅱ」の空欄を埋め、ローマ字を覚えよう
- ②プリント「キーボードのキーの位置を覚えよう！」の空欄を埋め（アルファベットのみ）、アルファベットの位置を覚えよう
- ③プリント「キーボードを打つ練習をしよう！」でホームポジションの確認と正しい指使いでキーボードを打つ練習をしよう

3 注意、その他

※課題用紙をプリントアウトできない場合は、PC画面を見ながらノートなどに書き込みましょう。

※PCが使用できる場合は、③の代わりに無料でできるタッチタイピング練習ソフトを利用すると上達が早いです。

学校推薦タッチタイピング練習ソフト

富士通パソコンタイピング <https://azby.fmworld.net/usage/lesson/keyboard/typing/>

- ・タイピングは「ローマ字入力」で行う
- ・「基本コース」で指使いを覚え、「実力アップコース」「チャレンジ検定コース」へと進む

自宅学習についての指示（単元別）

美方高等学校

普通科 1年 全ホーム 教科（科目）名 LT（学年活動）

1 学習内容 校歌を憶える。

1	宇波西の杜の ゆかりは聖し 湧き出る叡智 学びの園に 故きを温ね 文化の華を 真理の道を	みどり濃く 泉ン原 たぐえつつ つどふなり 新しき ここに摘み 究めばや	2	雲梅丈の あかねに映ゆる 雄魂ここに 希望ははるか 明るく強く 高き理想を 栄光ある道を	嶺に湧き 三方五湖 こごもりて 意気は燃ゆ 清らなる かかげつつ 進まばや
---	--	--	---	--	---

The image shows a musical score for a school song. It consists of six staves of music with lyrics written below. The lyrics are in Japanese and describe the school's history and values. The score includes various musical notations such as notes, rests, and dynamic markings like *mf*, *mp*, and *f*.

う わ ー せ の も り の み どり こ ぐ ち
く も ー ば い じ ょ う の み ね に わ き あ
かりはきよしいずんばらわきすゝえい
かねにはゆるみかたここゆうこんここ
のびやかに
ち た ぐ え つ つ ま な び の そ の に つ
に こ こ も り て き ぼ う は ほ る か い
ど う な り ふ る き を た ず ね あ た ら し
き は も ゆ あ か る く つ よ く き よ ら な
き ぶ ー ん か の は な を こ ー こ ー に つ み し ん
る た ー か き り そ う を か ー か ー げ つ つ は え
り の み ち を き わ ー め ば や
あ る み ち を す す ー ま ば や

2 学習の仕方 美方高校のサイト <http://www.mikata-h.ed.jp> から「学校案内」→「校歌」をクリックした画面で校歌の歌唱を聴くことができます。歌詞を見ながら聴いて、歌って憶えましょう。

3 その他 1学期初めのオリエンテーションの中で歌う（発表する）可能性があります。

年間時間割

教務部R2. 4. 3

1-1	月	火	水	木	金
1 限	生基	現社	保健	現社	音美 I
2 限	英表 I	情報	コミ英 I	英表 I	数学A
3 限	数学 I	体育	物基	数学 I	国総
4 限	国総	家基	数学 I	生基	国総
5 限	コミ英 I	コミ英 I	音美 I	情報	コミ英 I
6 限	物基	数学 I	国総	体育	家基
7 限	数学A	国総	論考	国総	LT

美方高等学校校時表

(50分通常授業版)

予鈴	8:20
ST	8:25~ 8:35
清掃	8:35~ 8:45
1限	8:50~ 9:40
2限	9:50~ 10:40
3限	10:50~ 11:40
4限	11:50~ 12:40
昼食	12:40~ 13:10
5限	13:10~ 14:00
6限	14:10~ 15:00
7限	15:10~ 16:00



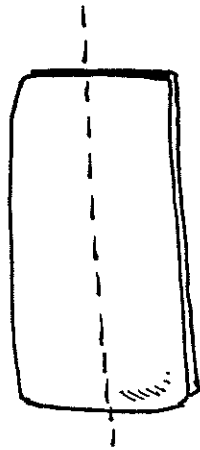
マスク不足のいま



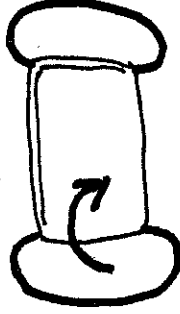
ハンカチでマスクを作ろう。

つくり方

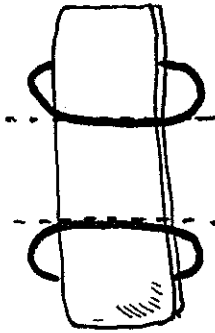
ウリスに
食べるな



半分に折ったハンカチを
もう半分に折る



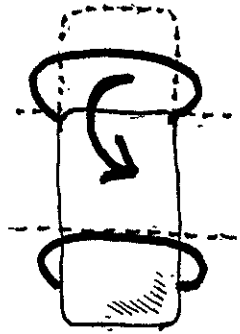
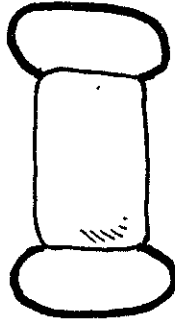
もう片方の内
側に折る



1/3のところへアゴム
を通す



裏返して完成



はしを3等分の位置
に合わせて内側に折る

準備物

ハンカチ1枚
大きくてガーゼ素材がgood

・アゴム 2本

布ゴムを輪にしてもOK!