

新 2 年生 社会の課題

第1弾 (4/13~4/19)

臨時休業中の課題について説明します。今回長いお休みになります。その間、継続的な学習習慣を続けてほしいので、復習としてプリントを配ります。基本的には教科書があればできるものですので、しっかり取り組んで提出してください。

2 年 組 () 名前： _____

裏が課題になっています！

課題1 (歴史)

歴史の教科書 P22～31 を見ながら、各重要用語を完成させましょう。

ちなみに問題の下に数字は教科書の答えのページです。(ヒント)

- ① 今から 200 万年ほど前に現れ、火や言葉を使い始めた人類。
22
- ② 狩りや採集を行って移動しながら生活し、打製石器を使っていた時代。
23
- ③ 1 万年ほど前から使われるようになった、石の表面をみがいた石器。
23
- ④ 紀元前 3000 年ごろ、ナイル川のほとりでおこった古代文明。
24
- ⑤ ④で作られた、太陽を基準にして 1 年を 365 日として 12 か月に分ける暦。
25
- ⑥ ④で発明された、ものの形や絵で意味を表した文字。
25
- ⑦ チグリス川とユーフラテス川のほとりでおこった古代文明。
24
- ⑧ ⑦で発明され、ハンムラビ法典などに見られる、粘土板に刻まれた文字。
25
- ⑨ 紀元前 2500 年ごろ、パキスタンやインド周辺でおこった古代文明。
24
- ⑩ 紀元前 16 世紀ごろ、中国の黄河のほとりでおこった王朝。
24
- ⑪ ⑩の時代に作られた、漢字の基になった文字。
26
- ⑫ 春秋・戦国時代に、「仁」と「礼」を基本とした政治を説き、儒学の祖になった人。
26
- ⑬ 紀元前 3 世紀に中国を統一する秦を造り上げ、初めて皇帝になった人物。
26
- ⑭ 秦のあとに中国を統一し、紀元前 2 世紀の武帝のときに最も栄えた王朝。
27
- ⑮ 紀元前 2 世紀ごろに開かれ、⑭から中央アジアを通して西方との交易が盛んに
27 行われた交通路。
- ⑯ 紀元前 8 世紀ごろからギリシャ人が地中海沿岸に建設した、アテネやスパルタなどの
28 都市国家。
- ⑰ マケドニアの王で、東方のペルシャを征服し、インダス川に達する大帝国を築いた
28 人物。
- ⑱ ⑰の遠征によって、ギリシャの文化が東方に広まり、オリエントの文化と結びついて
29 産まれた文化。
- ⑲ 紀元前 5 世紀ごろのインドに生まれたシャカ（釈迦）が開いた宗教。
30
- ⑳ 紀元前後にパレスチナ地方に生まれ、キリスト教を開いた人物。
31
- ㉑ 6 世紀のアラビア半島に生まれたムハンマドが開いた宗教。
31

①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳
㉑

課題2 (地理)

地理の教科書 P2~31 を見ながら、各重要用語を完成させましょう。

ちなみに問題の下に数字は教科書の答えのページです。(ヒント)

- ① 緯度 0 度の緯線。
8
- ② 経度 0 度の経線。
8
- ③ ②の経線が通る、イギリスの首都。
8
- ④ 高緯度の地域で夏にみられる、太陽が沈んでも暗くならない現象。
12
- ⑤ 地球の形をほぼ正確に表す、地球を小さくした模型。
10
- ⑥ 熱帯のうち、雨が一年中多い気候。
16
- ⑦ 熱帯のうち、雨季と乾季がはっきりと分かれている気候。
16
- ⑧ 乾燥帯のうち、雨がとても少ない気候。
16
- ⑨ 乾燥帯のうち、少し雨が降り、草原が広がる気候。
16
- ⑩ 温帯のうち、冬と夏の気温差が大きく、降水量が多い気候。
16
- ⑪ 温帯のうち、偏西風や暖流の影響を受けて、1 年を通して気温と降水量の差が
16 小さい気候。
- ⑫ 温帯のうち、地中海沿岸などにみられ、冬は雨が多く夏は乾燥する気候。
16
- ⑬ 寒帯のうち、夏の間だけ氷がとけ、わずかにコケ類が生える気候。
16
- ⑭ 熱帯の地域でみられる、一時的に強い風をとまなう大雨。
18
- ⑮ 赤道付近の地域に広がる、緑の葉が一年中しげる森林。
18
- ⑯ アラビア半島の大部分をしめる、乾燥した土や砂からなる土地。
20
- ⑰ 水に恵まれない土地で、農業用の水を人工的に引くこと。
20
- ⑱ 草や水を求めて、移動しながら家畜を飼育する牧畜。
20
- ⑲ スペインで行われてきた、暑い夏の昼間にとる長い休憩の習慣。
23
- ⑳ ユーラシア大陸のウラル山脈の東に広がる、寒さが厳しい地域。
24
- ㉑ ㉑に広がる、1 年をとおして凍ったままの土壌。
24
- ㉒ 草原などに家畜を放って飼育する牧畜。
26

①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳
㉑
㉒

- ②③ アンデス地方でリャマとともに飼育されている家畜。
26
- ②④ アンデス地方が原産で、現在も高地でさかんに栽培されている作物。
26
- ②⑤ 日本や中国南部、東南アジアなど雨の多い地域で栽培され、炊いたり、めん類
28 などにして食べられている作物。
- ②⑥ おもにパンやパスタなどに加工して食べられている作物。
28
- ②⑦ おもに熱帯の地域と太平洋の島々で主食とされている作物。
28
- ②⑧ 一枚の布を巻きつけて着用する、インドの女性の伝統的な衣服。
28
- ②⑨ おもに東南アジアから東アジアにかけて信仰されている宗教。
30
- ③⑩ ヨーロッパや南北アメリカ、オセアニアなどで信仰されている宗教。
31
- ③⑪ アフリカ北部から中央アジア、東南アジアで信仰されている宗教。
31
- ③⑫ インドで最も多くの人々に信仰されている宗教。
30
- ③⑬ 日本で独自に古くから信仰されてきた宗教。
30

②③
②④
②⑤
②⑥
②⑦
②⑧
②⑨
③⑩
③⑪
③⑫
③⑬

地理・歴史あわせて 54 問！！ しっかり取り組んでください！！

やればできる！！

Do your best！！

2 学年 理科 復習プリント No.1 (4/20 提出)

【身の回りの現象】(1 年生の教科書 P.76～)

◎ 光の性質 (P.78～P.89)

① 光の直進 ... _____

② 光の反射 ... _____

⇒ 反射の法則 ... _____ 角と _____ 角の大きさは等しい。

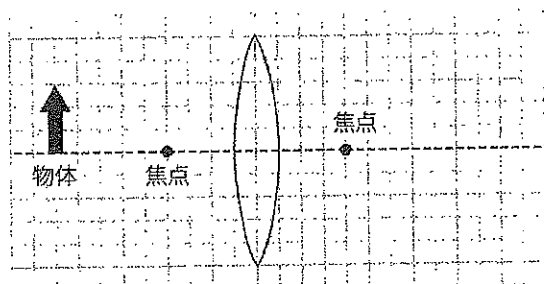
③ 光の屈折 ... _____

⇒ 光が空気から水 (ガラス) に入射するとき ... _____ > _____

⇒ 光が水 (ガラス) から空気に出ていくとき ... _____ < _____

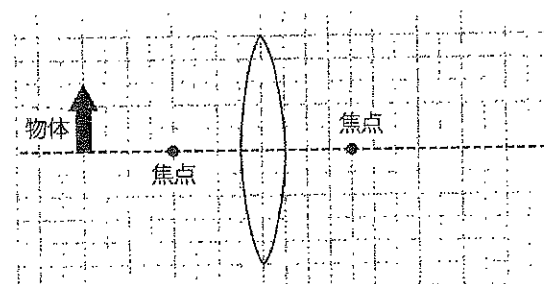
○ 凸レンズの作図 (P.90～P.97)

① 光源が焦点距離の 2 倍よりも遠い位置にあるとき



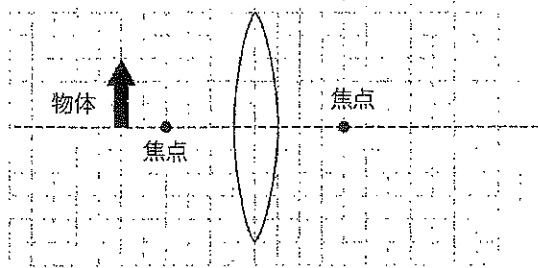
・ 像の見える方
大きさ ...
向き ...
像の種類 ...

② 光源が焦点距離の 2 倍の位置にあるとき



・ 像の見える方
大きさ ...
向き ...
像の種類 ...

③ 光源が焦点距離の2倍の位置と焦点の間にあるとき

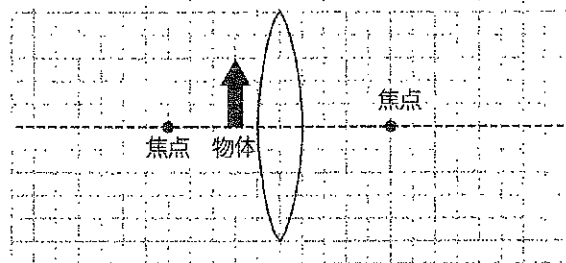


・像の見え方
 大きさ ...
 向き ...
 像の種類 ...

④ 光源が焦点の位置にあるとき

⇒像は_____

⑤ 光源が焦点距離よりも近い位置にあるとき



・像の見え方
 大きさ ...
 向き ...
 像の種類 ...

◎ 音の性質 (P.98~P.107)

①音源 (発音体) ... _____

②波 ... _____

③音が聞こえるのは、_____を伝わってきた音の波が耳の中の_____を振動させるからである。

④音の伝わる速さは、空気中では1秒間に約_____m

水中では1秒間に約_____mである。

⑤振幅 ... _____

⇒ 振幅が大きいほど音の大きさが_____

⑥振動数 ... _____ 単位は_____【Hz】

⇒ 振動数が多いほど音の高さが_____

◎復習問題に挑戦！（埼玉県公立高校入試問題の過去問です。）

光の進み方を調べる実験を行いました。問1～問5に答えなさい。（20点）

実験1

台形のガラスを水平な台の上に置き、光源装置から出た光を台形のガラスの側面に垂直になるように入射させた。このときの屈折した光の道すじを真上から見ると、図1のようになっていた。

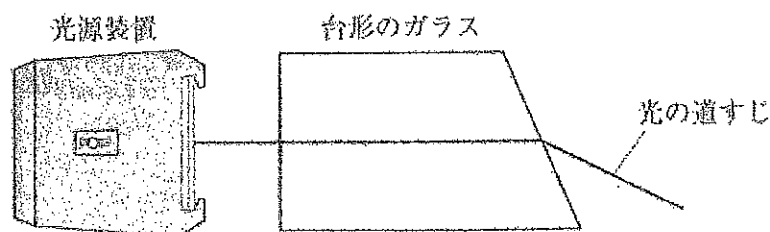


図1

実験2

- (1) 光源、凸レンズ、スクリーン、光学台を使って、図2のような実験装置を組み立てた。
- (2) 光源の位置は変えずに、凸レンズとスクリーンを動かした。
- (3) スクリーンにはっきりと像がうつったときの、光源から凸レンズまでの距離、光源からスクリーンまでの距離をそれぞれ調べ、下の表のようにまとめた。
- (4) 図3のように光源にフィルターをとりつけ、スクリーンにうつる像を調べた。

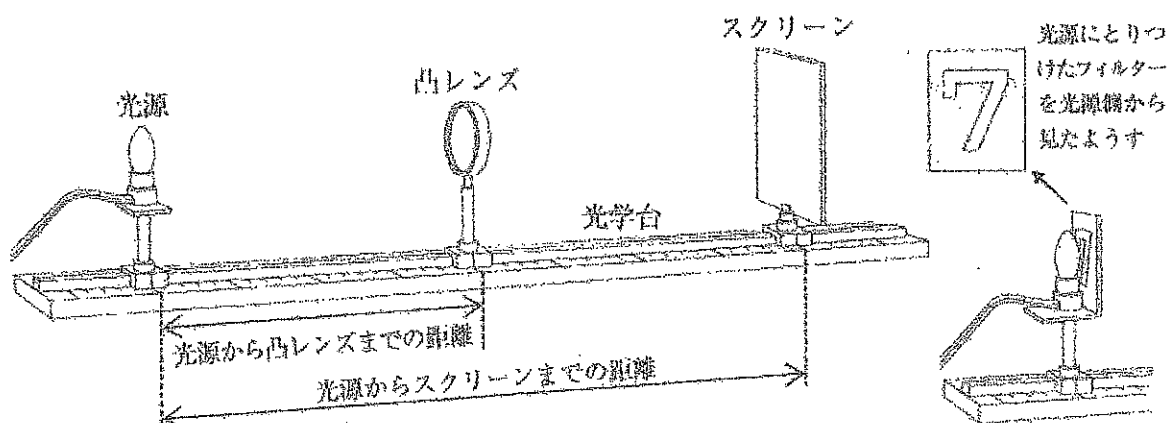


図2

図3

表

光源から凸レンズまでの距離 (cm)	20	24	30	40	60
光源からスクリーンまでの距離 (cm)	80	64	60	①	80

実験3

図4のように、空気中で光源装置から出た光を凸レンズに入射させたととき、水中に沈めた凸レンズに光源装置から出た光を入射させたとときの光の進み方を調べた。実験の結果、水中に沈めた凸レンズを通過する光は、空気中で凸レンズを通過する光よりも曲がりにくいことがわかった。

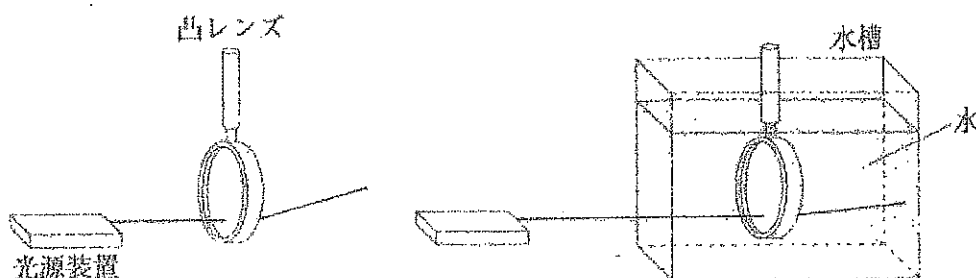


図4

問1 A. 図に書きなさい

問1 図5は、実験1の図1の一部を示したものです。

光が台形のガラスから空気中へ進むときの屈折角を  の記号を使って解答欄の図にかき入れなさい。なお、図5中の  は、ガラスと空気の境界面に垂直な線を表します。(3点)

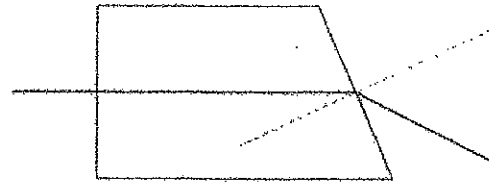
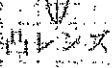


図5

問2 図6は、実験2において、光源のP点を出て凸レンズのQ点に進んだ光の道すじを模式的に示したものです。P点からQ点に進んだ光は、その後、どのように進みますか。その光の進む道すじとして最も適切なものを、図6中のア～エの中から一つ選び、その記号を書きなさい。ただし、光は、図6中の  で示された凸レンズの中心線で1回屈折するものとして示しています。(3点)

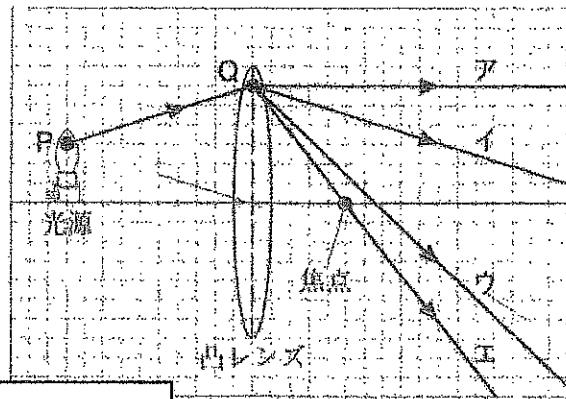


図6

問2 A. _____

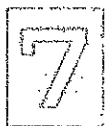
問3 実験2について、次の(1)、(2)に答えなさい。

- (1) 使用した凸レンズの焦点距離は何 cm か求めなさい。(3点)
(2) 表中の①は何 cm か求めなさい。(3点)

問3 (1)A. _____ cm

(2)A. _____ cm

問4 実験2の(4)において、光源から20 cm のところに凸レンズをおき、スクリーンの位置を調整してスクリーンに像をうつしました。光源側から見たスクリーンにうつる像として最も適切なものを、次のア～エの中から一つ選び、その記号を書きなさい。(2点)



ア



イ



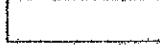
ウ

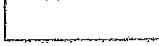


エ

問4 A. _____

問5 実験3に関する次の(1)、(2)に答えなさい。

- (1) 実験3の結果をもとに、「水中に潜って目を開けると、空気中に比べて見えにくい。」ことについて、屈折の現象から次のようにまとめました。文章中の  にあてはまる語句を書きなさい。(3点)

実験3の結果から、水中での凸レンズの焦点距離は空気中に比べて  と考えられる。ヒトの目は、陸上(空気中)ではちょうど網膜上に像を結ぶしくみになっているが、水中では目に入る光が実験3のように曲がりにくくなるので、網膜上に像を結ぶことができなくなり、見えにくくなると考えられる。

問5(1)A. _____

- (2) ゴーグルをつけて水中に潜ると、空気中と同じように見えます。それはなぜですか。実験3の屈折の現象から考えられる理由を、「ゴーグルをつけて水中に潜ると」に続けて書きなさい。(3点)

問5(2)A. _____

令和2年度 第2学年 英語科 臨時休業中の課題

こんな時こそ！英語学習！！

The only way to do great work is to love what you do.
If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle.

「すばらしい仕事をするたった一つの方法は、自分のやっていることを好きになること。まだそれを見つけていないのなら、探し続けなさい。安住してはいけない。」

スティーブ ジョブズ(Steve Jobs)

2年組 番 氏名【 】

『令和2年度 第2学年 英語科 臨時休業中の課題』の取り組み方

①『左の日本語を言い、その英語を答えます。』というプリントは、日本語を読み、それに対応する英語を見て、読みで発音を確認します。実際に発音したら、『①』『②』『③』のところに斜め線(/)を引きます。3回発音したら、次の単語に取り組みます。

②『日本語の意味を書き、英語を2回ずつ、練習します。』というプリントは英単語を2回ずつ練習します。2回練習したら、次の単語に取り組みます。

2年生になり、1年生の時と授業の方法が変わることが考えられます。ぜひ①②の取り組み方を身に付けてください。

もしあなたが YouTube を見られる環境を持っていたら、『英語発音専門ドクターDイソグリッシュ』というタイトルで検索をして、興味のあるタイトルを視聴してみると英語学習に役に立つと思います。

Ping-Pong INPUT

Lesson 1 (教科書p.16~p.23) Class() No.() Name()

◆左の日本語を言い、その英語を答えます。

No	日本語(意味)	品詞	英語	読み	①	②	③
1	私は/が	代	I	アイ			
2	(~を) 好む, (~が) 好きである (~が) 気に入っている	動	like	ライク			
3	本当に	副	really	ウリイリー			
4	も, (~も) また	副	too	トゥ			
5	〔現在形の疑問文否定文に使う〕	助	do	ドウ			
6	〔スポーツを〕 する	動	play	プレイ			
7	はい, そうです	副	yes	イエス			
8	いいえ, ううん	副	no	ヌオウ			
9	~(で) ない〔打ち消しに使う〕	副	not	ヌオウト			
10	しかし, でも	接	but	バウト			
11	〔do notの短縮形〕	短	don't	ドオウト			
12	あなた(たち) は/が	代	you	イウ			
13	食べもの	名	food	フウド			
14	(~を) 食べる	動	eat	イー			
15	タコ〔生物〕	名	octopus	アクトパス			
16	(~が) 大好きである, (~を) 愛する	動	love	ウラヴ			
17	まぐろ	名	tuna	トゥナ			
18	日本の	形	Japanese	チェアパニーズ			
19	あなた(たち) の	代	your	イウア			
20	電話	名	phone	フオウン			
21	数	名	number	ヌアンバ			
22	どうぞ, お願いします	副	please	プリーズ			
23	正しい	形	right	ウライト			
24	~を加えて	前	plus	プラス			
25	~を引いて	前	minus	マイナス			
26	~ですよ?	連	~, right?	~, ウライト			
27	電話番号	連	phone number	フオウンヌアンバ			

Write! Write! Write!

Lesson 1 (教科書p.16~p.23) Class() No.() Name()

日本語の意味を書き、英語を2回ずつ、練習します。

No	English	日本語	English①	English②
1	I	私は/が		
2	like	好む, 好きである (〜が) 気に入っている		
3	really	本当に		
4	too	も, (〜も) また		
5	do	〔現在形の疑問文否定文に使う〕		
6	play	〔スポーツを〕 する		
7	yes	はい, そうです		
8	no	いいえ, ううん		
9	not	〜(で) ない〔打消しに使う〕		
10	but	しかし, でも		
11	don't	〔do notの短縮形〕		
12	you	あなた(たち) は/が		
13	food	食べもの		
14	eat	(〜を) 食べる		
15	octopus	タコ〔生物〕		
16	love	(〜が) 大好きである, (〜を) 愛する		
17	tuna	まぐろ		
18	Japanese	日本の		
19	your	あなた(たち) の		
20	phone	電話		
21	number	数		
22	please	どうぞ, お願いします		
23	right	正しい		
24	plus	〜を加えて		
25	minus	〜を引いて		
26	~, right?	~ですよね?		
27	phone number	電話番号		

Ping-Pong INPUT

Let's Start : 身の回りの英語C他(教科書p16~p18)

Class() No.() Name()

◆左の日本語を言い、その英語を答えます。

No	日本語(意味)	品詞	英語	読み	①	②	③
1	バスケットボール	名	basketball	バスキイボオーウ			
2	犬	名	dog	ダアグ			
3	自転車	名	bike	バイク			
4	袋, かばん	名	bag	ブエアグ			
5	ボール	名	ball	ボーウ			
6	リンゴ	名	apple	エアアウ			
7	オレンジ	名	orange	オーリンヂ			
8	ピザ	名	pizza	ピイツァ			
9	ジュース	名	juice	ヂユウス			
10	牛乳, ミルク	名	milk	ミイウク			
11	テニス	名	tennis	テエヌイス			
12	自動車	名	car	カ〜			
13	野球	名	baseball	ベエイスボオーウ			
14	〔ふちのない〕 帽子	名	cap	キエアップ			
15	ネコ	名	cat	キエアト			
16	サッカー	名	soccer	スアカ			
17	よい	形	good	グウド			
18	朝, 午前	名	morning	モオーニング			
19	~さん, ~先生〔男性〕	名	Mr.	ミスタ			
20	午後	名	afternoon	エアフタアヌーン			
21	夕方, 晩, 夜	名	evening	イーヴニング			
22	こんにちは	間	hello	ヘロウ			
23	~さん, ~先生〔女性〕	名	Ms.	ミズ			
24	やあ	間	hi	ハイ			
25	さようなら	間	goodbye	グ(ド)バイ			
26	会う	動	see	スイー			
27	あなた(たち)に/を	代	you	ユー/ユ			
28	夜, 晩	名	night	ナイト			
29	またね。	連	See you.	スイ ユー			
30	アレン〔姓〕	固	Allen	アレン			

Write! Write! Write!

Let's Start : 身の回りの英語AB(教科書p14~p15)

Class() No.() Name()

日本語の意味を書き、英語を2回ずつ、練習します。

No	English	日本語	English①	English②
1	picture	写真, 絵		
2	door	ドア, 戸		
3	T-shirt	Tシャツ		
4	desk	机		
5	computer	コンピュータ		
6	chair	いす		
7	tea	お茶, 紅茶		
8	cake	ケーキ		
9	book	本		
10	English	英語		
11	Japanese	国語(日本語)		
12	music	音楽		
13	window	窓		
14	CD	コンパクトディスク		
15	pen	ペン		
16	pencil	鉛筆		
17	eraser	消しゴム		
18	notebook	ノート		
19	textbook	教科書		

Ping-Pong INPUT

Let's Start : 身の回りの英語AB(教科書p14~p15)

Class() No.() Name()

◆左の日本語を言い、その英語を答えます。

No	日本語(意味)	品詞	英語	読み	①	②	③
1	写真, 絵	名	picture	ピクチャ			
2	ドア, 戸	名	door	ドオア			
3	Tシャツ	名	T-shirt	ティーシャ~ト			
4	机	名	desk	デスク			
5	コンピュータ	名	computer	コンピュータ			
6	いす	名	chair	チェア			
7	お茶, 紅茶	名	tea	ティー			
8	ケーキ	名	cake	ケイク			
9	本	名	book	ブック			
10	英語	名	English	イングリッシュ			
11	国語(日本語)	名	Japanese	ヂャパニーズ			
12	音楽	名	music	ミューズィック			
13	窓	名	window	ウインドオウ			
14	コンパクトディスク	名	CD	スィーディー			
15	ペン	名	pen	ペン			
16	鉛筆	名	pencil	ペエンスウ			
17	消しゴム	名	eraser	イレイサア~			
18	ノート	名	notebook	ノウトブック			
19	教科書	名	textbook	テキストブック			

Write! Write! Write!

Let's Start : 身の回りの英語C他(教科書p16~p18)

Class() No.() Name()

日本語の意味を書き、英語を2回ずつ、練習します。

No	English	日本語	English①	English②
1	basketball	バスケットボール		
2	dog	犬		
3	bike	自転車		
4	bag	袋, かばん		
5	ball	ボール		
6	apple	リンゴ		
7	orange	オレンジ		
8	pizza	ピザ		
9	juice	ジュース		
10	milk	牛乳, ミルク		
11	tennis	テニス		
12	car	自動車		
13	baseball	野球		
14	cap	〔ふちのない〕 帽子		
15	cat	ネコ		
16	soccer	サッカー		
17	good	よい		
18	morning	朝, 午前		
19	Mr.	~さん, ~先生〔男性〕		
20	afternoon	午後		
21	evening	夕方, 晩, 夜		
22	hello	こんにちは		
23	Ms.	~さん, ~先生〔女性〕		
24	hi	やあ		
25	goodbye	さようなら		
26	see	会う		
27	you	あなた(たち)に/を		
28	night	夜, 晩		
29	See you.	またね。		
30	Allen	アレン〔姓〕		

【1・2・3年生共通課題】

1. 「家庭の仕事」について、自分ができるところを決めて行う。

A) 毎日する仕事(①朝または午前中 ②午後から寝るまで (それぞれ1つ以上))

例: ①雨戸やシャッター開け・朝食後の食器洗い・新聞を取りに行く・玄関そうじ
②そうじ機がけ・水ぶき・米とぎ・洗濯物とりこみ・洗濯物たたみ・くつそろえ
郵便物を取りに行く など…

B) 毎日同じではないが、家族が助かる仕事(1つ以上)

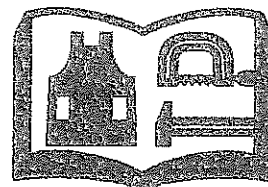
例: ゴミ出し・肩もみ・草むしり・植物の水やり・ペットの世話・弟妹の世話
風呂そうじ・トイレそうじ・ボタンつけ・ほころび直し・夕食作り・夕食の配膳
自分の部屋の掃除・自分の部屋の整理整頓・自分の荷物の整理整頓

* 何の仕事をするかは、お家の人と相談して決めてください。

* 仕事名とやったかどうかのチェックは、このプリント裏面に記入します。

* 提出日は、最初の授業です。

3年1組3組と2年生は、技術。3年2組4組と1年生は、家庭科。



2. 発明創意くふう展および研究発表会(9月)に向けて、研究または作品のどちらかを選び、準備をしておく。どんなものを作ろうか? どんな研究をしようか? を考える。

* 1年生は全員。2・3年生は希望者。授業が始まってから提出について説明します。

【3年生課題】 授業で使用するプリントです。最初の授業に持ってきてきましょう。

●課題プリント2枚(両面)

方法:教科書を見ながら、行う。

【2年生課題】 提出はありませんが、調理実習での皮むきを予定しています。

●包丁で皮むきができるようにする

方法:りんご丸ごと皮がつながるようにむく。りんご4等分にして芯を取り皮をむく。
じゃがいもの皮をむく。大根を2cm幅の輪切りにし、皮をむいた後、さらに薄く、
中心までむいていく。(かつらむきと言う)包丁が苦手な人はハンバーグや
ステーキを食べるときのナイフで練習すると手を切らず安全に練習できます。

【1年生課題】 提出はありませんが、さいほうの実習で手ぬいを予定しています。

●手ぬいの玉結び、玉どめ、なみぬいなどの基礎ぬいができるようにする

方法:着なくなった服やタオル、作品を製作した時のあまり布など、家にあるものを使
って練習する。必要な物を作りながら上達するのもいいですね。

『すすんでやろう家庭の仕事』チェック表

A) 毎日する仕事(それぞれ1つ以上)								
①朝または午前中の仕事名を記入				②午後から寝るまでの仕事名を記入				
B) 毎日同じではないが、家族が助かる仕事(1つ以上)はやった仕事名を表に記入								
月	曜	A)の評価		B)	月	曜	A)の評価	
日	日	①	②	仕事名	日	日	①	②
記入例		◎	/	ゴミ出し	記入例		×	○
4/15	水				5/1	金		
16	木				2	土		
17	金				3	日		
18	土				4	月		
19	日				5	火		
20	月				6	水		
21	火				7	木		
22	水				8	金		
23	木				9	土		
24	金				10	日		
25	土				11	月		
26	日				12	火		
27	月				13	水		
28	火				14	木		
29	水				15	金		
30	木				16	土		

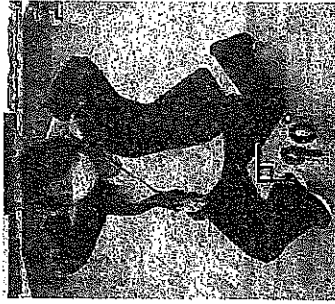
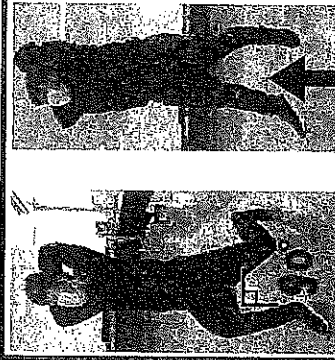
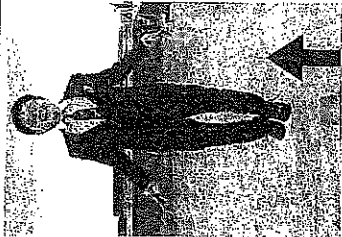
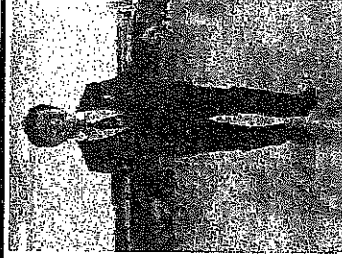
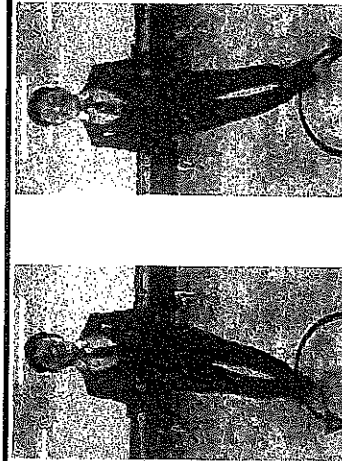
【評価方法】 しっかりできた:◎ できた:○ やらなかった:×

できなかった(体調が悪くて・用事ができて…などなど):/

() 年 () 組 () 番 氏名()

適度な運動 ～筋カトレーニング編～

種目・運動強度	低	中	高
腕立て伏せ	 ひざをつけて	 顔を上げて	 3秒キープして上がる
腹筋	 腕を体から離さない	 90度の足が大切	 クロスして3秒キープ (左右)
背筋	 おへそが離れるまで	 手足を広げて	 対角線で3秒キープ (左右)

種目・運動強度	低	中	高
スクワット	 腕を下げず90度まで下がり上がる	 90度姿勢を3秒キープして上げる	 真上に手をあげてジャンプ
ランジ	 出した足を戻して交互に	 体をクロスさせる	 ジャンプして足を入れ替える
縄跳び	 前とび	 かけあしとび	 サイドステップ

無理のない程度で！できる回数や時間でやってみよう！！

あなたの好きな曲を紹介しましょう。

●自分の好きな曲を2曲紹介して下さい。

①ジャンルは問いません（クラシック、ロック、ジャズ、ポップス、J-pop、K-pop、アニメ、ボーカロイド…なんでも良いです。）が、1曲ずつ違うジャンルから選び書きましょう。

②曲の内容だけでなく、どこを気に入っているのか、どの場所を聴いて欲しいのか（聴き所）など、具体的に書いてください。

曲名・作曲者（アーティスト名）

いつ作られた

曲の背景

関連することを
どんどん書き出して、紹介文を書く材料を探していこう。

曲名「

」 作曲者・アーティスト名など「

」

曲名「

」 作曲者・アーティスト名など「

」

年 組 番 氏名