

# 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		5/21 (木)	
1 限目	教科/ めあて	国語	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作文を書こう②</li> <li>・漢字テスト</li> </ul>
	内容	作文は前回の続きです。 新出漢字テストは「クジラの飲み水」から出題しています。	
	注意事項	完成した作文は必ず読み返しましょう。お家の人に読んでもらってコメントをもらえるとなお良いですね。	
2 限目	教科/ めあて	理科	マツの花をスケッチしよう。
	内容	課題プリント1枚	
	注意事項	課題プリントにあるスケッチは教科書pp24, 25を参考にしてください。	
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2つの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	<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; bottom: 0; background: linear-gradient(to top right, transparent 49%, black 49%, black 51%, transparent 51%);"></div> </div>	
	内容		
	注意事項		

1 線部を漢字で書きなさい。 [中学校で学ぶ漢字]

- ① 土の かたまり をくわでくたく。
- ② 日の光が少しとぼしい。
- ③ 調査の いつかん としてアンケートを実施した。
- ④ ハンカチで あせ をぬぐう。
- ⑤ 運動した後は、 のど がかわく。
- ⑥ リモコンが動かないので、 かんでんち を取り替えた。
- ⑦ 冬は空気が かんそう しがちだ。
- ⑧ 部活のキャプテンは たよりがい のある人だ。
- ⑨ 倉庫に食料を たくわえ ておく。
- ⑩ 電化製品の性能や価格などを ひかく する。
- ⑪ 梅雨の時期は しつど が高くなる。
- ⑫ 彼はひどい風邪をひいて、 リンパせん をはらした。
- ⑬ あまりの寒さで によらい をもよおす。

- ① ( ) ( )
- ② ( ) ( )
- ③ ( ) ( )
- ④ ( ) ( )
- ⑤ ( ) ( )
- ⑥ ( ) ( )
- ⑦ ( ) ( )
- ⑧ ( ) ( )
- ⑨ ( ) ( )
- ⑩ ( ) ( )
- ⑪ ( ) ( )
- ⑫ ( ) ( )
- ⑬ ( ) ( )

※間違えた漢字は繰り返し書いて覚えよう！

解答

①塊

②乏

③一環

④汗

⑤渴

⑥乾電池

⑦乾燥

⑧賴

⑨蓄

⑩比較

⑪湿度

⑫腺

⑬尿意

マツの花のつくりを覚えよう

教科書p24の写真を見ながら、番号順に□につくりの名前を書き、○に図をかこう。

① □ 花  
先端の赤い部分が

② □ 花  
ひとかけらを

③ひとかけらをスケッチし、根元の2つのふくらみを赤くぬろう。

④ □  
2つのふくらみを  
という。

⑤ □ 花  
少し下の方の黄色い部分が

⑥ひとかけらをスケッチし、2つのふくらみを青くぬろう

⑦ □  
2つのふくらみを  
といい、中に

⑧ □  
が入っている。

⑨ スケッチし、  
空気袋を黒くぬろう。

⑩ 種子は、どこが成長したものか？

⑩ 空気袋はどんな役割をするのだろうか？

まつかさ

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～

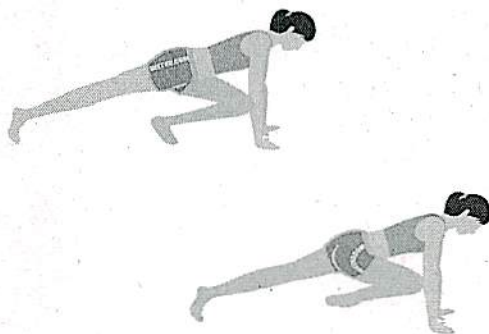
鍛えられる筋肉の名前も記載します。

教科書『新編新しい保健体育』巻末の『筋肉(口絵 10)』で筋肉の場所を確認し、意識しながら行いましょう。

◇マウンテンクライマー◇

○鍛えられる筋肉

- ・腹直筋
- ・大殿筋 …など



参考(<https://dietbu.com/>)

○行い方

- ① 腕立て伏せの準備状態になる  
(手は肩幅よりもこぶし2個分、外側に広げて床につくとよい)
- ② お腹に力を入れて引っ込める
- ③ ①の状態を保ったまま、右足のひざを90度曲げる
- ④ ①の状態に戻る
- ⑤ ①の状態を保ったまま、左足のひざを90度曲げる
- ⑥ ①の状態に戻る
- ⑦ ⑦これをリズムよく繰り返す

○時間、回数

20秒間思いっきり行い、10秒間の休息の30秒サイクルを8回(合計4分)

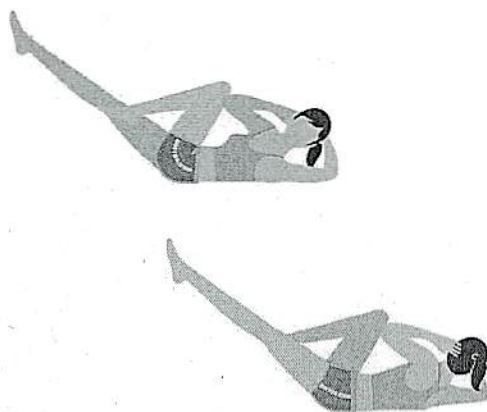
今回は自宅で出来るトレーニングを2つ紹介します。腹部の筋肉を意識したものが中心です。腹部には、体を支える、動かす、調子を整えるためなどに大切な筋肉がたくさんあります。運動不足解消とともに、健康も意識しながら行いましょう。

時間や回数にはできる範囲で構いません。

#### ◇バイシクルクランチ◇

##### ○鍛えられる筋肉

- ・腹斜筋
- ・腹直筋 …など



参考(<https://dietbu.com/>)

##### ○行い方

- ① 仰向け(上向き)で寝転がる
- ② 両ひざを90度に曲げて、軽く持ち上げていく
- ③ 頭の後ろに手を持っていき(※手は頭に触れない!), 少しでも頭を浮かせる
- ④ 左手のひじと右足のひざをくっつけるように動かす
- ⑤ 元の状態に戻していく
- ⑥ 右手のひじと左足のひざをくっつけるように動かす
- ⑦ これを繰り返す

##### ○時間、回数

20回(左右合計)→30秒休憩 を3回(合計60回)