

南大沢学園「自学自習ガイド (Self-Study Guide)」 No.3

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ための映像コンテンツ「自学自習ガイド (Self-Study Guide)」の第3弾を紹介します。今回も、皆さんに学んでほしい内容のものばかりを選びました。今回の中心的なテーマは、「見る・体験する・感じる・考える」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)

美術	ライフスキル	体育	音楽	日本の伝統・文化
--------------------	------------------------	--------------------	--------------------	--------------------------

美術

① 東京国立博物館 「e 国宝」

- ・国立博物館にバーチャルで入館したように鑑賞ができます。特に国宝の解像度抜群です。
<http://www.emuseum.jp/>

② ルーヴル美術館

- ・美術品の数々を鑑賞でき、パリにあるフランス国立のルーヴル美術館に行った気持ちになれます。美術科の先生は「ガラスのピラミッドを下から見上げるのも楽しい」とおすすめしています。
<https://www.youvisit.com/tour/louvremuseum>

③ NHK デザインあ (1分程度の短編がたくさん掲載されています)

- ・デザインをテーマに作られた番組のサイトです。子ども向けかと思われがちですが、新鮮な気付きや新たな発見が得られます。
<http://www.nhk.or.jp/design-ah/>

ライフスキル

① NHK らいふ ～料理：火を使わずに簡単調理！レンジでつくるゆでないパスタ

- ・電子レンジを使い、気軽に昼食を作ってみませんか。(動画ではありません)。
<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/sp/article/detail/01060.html>

② NHK for school 家庭総合「経済生活・環境 ゴミの後始末できてる？」 ～消費生活と環境～

- ・物が不要になったときに、廃棄した後のことを考えてみましょう。「環境負荷を減らす」という意識をもつことは社会人としての責任ある行動につながります。
<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/library/tv/katei/archive/chapter022.html>

③ NHK for school 家庭総合「日本のだしと Umami (うま味)」 ～伝統的な食文化～

- ・ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」。その要ともいえる「和風だしの文化」や和食の特徴を学びましょう。
<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/library/tv/katei/archive/chapter023.html>

④ NHK for school 家庭総合「衣生活 洗濯達人への道」 ～被服の管理～

- ・生活に必要な衣類。清潔に長く使用するために衣服に合った手入れ方法を考えてみましょう。
<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/library/tv/katei/archive/chapter034.html>

- ⑤ NHKらifu ～ライフスタイル：現場に学ぶ防災術 災害で生き残った後の避難生活に備える
 ・家で過ごしている今こそ、家庭での「備蓄」について考えましょう。私たちにできることが見つかります。
<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/sp/article/detail/00865.html>
- ⑥ NHKらifu ～園芸・グリーン：パクチーのプランター栽培(全2編)
 ・エコロジーサービスコースでも栽培している今ブームのパクチーが、家庭でも手軽に栽培できます。
 (ア) タネまき編 (動画ではありません)
<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/01067.html>
 (イ) 間引き・追肥・収穫編 (動画ではありません)
<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/01068.html>
- ⑦ NHKらifu～料理：パクチーがおいしい！ ガッツリ料理レシピまとめ (全部で約4分)
 ・⑥で育てたパクチーを調理するなら、こんなメニューがあります。試してみましょう。
<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/sp/article/detail/00606.html>

体育

- ① 環境省×ナッジアンバサダー谷本道哉のやはやは！筋肉元気体操 23分
 ・はじめに「準備運動」、そして筋トレに進みます。筋トレは、「スクワット」、「腕立て伏せ」、「レッグレイズ」(足上げ腹筋)、「背中と足の運動」の4つのパートで構成されます。
<https://www.youtube.com/watch?v=KhhLVEtVh-E>
- ② 多摩テレビ 東京2020公認プログラム 多摩市に自転車競技ロードレースがやってくる 15分
 ・東京2020オリンピック競技大会の種目の一つ、「自転車競技・ロードレース」において、都内最長となる11.8kmのコースが正式決定した多摩市。本校の近くです。多摩市のコースのみどころやポイントなどを分かりやすく解説し、自転車ロードレース競技の魅力についても迫ります！多摩センター付近の映像も見る事ができます！
<https://www.youtube.com/watch?v=82qCssCRv0o>

音楽

- ① 東京都STAY HOME期間限定！【full】GOOD ON THE REEL@ROOF TOP LIVE:TOKYO
 ・東京都が主催する、音楽ライブプログラム ” ROOF TOP LIVE:TOKYO”が始動！ 都内某所のルーフトップ(屋上)から、今最も聞きたいアーティストのライブを生配信！新しい風景、新しい音楽、新しい東京。刻々と進化する”東京のイマ”をバックグラウンドに、素晴らしい音楽をお届けします。
<https://www.youtube.com/watch?v=Qh6ADjOT8i8>

日本の伝統・文化

- ① 文化庁 「落語」江戸落語 雷門 小助六 2分23秒
 ・他の伝統芸能と違い、落語は身振りと手振りのみで噺(はなし)を進め、一人何役も演じます。江戸落語の最初の部分を見てみましょう。
<https://www.youtube.com/watch?v=hgRzLEpJ3Bs>

・上記の他にも「ペーパークラフト」「ぬり絵」「経済産業省・学びを止めない未来の教室」などのキーワードで検索すると、皆さんが興味をもってやってみようと思うサイトが見つかります。自分の学びを深めるために、自分で検索し、トライしてみましょう！

