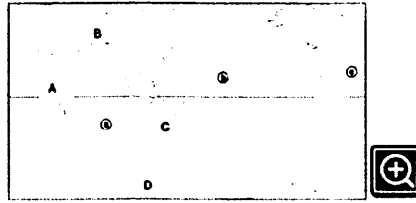


楠葉西中学校 1年生 本日の予定

、『めあて』を達成できるように意識しながら、毎日課題に取り組みましょう。

時間\曜日		5/14 (木)	
1 限目	教科/ めあて	社会	地球全体の姿について大まかに説明できるようにする。
	内容	「地球の姿」はじめよう！たしかめプリント」を取り組む	
	注意事項	確かめプリントの部分だけやろう。完全にできるまで何度もやろう。	
2 限目	教科/ めあて	英語	英語の文字や単語を書けるようにする。
	内容	教科書P.16-17 エイゴラボ①P004-005	
	注意事項	正しい位置にでないに書こう。	
3 限目	教科/ めあて	体育	運動不足を解消しよう
	内容	自宅でできる6つの自重トレーニングを紹介します。チャレンジしよう。	
	注意事項	できる範囲で構いません。	
4 限目	教科/ めあて	/	
	内容		
	注意事項		

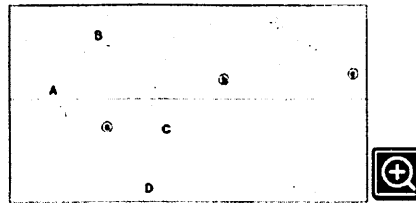
問 地図を見て、あとの問いに答えなさい。



(1) 地図中のA～Dの大陸名を、それぞれ書きなさい。

A 大陸 B 大陸
 C 大陸 D 大陸

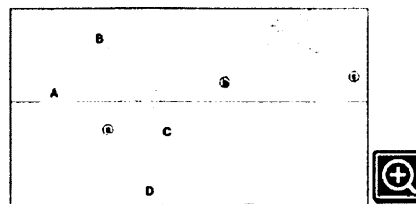
問 地図を見て、あとの問いに答えなさい。



(2) 地図中の㉑・㉒・㉓の海洋名の組み合わせとして正しいものを、次のア～ウから1つ選び、記号で答えなさい。

- ア ㉑-太平洋 ㉒-大西洋 ㉓-インド洋
 イ ㉑-インド洋 ㉒-太平洋 ㉓-大西洋
 ウ ㉑-大西洋 ㉒-太平洋 ㉓-インド洋

問 地図を見て、あとの問いに答えなさい。



(3) 地球上の海洋と陸地の面積の割合を、次のア～エから1つ選び、記号で答えなさい。

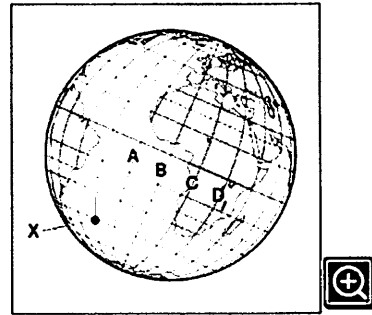
- ア 7:3 イ 3:7 ウ 6:4 エ 4:6

問題 1 図を見て、次の問いに答えなさい。

問(1) 0度の緯線を何といますか。漢字で書きなさい。

問(2) 0度の緯線の北側を北半球、南側を南半球と呼びますが、オーストラリアはどちらの半球に属していますか。漢字で書きなさい。

問(3) 本初子午線を图中的A~Dから1つ選び、記号で答えなさい。



問題 2 図を見て、次の問いに答えなさい。

問(4) 本初子午線が通る都市を次のア~エから1つ選び、記号で答えなさい。

- ア パリ イ マドリード
ウ ベルリン エ ロンドン

問(5) 图中的X地点の位置を、緯度と経度を使って表しなさい。

西経 度 南緯 度

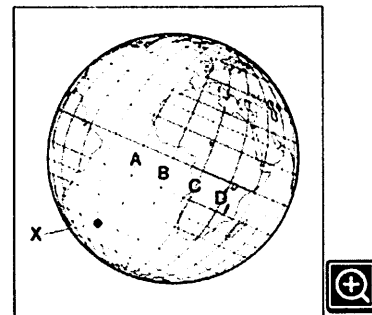
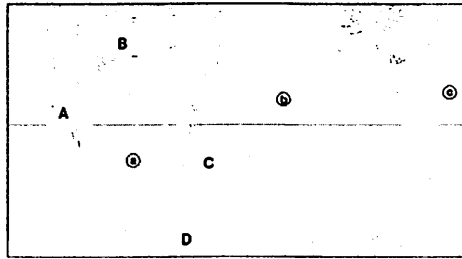


図1 地図を見て、あとの問いに答えなさい。

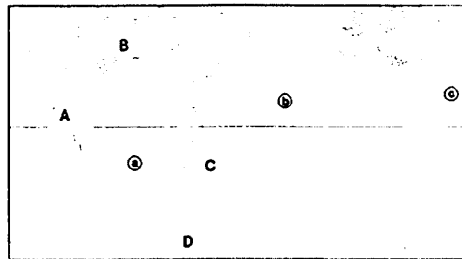


(1) 地図中のA～Dの大陸名を、それぞれ書きなさい。

A	アフリカ	大陸	B	ユーラシア	大陸
C	オーストラリア	大陸	D	南極	大陸

●ユーラシア大陸は、アジア州とヨーロッパ州からなる大陸。

図1 地図を見て、あとの問いに答えなさい。

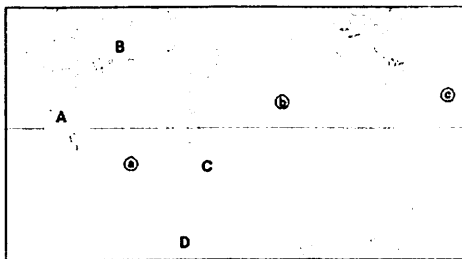


(2) 地図中の①・②・③の海洋名の組み合わせとして正しいものを、次のア～ウから1つ選び、記号で答えなさい。

- | | | | |
|---|--------|-------|--------|
| ア | ①-太平洋 | ②-大西洋 | ③-インド洋 |
| イ | ①-インド洋 | ②-太平洋 | ③-大西洋 |
| ウ | ①-大西洋 | ②-太平洋 | ③-インド洋 |

イ

図1 地図を見て、あとの問いに答えなさい。



(3) 地球上の海洋と陸地の面積の割合を、次のア～エから1つ選び、記号で答えさい。

- ア 7:3 イ 3:7 ウ 6:4 エ 4:6

ア

図2 図を見て、次の問いに答えなさい。

図(1) 0度の緯線を何とといいますか。漢字で書きなさい。

赤道

図(2) 0度の緯線の北側を北半球、南側を南半球と呼びますが、オーストラリアはどちらの半球に属していますか。漢字で書きなさい。

南半球

図(3) 本初子午線を図中のA～Dから1つ選び、記号で答えなさい。

B

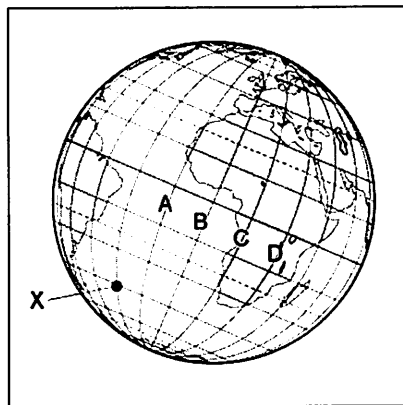


図3 図を見て、次の問いに答えなさい。

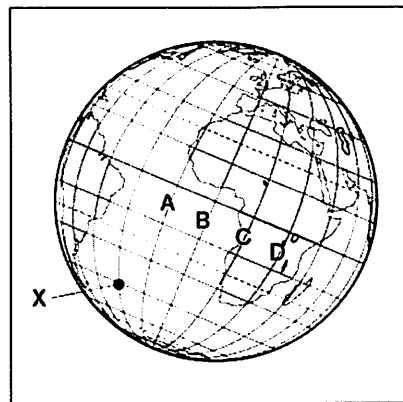
図(4) 本初子午線が通る都市を次のア～エから1つ選び、記号で答えなさい。

- ア パリ イ マドリード
ウ ベルリン エ ロンドン

エ

図(5) 図中のX地点の位置を、緯度と経度を使って表しなさい。

西経 30 度 南緯 45 度



●本初子午線 地球上の経度のもとになる線。イギリスのロンドンにある旧グリニッジ天文台を通る経線が0度と決められている。

休校中の運動不足解消のために

～自宅でできる簡単トレーニング～

☆家でできる自重筋トレ☆

①腕立て伏せ(プッシュアップ)



腕を鍛えると思われがちな腕立て伏せですが、胸を鍛える代表的なエクササイズでもあります。腕立て伏せ(プッシュアップ)の手幅を狭めた“ナロープッシュアップ”は、二の腕の裏部分にあたる上腕三頭筋を鍛える効果が期待できます。

親指と人差し指を接触させて三角形を作る。脇を締めたまま肘を曲げ、胸が手に触れる程度の位置まで下ろす。

②クランチ



腹直筋の上部を鍛えます。上まで起きあがることよりも、反動を使わずに行うことを意識しましょう。

仰向けに寝て足を床から浮かせ、90度に曲げる。反動をつけずに上体を起こし、限界まで行ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

③レッグレイズ



腹直筋の下部を鍛えます。膝をまっすぐにして行くと腰が反りやすくなります。そのため、軽く膝を曲げたまま行くと、腹直筋下部を意識しやすくなるでしょう。

仰向けで寝て、脚を垂直まで持ち上げる。腰が床から浮かないよう、腹筋に力を入れながら行う。
ゆっくり戻しつつ、脚は床から少し浮かせたままキープ。

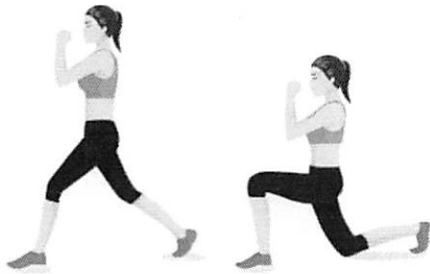
④ツイストクランチ



仰向けに寝て両膝を立て、反動をつけずに体を斜めに捻りながら起き上がる。右肘と左膝をくっつけるように意識するとよい。

脇腹にあたる外腹斜筋・内腹斜筋を鍛えます。クランチ同様、起き上がることも反動を使わずに行うよう意識しましょう。

⑤ランジ



足を肩幅より大きく前後に開く。上体をまっすぐにしたまま、前足の膝を90度まで曲げていく。前足の膝がつま先よりも出ないように注意。

ランジはお尻の筋肉である大臀筋、太ももの筋肉である大腿四頭筋とハムストリングスに大きな刺激を与えることができます。ランジで身体がぐらつく場合、お腹まわりと股関節、足裏を使って体軸を保つ意識をすると、ぐらつきが安定しやすくなります。

⑥ヒップリフト



仰向けに寝て、足を腰幅に広げて膝を曲げる。膝から肩までが一直線になるまで腰を上げ、10秒キープ。

腰を水平方向に動かすことで、お尻と腰全体を鍛えることができます。10～12回をこなせるようになったら、お腹に重りを乗せて負荷を高めてみるのもいいでしょう。

今回は「家でできる自重筋トレ」を6つ紹介しました。実際に行ったことのあるトレーニングも多いことかと思います。それぞれのトレーニングを10回×3セットを目標に、運動不足を少しでも解消しましょう。(回数やセット数については、できる範囲で構いません)

1年生 5/15(金)の登校日で提出するもの

休校中の課題① (5/6まで)

- 国語 ・プリント裏表9枚+表紙ホッチキスどめセット
- 社会 ・プリント裏表4枚+表紙ホッチキスどめセット
- 数学 ・プリント裏表8枚ホッチキスどめセット
- 理科 ・プリント2枚+裏表2枚ホッチキスどめセット
・マイノート
- 英語 ・プリント裏表8枚+表紙ホッチキスどめセット
- 美術 ・コロナ対策グッズ作成プリント
・グラデーションプリント
・レタリングプリント
・色の知識プリント
- 技術 ・プリント3枚ホッチキスどめセット
- その他 ・自己紹介カード

休校中の課題② (5/7~5/14)

- 国語 ・プリント8枚
- 英語 ・「わくわく WRITING」
・「小学校英語ふりかえり BOOK」
- 美術 ・5/6までの課題の見直し
- 技術 ・プリント1枚

健康観察カード (5/9以降は裏面に記載しておく。)

就学援助費申請用紙 (一部の人)