

生徒各位

令和2年4月17日

## 南大沢学園「自学自習ガイド (Self-Study Guide)」

都立南大沢学園  
校長 堀内 省剛

本校の生徒の皆さんが、臨時休業期間中に主体的に学ぶことができるように、映像コンテンツを「自学自習ガイド (Self-Study Guide)」として紹介します。ここで紹介するのは、どれも皆さんに学んでほしい内容のものばかりです。ぜひ、積極的にチャレンジしてください。

【コンテンツ見出し】(クリックすると、各教科・ジャンルの行へジャンプします)

<a href="#">国語</a>	<a href="#">数学</a>	<a href="#">理科</a>	<a href="#">英語</a>	<a href="#">音楽</a>	<a href="#">体育</a>	<a href="#">情報</a>	<a href="#">職業</a>	<a href="#">健康</a>	<a href="#">消費者教育</a>	<a href="#">趣味・教養</a>
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	-----------------------	-----------------------

### 国語

#### ① 日本語能力試験のサイト

- ・言葉の使い方を改めて学べます。四つの選択肢から答えをタッチする問題例にクイズ感覚でチャレンジしてみよう！

<https://www.jlpt.jp/samples/forlearners.html?mode=pc>

### 数学

#### ① NHK for school「さんすう刑事ゼロ」 1話10分

- ・対称、素数、拡大図と縮図(縮尺)、比、整数の性質、四角形の性質、速さ、単位、比例、図形の面積、概数、分数の意味、割合、円周率、立体の展開、立方体と直方体などが楽しく学べる推理ドラマ

<http://www.nhk.or.jp/sansuu/keiji/>

#### ② NHKの高校講座「ベーシック数学」

- ・数学が得意な生徒にお勧めです。つまづきやすいポイントを重点的に、CGや図解をふんだんに使った解説で、分かりやすく数学を学んでいきます。

<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/library/tv/basicmath/>

## 理科

### ① 東京動物園協会 東京ズーネットBB 各2分

- ・上野動物園・多摩動物公園・葛西臨海水族園・井の頭自然文化園など、都立動物園・水族園の公式サイトです。「うごく！動物図鑑」。自分が好きな動物を見つけて動画を見れば癒されます！

<https://www.tokyo-zoo.net/movie/index.html>

## 英語

### ① NHK高校講座 ベーシック英語 各5分、全40回

- ・1回の内容が5分なので、気軽に、楽しく、英語が学べます！

<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/basiceng/>

### ② NHK高校講座 コミュニケーション英語1 各20分、全40回

- ・あいさつなど初級から中級くらいまで、少しずつ取り組めば、英会話のレベルアップ間違いなし！

<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/commu-eng1/>

### ③ NHKラジオ らじるらじる 語学学習サイト 各15分 音声のみ

- ・英語だけでなく、フランス語、中国語、スペイン語、韓国語など様々な語学が学べます。週ごとに内容が更新されます。

[https://www.nhk.or.jp/radio/ondemand/index\\_genre.html?g=genre8](https://www.nhk.or.jp/radio/ondemand/index_genre.html?g=genre8)

## 音楽

### ① NHK高校講座 音楽1 「暮らしの中にある音や音楽」 20分

- ・日頃何気なく聞こえてくる音楽について、「なるほど！」と思うことが見つかります。よく知っている曲がたくさん紹介されています。

[https://www.nhk.or.jp/kokokoza/library/radio/r2\\_music/archive/chapter002.html](https://www.nhk.or.jp/kokokoza/library/radio/r2_music/archive/chapter002.html)

### ② ベートーベン ピアノソナタ 第8番「悲愴」より第2楽章 5分24秒

- ・普段はあまり聴かない音楽に触れて、世界を広げてみましょう。今年は、ベートーベン生誕250年の記念イヤーなので、本校音楽科の先生からこの曲をおすすめします。(演奏：白石 准)

<https://youtu.be/S-YtfktOALE>

## 体育

### ① NHK [テレビ体操] ラジオ体操第2 3分10秒

- ・誰もが知っている「ラジオ体操第1・第2」。長い間、人々に親しまれてきています。「ラジオ体操第1」は学校でもよく取り組んでいますが、これを機に「ラジオ体操第2」にも取り組みましょう！

<https://www.youtube.com/watch?v=dzQIMo-Xvyg>

### ② NHK「超ラジオ体操」 3分33秒

- ・在宅でも出来る！運動不足解消！動きの悪くなりがちな背骨周りや、肩甲骨・股関節周りを中心に、全身を大きく動かします。運動不足を解消して、超ラジオ体操で超快適な身体になろう！

<https://www.youtube.com/watch?v=jPeHKtiFXIg>

### ③ NHK Eダンスアカデミー『EXダンス体操（EXILEのダンス体操）』 3分40秒

- ・「Eダンスアカデミー」から生まれた「EXダンス体操」。EXILE USAが考えた、楽しくダンスをしながら全身を使った運動にもなるダンスエクササイズです！

<https://www.youtube.com/watch?v=ENuB3qHCp0s>

### ④ NHK 2020応援ソング「パプリカ」ダンス解説動画 2分41秒

- ・2020年とその先の未来に向かって頑張っている全ての人を応援する歌、「パプリカ」のダンスを、振付師の辻本知彦さんと菅原小春さんのかけ声に合わせて一緒に踊ってみよう！

[https://www.youtube.com/watch?v=hjUykdo1l\\_w&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=hjUykdo1l_w&t=1s)

### ⑤ NHK「筋肉体操」動画サイト 各5分程度

- ・よくある筋トレの腕立て伏せ、スクワット、腹筋、背筋について、より丁寧にじっくりと色々な種類のやり方で筋トレ！臨時休業中に筋肉をつけて、体をきたえよう！

<https://www4.nhk.or.jp/P4975/24/>

## 情報

### ① NHK高校講座 社会と情報 20分

- ・「社会と情報」から特におすすめ！知っているようで知らないメディアの基礎が分かります。「情報とメディア」

[https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/syakaijouhou/allplayer.html?f=1672\\_041\\_01.mp4&p=chapter001&t=HLS](https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/syakaijouhou/allplayer.html?f=1672_041_01.mp4&p=chapter001&t=HLS)

② 愛媛県警察公式チャンネル 情報モラル 7分

- ・高校生のリアルな演技によるネットの落とし穴。よく分かっていることもこの機会に改めて確認を！ この他にも誹謗中傷、ゲームの乗っ取りなどいろいろあります。

<https://www.police.pref.ehime.jp/syounen/jouhou.html>

**職業**

① NHK高校講座 ビジネス基礎 1回20分 全20回

- ・いろいろな職種の役割や他の職種とのつながりを知りたい人におすすめです。生産・流通・消費のつながりと、その面白さがよく分かります。

<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/business/>

② NHK高校講座 ビジネス基礎 20分

- ・上記ビジネス講座の第20回目の放送分です。この回だけでも見る価値があります。

[https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/business/allplayer.html?f=1668\\_040\\_01.mp4&p=chapter020&t=HLS](https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/business/allplayer.html?f=1668_040_01.mp4&p=chapter020&t=HLS)

**健康**

① NHKライフ「実践！ マインドフルネス パート1. 集中めい想」

- ・「集中めい想」で、ストレスに負けない心と体をつくろう！！

<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00152.html>

② NHKライフ「実践！ マインドフルネス パート2 .観察めい想」

- ・五感を使って現実と向き合い、視野を広げる「観察めい想」でストレスから解放されよう！

<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00184.html>

③ 経済産業省「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策みんなのできること」 8分33秒

- ・ハンカチなどで作る簡単な手作りマスクの作り方を、分かりやすく解説しています。

<https://youtu.be/WRhp0ZGVh0U>

④ 文部科学省 がん教育 スライド資料

- ・日本におけるがんの現状や予防、がん患者と共に生きる社会など

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1385781.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1385781.htm)

## 消費者教育（社会）

### ① つながる・かながわ消費者教育

- ・消費者教育に関する動画を紹介します。「インターネットの危ない世界」など

<https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/0207/edu/database/video001.html>

### ② 消費者庁 若者・高校生向け映像教材

- ・「もしあなたが消費者トラブルにあったら ネットショッピングの落とし穴」 など

[https://www.kportal.caa.go.jp/medialink/dvd\\_511\\_0001.php](https://www.kportal.caa.go.jp/medialink/dvd_511_0001.php)

### ③ みんなのための著作権教室

- ・学校生活、家庭生活に関わる著作権が学べます。著作権のルールは、生活に密接に関わっています。誰かの著作権を侵害していないか？理解度テストで確認してみよう！

<http://kids.cric.or.jp/index.html>

## 趣味・教養

### ① NHKラジオ らじるらじる「ドキュメンタリー・教養」 各15分～60分など様々

- ・古典、歴史、文学、朗読、防災など、様々なジャンルがあります。音声のみ

[https://www.nhk.or.jp/radio/ondemand/index\\_genre.html?g=genre5](https://www.nhk.or.jp/radio/ondemand/index_genre.html?g=genre5)

### ② NHKラジオ らじるらじる「趣味・教養」 各15分～60分など様々

- ・朗読、落語、山、日本語、文芸など、様々なジャンルがあります。音声のみ

[https://www.nhk.or.jp/radio/ondemand/index\\_genre.html?g=genre6](https://www.nhk.or.jp/radio/ondemand/index_genre.html?g=genre6)

### ③ 科学技術広報研究会「臨時休校対応特別企画」

- ・全国の大学・研究機関の多くの研究を映像やライブ配信で見ることができます。

<https://sites.google.com/view/jacst-for-kids/home>

