



自己探求課外
ガイドブック2020

*Meishu Gakuen Hitachi
High School*



～ 建学の精神～

明るく、清く、凜々しく

前身「日立女子高等学校」の創立者 荒川 まん 先生制定

～ 校訓～

協 勤 自 敬 至
力 勉 律 愛 誠

『自己探求課外』は、特進Aコースの生徒すべてが参加する、選択型の課外授業です(3年はクラス毎の進路課外と部活入部者に限る講座を実施)。

各自が、「生きぬく力」の充実を目指して設けられた「講座」のうちから一つを選び、それを1年間通して受講するものです。講座には社会で活躍していくための幅広い教養の充実を目指すもの、スポーツ競技や芸術活動で心身の鍛錬や感性の醸成を目指すものなどがあります。

一人ひとりが、自分の関心事を追究していくことを通して、自己の特性を見つめ将来の夢や目標について考えていくことが「自己探求課外」の目的です。

さあ、諸君も、この明秀学園日立高等学校の『自己探求課外』に参加し、新しい自己発見の旅に出発しよう。

Meishu Gakuen Hitachi
High School

あいさつ

自己探求課外は、この十数年来本校が追求してきた「骨太な全人教育」の実現を目指して計画された本校独自の教育システムです。この名前は生徒一人ひとりが適性や可能性を発見し、引き出し、活用できるようになることを目指す活動であることからその名称がつけられました。ここにある多様な学びは、生徒に真の教養を身につけさせるための実体験となっています。この特長のある講座は本校の教職員の力だけで実現できたものではありません。ゴルフ部発足のもととなった課外授業「ゴルフ」は、ゴルフマナーを通した人間教育の実践という趣旨に賛同して下さった「日立ゴルフクラブ」のご協力あって初めて実現したものでした。この他にも、ひたち百年塾、ライオンズクラブ、ロータリークラブ、日立技芸学校といった地域の団体の皆様のご協力をいただき、本校の自己探求課外は内容を充実させてきました。

昨年に引き続き自己探求課外の特徴は、検定試験合格を目指す講座や、理系生徒のための理数講座、探究を主体とした講座など個々人の興味・関心に合わせたものです。特進ST・Sコースのプレミアム課外と同様に「教科書ではできない授業」を特徴とする自己探求課外ですが、本校は今後も、生徒と教師が「共通の方向性」を持って取り組む企画を工夫し、より高度な力を身につける学習活動を支援するシステムづくりをすすめ、発展させていきます。

地域社会や保護者の皆様から「選ばれ」「期待され」「応援される」学校を目指して様々な教育を実践してきた本校ですが、その根底にあるものは、将来にわたり学び続ける力の育成(知育)、他者と共に生きる力の育成(徳育)、健やかでたくましい心身の育成(体育)、卓越性の追求(心構え)の4つの柱から成る「骨太な全人教育」です。教師と共に自分を見つめ、自らの興味を迫り、共に学ぶ友と競い合い、助け合って互いを高める自己探求課外はこれを体現したものと言えます。生徒諸君には、是非主体的に参加し、前向きに取り組む、最高のものを追い求めていただきたいと思っています。そしてそれが、自己探求課外を実り多きものとする鍵になります。

事をなすには「志を高く掲げ」その実行に当たっては「志を強く抱け」

この言葉を諸君に贈りたいと思います。安易な目標の達成よりも、高い目標を持ち、努力を惜しまず、困難なことにも果敢に挑戦し続けることに価値があると思います。諸君の中に眠る能力が開花し、将来に向けて追い求めるものを見つけ出すことを期待しています。



明秀学園日立高等学校長
矢野 正彦

進路 **A** 進路コンプリート 05

B 硬式野球	05	H 女子バスケットボール	08
C 男子サッカー	06	I 男子バスケットボール	09
D 女子ソフトボール	06	J 陸上競技	09
E 女子バレーボール	07	K ゴルフ	10
F ソフトテニス	07	L 吹奏楽	10
G 卓球	08	M ダンス	11

部活動

N デザイン・ラボ	11	U₋₃ 茶道	16
O アニメ	12	U₋₄ 書道	16
P 明秀記者クラブ	12	U₋₅ 調理	17
Q 数学基礎演習	13	U₋₆ 西洋絵画鑑賞	17
R 理系選択者のための基礎講座(理科)	13	U₋₇ 英検対策講座(2年)	18
S 英検対策講座(1年)	14	U₋₈ 英語と映像を楽しもう	18
T 数学演習	14	U₋₉ 【英語】模擬試験対策講座	19
U₋₁ ガーデニング	15	U₋₁₀ eスポーツ	19
U₋₂ ネイルアート	15		

教養

※ 選択にあたってはなるべく希望に沿うようにしますが、定員に限りがあるため第二希望・第三希望に回ってもらうこともあります。
 ※ 選択した講座は1年を通して受講することになります。年度途中での変更は原則として認められません。
 ※ 定期考査1週間前、夏期・冬期・春期の長期休業中は休講となります。その他、進路関係の行事で休講となることもあります。
 ※ 必修の課外であり、活動の様子は生徒指導要録(→進学・就職先に送付)に記入されます。休まないようにして下さい。
 ※ B～Mは各部への入部が前提となります(入部しない生徒は選択できません)。年度途中で退部しても、他講座への移動はできません。

分野	学年	定員			No.	講座名	担当・時間割						場所	
		火	金	土			毎週				1・3週			
							火6	火7	金6	金7	土3	土4		
進路	3年	5組			A	進路コンプリート	佐藤圭		佐藤圭		佐藤圭		3-5 教室	
		6組					金田		金田		金田		3-6 教室	
		7組					近嵐		近嵐		近嵐		3-7 教室	
		8組					眞崎		眞崎		眞崎		3-8 教室	
		9組					岸		岸		岸		3-9 教室	
		10組					山口		山口		山口		3-10 教室	
部活動	1年 2年 3年	部活入部者			B	硬式野球	金澤・川和・神永・猪狩・坂口・(藤木)・(村瀬)						JX 神峰球場 / 高萩キャンパス	
					C	男子サッカー	萬場・大塚・松原・小野・伊藤・(和田勇)						高萩キャンパスサッカー場	
					D	女子ソフトボール	片山・寺門・(武田)						本校グラウンド	
					E	女子バレーボール	川村・岸						本校体育館	
					F	ソフトテニス	小田倉・佐々木・(小室)						日立市民運動公園テニスコート	
					G	卓球	芦間・吉田・(斎藤和)・(斎藤登)・(芦間奈)						高萩キャンパス体育館	
					H	女子バスケットボール	筑波・稲葉						本校体育館	
					I	男子バスケットボール	佐藤一・広原・(後藤)						本校小体育館	
					J	陸上競技	眞崎・鎌田・(渡邊)						日立市民陸上競技場	
					K	ゴルフ	高椎・近嵐・(石井)・(小林)						日立ゴルフクラブ	
					L	吹奏楽	瓦吹・阿久澤・(福本)						音楽室	
					M	ダンス	松下・和田柚						多用途ホール	
					教養	1年 2年				15	N	デザイン・ラボ	鐘撞(外部講師)	
15	O	アニメ	小澤							第1コンピューター室				
15	P	明秀記者クラブ	水本							2-5 教室				
15	Q	数学基礎演習	森田							2-8 教室				
15	R	理系選択者のための基礎講座(理科)	橋浦							2-6 教室				
15	S	英検対策講座(1年)	松木							1-5 教室				
15	T	数学演習	栗原							進路指導室				
5	5	U-01	ガーデニング	島崎(外部講師)						島崎(外部講師)			2-9 教室	
5	5	U-02	ネイルアート	前田(外部講師)						前田(外部講師)			2-7 教室	
5	5	U-03	茶道	水庭(外部講師)						水庭(外部講師)			和室	
15		15	U-04	書道						瀬谷		瀬谷	書道室	
		10	U-05	調理								仁平	第1家庭科室	
10			U-06	西洋絵画鑑賞						滑川良			1-6 教室	
5	5		U-07	英検対策講座(2年)						佐々木	佐々木			2-10 教室
		10	U-08	英語と映像を楽しもう								ダヒ	2-10 教室	
		15	U-09	【英語】模擬試験対策講座		福地			1-6 教室					
		10	10	U-10	eスポーツ		永井咲	永井咲	生徒会室					

○ Q、Tの2講座は火・金・土の実施ですが、火・土→2学年 金→1学年となります。
 ○ Rは火曜日・金曜日・土曜日の講座から選択します。但し、同じ講座を重複して選択することはできません。
 例) 火曜日にガーデニングを選択した生徒は金曜日は別の講座を選択する。

A 進路コンプリート
Course Complete

進路実現に必要な学力、知識(社会常識)、文章力等の養成
および進路ガイダンス講演

担当：3年担任



4月	5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> 自己を知る 仕事を知る 上級学校・就職について知る 	<ul style="list-style-type: none"> 自己を知る 仕事を知る 上級学校・就職について知る 	<ul style="list-style-type: none"> 小論文対策 学部・学科について知る 入試・採用試験形態について知る 	<ul style="list-style-type: none"> 社会について知る 小論文対策

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> 小論文対策 志望理由 面接対策 就職試験対策 	<ul style="list-style-type: none"> 各自進路に向けた学習 推薦入試対策 	<ul style="list-style-type: none"> 各自進路に向けた学習 指定校推薦入試対策 	<ul style="list-style-type: none"> 各自進路に向けた学習 大学等からの課題対策

1月
<ul style="list-style-type: none"> 各自進路に向けた学習

B 硬式野球
Baseball

健全な心と身体の育成を通じて、社会に通用する人材の育成を行う。

担当：神永豊・金沢成泰・坂口拓也
川和直人・猪狩聡司・藤木豊・村瀬賢太



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> 春季関東地区高等学校野球大会 練習及び練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> 珂北大会 練習及び練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> 全国高等学校野球選手権大会 練習及び練習試合

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> 秋季関東地区高等学校野球大会 練習及び練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> 練習及び練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> 練習及び練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> 練習及び練習試合

1月	2月	主な戦績・賞状:
<ul style="list-style-type: none"> 練習 	<ul style="list-style-type: none"> 練習 	春季関東地区高校野球 茨城県大会(ベスト16) 珂北大会(準優勝) 全国高等学校野球選手権 茨城大会(ベスト16) 秋季関東地区高校野球 茨城県大会(ベスト4) 日立市内大会(準優勝)

C 男子サッカー
Men's Football

「豊かな人生を送るようになるために自らの発想で行動する人間となる」ことを目標に
サッカーの練習に取り組み、全国高校サッカー選手権大会出場を目指し、自らに挑戦する。

担当：萬場努・大塚義典・松原聖馬・小野宗周
伊藤真輝・和田勇輔



各大会で戦績を残すために組織力を徹底して磨く

4月	5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> IFA U-18 リーグ 関東トレセンリーグ U-16 県北トレセン 	<ul style="list-style-type: none"> 関東大会県予選 IFA U-18 リーグ U-16 トレセンリーグ 	<ul style="list-style-type: none"> 全国高校総体 U-16 トレセンリーグ 	<ul style="list-style-type: none"> 県北ジュニア大会 U-18 リーグ U-16 トレセンリーグ

各大会の戦績目標に向けての練習、結果を反省して次大会の目標を設定し練習する。

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> IFA U-18 リーグ U-16 トレセンリーグ 	<ul style="list-style-type: none"> 全国高校サッカー選手権大会 IFA U-18 リーグ 	<ul style="list-style-type: none"> 全国高校サッカー選手権大会 	<ul style="list-style-type: none"> 全国高校サッカー選手権大会

次年度への目標を再設定し練習に取り組む。

1月	2月	主な戦績・賞状:
<ul style="list-style-type: none"> 全国高校サッカー選手権大会 高校サッカー新人大会 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎トレーニング 	2019年度 全国高校サッカー選手権大会 2回戦敗退 2018年度 全国高校総体 ベスト16/全国高校サッカー選手権大会 2回戦敗退

D 女子ソフトボール
Women's Softball

ソフトボールの練習を通じて精神面および体力の強化を図る。

担当：片山正男・寺門大輝



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> 関東大会県予選に向けた最終調整 県外強豪チームとの練習ゲーム 新入生は体力づくりと基礎基本練習 	<ul style="list-style-type: none"> 関東大会、インターハイ県予選に向けてチーム練習 県外強豪チームとの練習ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> インターハイに向け攻撃、守備のケース練習 体作り(筋力の再強化) 県外強豪チームとの練習ゲーム

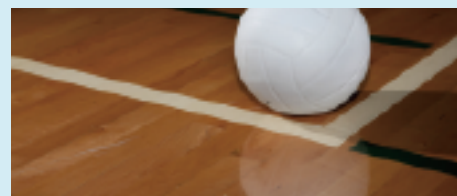
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> 実践練習及び練習試合 個人技術(打撃力、守備力)アップのための練習 	<ul style="list-style-type: none"> 全国選抜優勝大会県予選に向けたチーム練習 県外強豪チームとの練習ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> 投手 スピードアップ練習、変化球練習 野手 基本となるゴロ、フライの捕球 飛距離を伸ばす打撃練習 体カトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 投手 スピードアップ練習、変化球練習 野手 基本となるゴロ、フライの捕球 飛距離を伸ばす打撃練習 体カトレーニング

1月	2月	主な戦績・賞状:
<ul style="list-style-type: none"> 投手 スピードアップ練習、変化球練習 野手 基本となるゴロ、フライの捕球 飛距離を伸ばす打撃練習 体カトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎体カトレーニング 県外強豪チームとの練習試合 	2019年度 全国高校総体茨城県予選会 ベスト8 2018年度 茨城県春季大会 ベスト4/全国高校総体茨城県予選会 ベスト8

E 女子バレーボール
Women's Volleyball

バレーボールを通して個人の人間力向上を図る。
また「今」という時間を大切に考え、常に全力でぶつかっていく精神力を養う。

担当：川村真一・岸 広也



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・関東大会県予選会 ・6人入替のコンピ 	<ul style="list-style-type: none"> ・関東大会、全国高校総体県予選会 ・県外強豪チームとの練習ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・関東私学大会 ・サブ強化・打ち込み

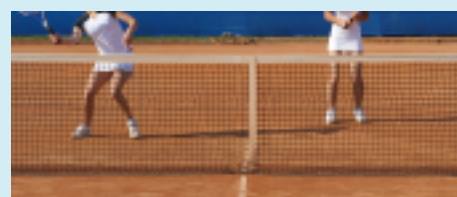
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・戦術・戦略の向上 ・アンダーパス、オーバーパスの基本の徹底 	<ul style="list-style-type: none"> ・国民体育大会、春の高校バレー県予選 ・新チームゲーム練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・県北地区秋季大会 ・ポジショニング、戦術の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術力向上 ・連携プレーの確認 ・スパイクコンビの強化 ・サーブレシーブ強化

1月	2月	主な戦績・賞状:
<ul style="list-style-type: none"> ・春の高校バレー ・新人戦に向けた県外遠征 	<ul style="list-style-type: none"> ・県新人大会 ・戦術の最終確認、ブロック強化 	2018年度 関東大会県予選2回戦敗退/全国高校総体県予選ベスト8 春の高校バレー県予選ベスト4/県新人大会ベスト4 2017年度 関東大会県予選ベスト16/全国高校総体県予選初戦敗退/県新人大会ベスト8

F ソフトテニス
Soft Tennis

ソフトテニスを通して、自ら考え行動できる人間を目指す。

担当：小田倉佳弘・佐々木俊輔・小室幸久



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・関東大会県予選 ・基本練習 ・練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> ・インターハイ県予選 ・基本練習 ・練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本練習

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・基本練習 ・練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本練習 ・練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> ・新人大会 ・基本練習 ・練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> ・インドア大会 ・基本練習 ・練習試合

1月	2月	主な戦績・賞状:
<ul style="list-style-type: none"> ・基本練習 ・練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本練習 ・練習試合 	2019年度 男子 関東大会県予選 準優勝/インターハイ県予選 準優勝/インドア大会 準優勝 女子 新人戦 第3位/インドア大会 第3位 2018年度 男子 関東大会県予選 第3位/インターハイ県予選 第3位/新人大会 準優勝 女子 インターハイ地区予選 準優勝/新人大会地区予選 準優勝

G 卓球
Table Tennis

競技スポーツとしての卓球を通して、心・技・体・智を鍛え全国大会での上位進出を目指す。
部活動を通して社会に貢献できる人を育てる。

担当：芦間雄大・吉田匡毅
斎藤和好・斎藤登美枝・芦間奈海



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・基本技術の定着 ・関東大会予選、関東大会へ向けての戦術の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・インターハイ予選へ向けての戦術練習 ・基本技術の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・インターハイに向けた技術の習得 ・戦術確認

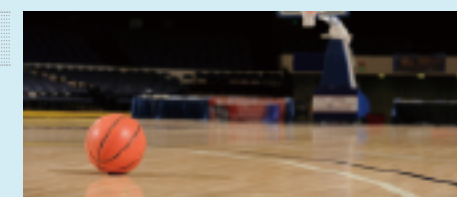
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力の向上 ・新人戦に向けて技術の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力の向上 ・新人戦に向けて技術の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・関東選抜大会に向けた新しい技術の習得 ・応用技術の精度の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・関東選抜大会に向けた戦術面の確認 ・応用技術の精度の向上

1月	2月	主な戦績・賞状:
<ul style="list-style-type: none"> ・全日本選手権に向けた戦術面の確認 ・基礎体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力の向上 ・新しい技術の習得 	2019年度 インターハイ出場(団体・個人) / 全日本選手権ジュニアの部出場 / 国体茨城県代表 2018年度 インターハイ出場(団体・個人) / 全日本選手権ジュニアの部出場 / 国体茨城県代表

H 女子バスケットボール
Women's Basketball

バスケットボールの技術・戦術の基礎から応用までを段階的に学習する。
また障害予防とパフォーマンス向上のための科学的理論に基づく
ファンクショナルトレーニング、ウエイトトレーニング、アジリティトレーニングなどを年間通じて行っていく。

担当：筑波 大・稲葉夏海



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の構築 ・年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 ・フィジカルトレーニング(ファンクショナルトレーニングを中心に年間を通じて行う基礎トレーニング) 関東大会県予選会	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の構築 ・年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 ・フィジカルトレーニング(ファンクショナルトレーニングを中心に年間を通じて行う基礎トレーニング) 関東大会 / インターハイ県予選	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の構築 ・年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 ・フィジカルトレーニング(ファンクショナルトレーニングを中心に年間を通じて行う基礎トレーニング) インターハイ

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の構築 ・年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 ・フィジカルトレーニング(ファンクショナルトレーニングを中心に年間を通じて行う基礎トレーニング) インターハイ/国民体育大会	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の構築 ・年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 ・フィジカルトレーニング(ファンクショナルトレーニングを中心に年間を通じて行う基礎トレーニング) ウインターカップ県予選会	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の構築 ・年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 ・フィジカルトレーニング(ファンクショナルトレーニングを中心に年間を通じて行う基礎トレーニング) 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の構築 ・年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 ・フィジカルトレーニング(ファンクショナルトレーニングを中心に年間を通じて行う基礎トレーニング) ウインターカップ

1月	2月	主な戦績・賞状:
<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の構築 ・年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 ・フィジカルトレーニング(ファンクショナルトレーニングを中心に年間を通じて行う基礎トレーニング) 県新人大会	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の構築 ・年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 ・フィジカルトレーニング(ファンクショナルトレーニングを中心に年間を通じて行う基礎トレーニング) 関東新人大会	2019年度 インターハイ県予選 優勝/南九州インターハイ出場/ウインターカップ県予選 優勝 ウインターカップ2019 出場/茨城国体 出場(3名) / 関東大会県予選 第3位 / 関東大会 出場 2018年度 インターハイ県予選 準優勝/ウインターカップ県予選 準優勝/国体関東ブロック予選 出場 関東大会県予選 優勝/関東大会 出場

担当：佐藤和樹、広原亮佑



I 男子バスケットボール
Men's Basketball

バスケットボールの技術・戦術の基礎から応用までを段階的に学習する。
また障害予防とパフォーマンス向上のための科学的理論に基づく
ファンクショナルトレーニング、ウエイトトレーニング、アジリティトレーニングなどを年間通じて行う。

5月	6月	7月	
<ul style="list-style-type: none"> チーム戦術の構築 年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 フィジカルトレーニング 関東大会茨城県予選会に向けた練習 	<ul style="list-style-type: none"> チーム戦術の構築 年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 フィジカルトレーニング インターハイ東北地区予選、インターハイ県予選会に向けた練習 	<ul style="list-style-type: none"> チーム戦術の構築 年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 フィジカルトレーニング 	
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> チーム戦術の構築 年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 フィジカルトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> チーム戦術の構築 年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 フィジカルトレーニング ウィンターカップ県予選に向けた練習 	<ul style="list-style-type: none"> チーム戦術の構築 年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 フィジカルトレーニング 県新人大会東北地区予選に向けた練習 	<ul style="list-style-type: none"> チーム戦術の構築 年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 フィジカルトレーニング
1月	2月	主な戦績・賞状： 2017年度 関東大会県予選ベスト8 / インターハイ県予選ベスト8 WC 県予選ベスト8 / 関東新人戦茨城県予選出場	
<ul style="list-style-type: none"> チーム戦術の構築 年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 フィジカルトレーニング 県新人大会県予選に向けた練習 	<ul style="list-style-type: none"> チーム戦術の構築 年間通じて行うファンダメンタルの習得と再確認 フィジカルトレーニング 		

担当：真崎翔大・鎌田大河・渡邊好一



J 陸上競技
Track and Field

主体的な種目練習の実施を通して、インターハイ出場に向けての競技力の養成と
コミュニケーション能力、人間力の向上を目指す。

5月	6月	7月	
<ul style="list-style-type: none"> 基本動作の復習 インターハイ予選へ向けての実践的トレーニング スピード向上 	<ul style="list-style-type: none"> インターハイ予選へ向けての専門練習 課題の修正 	<ul style="list-style-type: none"> 関東大会調整練習 実践に近いトレーニングの実施 	
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> 技術・体力の向上 各大会への参加 	<ul style="list-style-type: none"> 新人戦に向けての専門練習 	<ul style="list-style-type: none"> 冬季トレーニングに移行できるようリフレッシュした状態でオールラウンドなトレーニングを実施 	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作 基礎体力向上 体幹部分の向上 坂ダッシュ、負荷走
1月	2月	主な戦績・賞状： 2019年度 『北関東高校総体』女子円盤投 5位 『全国高校総体』女子円盤投 予選敗退 2018年度 『北関東高校総体』男子円盤投 1位、男子八種競技 1位、男子4×100mR 出場 『全国高校総体』男子円盤投 17位、男子八種競技 16位	
<ul style="list-style-type: none"> ウエイトトレーニング サーキットトレーニング 砂浜を利用した走り込み 	<ul style="list-style-type: none"> ウエイトトレーニング サーキットトレーニング 砂浜を利用した走り込み 		

担当：高植倫明



K ゴルフ
Golf

ゴルフの技能を高め、全国大会で優秀な成績を収めるとともに、
社会人となるためのスキルを身につける。

5月	6月	7月	
<ul style="list-style-type: none"> 基本練習 練習場で打球練習 ラウンド 	<ul style="list-style-type: none"> 基本練習 練習場で打球練習 ラウンド 	<ul style="list-style-type: none"> 基本練習 練習場で打球練習 ラウンド 	
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> 基本練習 練習場で打球練習 ラウンド 	<ul style="list-style-type: none"> 基本練習 練習場で打球練習 ラウンド 	<ul style="list-style-type: none"> 基本練習 練習場で打球練習 ラウンド 	<ul style="list-style-type: none"> 基本練習 練習場で打球練習 ラウンド
1月	2月	主な戦績・賞状： 2019年度 関東高等学校ゴルフ選手権 団体 準優勝 全国高等学校ゴルフ選手権 団体 14位 2018年度 全国高等学校ゴルフ選手権 団体 10位	
<ul style="list-style-type: none"> 基本練習 練習場で打球練習 ラウンド 	<ul style="list-style-type: none"> 基本練習 練習場で打球練習 ラウンド 		

担当：瓦吹弘樹・阿久澤里彩



L 吹奏楽
Brass Band

吹奏楽を通して、仲間と音楽の素晴らしさを共有するとともに、社会で必要とされる
基本的な事項やマナーを身に付ける。各種大会や演奏会に於いて、明秀をアピール
できるパフォーマンスや結果を残せるように、日々研鑽を積む。

5月	6月	7月	
<ul style="list-style-type: none"> 演奏会練習 	<ul style="list-style-type: none"> 定期演奏会 コンクール練習 	<ul style="list-style-type: none"> コンクール強化練習 野球応援 	
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> コンクール強化練習 東関東大会 	<ul style="list-style-type: none"> 総合文化祭 	<ul style="list-style-type: none"> アンサンブル コンテスト 	<ul style="list-style-type: none"> アンサンブルコンテスト
1月	2月	主な戦績・賞状： 2019年度 茨城県吹奏楽コンクール高校A部門 金賞・代表 / 東関東吹奏楽コンクール高校A部門 銅賞 茨城県アンサンブルコンテスト フルード4重奏・サクソ8重奏 銀賞、金管8重奏 銅賞 2018年度 茨城県吹奏楽コンクール 銀賞 茨城県アンサンブルコンテスト フルード4重奏 銀賞、木管8重奏 銀賞、金管8重奏 銀賞	
<ul style="list-style-type: none"> 演奏会練習 	<ul style="list-style-type: none"> 演奏会練習 		

M **ダンス**
Dance

担当：松下仁美・和田柚実香



技術を磨き、地域イベントでの実演で地域貢献する精神を養う。又、コンクールにて入賞をめざすことにより、技術レベルを高める。

5月	6月	7月	
<ul style="list-style-type: none"> 基礎レッスン コンクール作品創作 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎レッスン コンクール作品創作 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎レッスン コンクール作品創作 	
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> 基礎レッスン イベント作品踊り込み 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎レッスン イベント作品踊り込み 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎レッスン イベント作品踊り込み 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎レッスン イベント作品踊り込み
1月	2月	主な戦績・賞状： 2019年度 第1回茨城県中高生ダンスコンテスト「THE LIGHT」第3位	
<ul style="list-style-type: none"> 基礎レッスン イベント作品踊り込み 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎レッスン イベント作品踊り込み 		

N **デザイン・ラボ**
Design Lab

担当：鐘撞真由美（外部講師）



好奇心とユーモアでイメージーションを“カタチ”にしてい

5月	6月	7月	
<ul style="list-style-type: none"> 自己紹介 ピンクッション作り 	<ul style="list-style-type: none"> ピンクッション作り続き 合評会 	<ul style="list-style-type: none"> 布マスクを作ってみよう 合評会 	
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> カミカラ（紙のからくり）を作って遊ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> 癒しのペットを作ってみよう 	<ul style="list-style-type: none"> 癒しのペットを作ってみよう（つづき） 	<ul style="list-style-type: none"> ポーチを作ろう 布の絵本作り
1月	2月		
<ul style="list-style-type: none"> 布の絵本作り（つづき） 	<ul style="list-style-type: none"> 布の絵本作り（つづき） 合評会 		

O **アニメ**
Animation

担当：小澤光志



第1コンピュータ室を利用し、画像処理を中心とした操作を行いながら、好きなアニメ作品に触れてみる。

5月	6月	7月	
<ul style="list-style-type: none"> 画像操作 好きな漫画をスケッチする 課題作品の提出（1回目） 	<ul style="list-style-type: none"> 画像操作 好きな漫画をスケッチする 課題作品の提出（1回目） 	<ul style="list-style-type: none"> 画像操作 好きな漫画をスケッチする 課題作品の提出（1回目） 	
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> 4コマ漫画やキャラクターを描いてみる 課題作品の提出（4回目） 	<ul style="list-style-type: none"> 4コマ漫画やキャラクターを描いてみる 課題作品の提出（4回目） 	<ul style="list-style-type: none"> アニメ鑑賞 課題作品の提出（6回目） 	<ul style="list-style-type: none"> アニメ鑑賞 課題作品の提出（6回目）
1月	2月		
<ul style="list-style-type: none"> 持参したコミック本を読む 作品制作づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 持参したコミック本を読む 作品制作づくり 		

P **明秀記者クラブ**
Meishu Press club

担当：水本光樹



日立市のお店や企業で働く「かっこいい大人」取材し、地域の情報誌を作成し、フリーペーパーとして配布することを予定しています。「地域活性」「経済」「地域社会」「デザイン」「文章作成」「写真」「動画撮影」「動画配信」などのキーワードに関心のある人を歓迎しています。今後、進路を考えていく上でのきっかけの一つになるように、一緒に学んでいきましょう。

5月	6月	7月	
<ul style="list-style-type: none"> 取材対象候補選出 	<ul style="list-style-type: none"> 取材対象との交渉 	<ul style="list-style-type: none"> 取材開始 	
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> 取材 	<ul style="list-style-type: none"> 記事執筆 校正 写真撮影 	<ul style="list-style-type: none"> レイアウト検討 	<ul style="list-style-type: none"> 最終調整
1月	2月		
<ul style="list-style-type: none"> 印刷開始 設置場所交渉 	<ul style="list-style-type: none"> 発表準備 		

Q 数学基礎演習
Math Basic Exercise

基礎的な計算力を身に付け、数学の成績アップを目指す。
実施曜日：火曜日・土曜日→2学年、金曜日→1学年

担当：森田絃史



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・式の計算 ・整数、分数式 	<ul style="list-style-type: none"> ・実数 ・点と直線 	<ul style="list-style-type: none"> ・1次不等式 ・円

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・2次関数 ・図形と方程式 	<ul style="list-style-type: none"> ・図形と計算 ・三角関数 	<ul style="list-style-type: none"> ・データの分析 ・三角関数 	<ul style="list-style-type: none"> ・集合 ・指数、対数

1月	2月
<ul style="list-style-type: none"> ・場合の数 ・微分 	<ul style="list-style-type: none"> ・整数の性質 ・積分

R 理系選択者のための基礎講座 (理科)
Basic course for science students (science)

理系を志望しているけれども、理科を苦手と感じている人はいませんか？
1年生履修の化学基礎を中心とし、基礎から理科を学ぶ講座です。

担当：橋浦義輝



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・物質の構成について 	<ul style="list-style-type: none"> ・化学結合 	<ul style="list-style-type: none"> ・物質と化学反応式

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・物質と化学反応式 	<ul style="list-style-type: none"> ・酸と塩基 	<ul style="list-style-type: none"> ・中和反応 	<ul style="list-style-type: none"> ・酸化還元反応

1月	2月
<ul style="list-style-type: none"> ・酸化還元反応 	<ul style="list-style-type: none"> ・入試対策

S 英検対策講座 (1年)
Eiken preparation course

実用英語技能検定を受験して合格することを一つの目的とする。

担当：松木久恒



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・第一回英語検定対策 	<ul style="list-style-type: none"> ・第一回英語検定 ・二次試験対策 	<ul style="list-style-type: none"> ・語彙・文法力 ・強化トレーニング

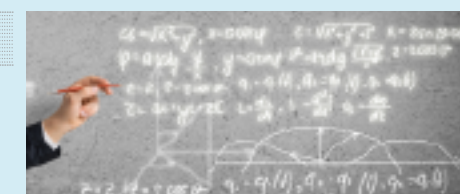
9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・読解力・リスニング力 ・強化トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・第二回英語検定対策 	<ul style="list-style-type: none"> ・第二回英語検定 ・二次試験対策 	<ul style="list-style-type: none"> ・第三回英語検定 ・英作文対策

1月	2月
<ul style="list-style-type: none"> ・第三回英語検定対策 ・練習問題 	<ul style="list-style-type: none"> ・なし

T 数学演習
Basic course for science students (mathematics)

模擬試験や入試問題の過去問等を用いて、既習事項の再確認を行う。
実施曜日：火曜日・土曜日→2学年、金曜日→1学年

担当：栗原英明



5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・2次関数 	<ul style="list-style-type: none"> ・三角比 	<ul style="list-style-type: none"> ・確率

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・方程式 ・式と照明 ・図形と方程式 	<ul style="list-style-type: none"> ・三角関数 ・指数関数 ・対数関数 	<ul style="list-style-type: none"> ・微分、積分 	<ul style="list-style-type: none"> ・数列

1月	2月
<ul style="list-style-type: none"> ・ベクトル 	<ul style="list-style-type: none"> ・入試対策

U-1 ガーデニング
Gardening

担当：島崎厚子（外部講師）



植物に触れたり育てたりする中で、心を育成し、命の尊さを学ぶ。
校内に花を植えることにより、校内に潤いを与える。共同作業を通して、皆で作り上げる達成感を味わう。

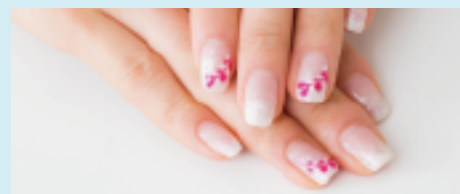
5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・花壇 ・畑の土作り ・種まき ・苗の植え付け 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏の花壇作り ・室内で楽しむ植物 	<ul style="list-style-type: none"> ・収穫を楽しむ

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・季節の寄せ植えを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋、冬の花壇作り 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋、冬の花壇作り 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節の寄せ植えを楽しむ

1月	2月
<ul style="list-style-type: none"> ・ガーデニング DIY を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・寄せ植え作り ・春の花壇の準備

U-2 ネイルアート
Nail Art

担当：前田佳子（外部講師）



ネイルアートを通じて、美を追求しながら心の育成をしていく。
将来を見据え、興味関心から進路活動へとつなげていく。

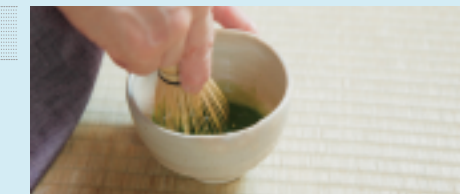
5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・ネイルアートの基礎 ・目標設定 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で試してみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な作品作成 ・カラーコーディネイト

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・作品作成 ・カラーコーディネイト 	<ul style="list-style-type: none"> ・今までの学習を生かした作品作成① 	<ul style="list-style-type: none"> ・今までの学習を生かした作品作成② ・スキンケア講座 	<ul style="list-style-type: none"> ・今までの学習を生かした作品作成③ ・スキンケア講座

1月	2月
<ul style="list-style-type: none"> ・今までの学習を生かした作品作成④ ・スキンケア講座 	<ul style="list-style-type: none"> ・今までの学習を生かした作品作成⑤ ・スキンケア講座 ・校内発表会

U-3 茶道
Tea Ceremony

担当：水庭美恵



茶道を通じて、日本人としての礼儀・マナーを身に付け、心の育成をする。
将来を見据え、グローバル社会における自信と誇りを醸成する。

5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・茶道とは？ ・茶道基本講座 	<ul style="list-style-type: none"> ・茶道の礼儀作法 ・お手前の基本 	<ul style="list-style-type: none"> ・茶道の礼儀作法 ・お手前の基本

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・お手前の実践練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・実践練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・実践練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・実践練習

1月	2月
<ul style="list-style-type: none"> ・実践練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・実践練習 ・校内発表会

U-4 書道
Calligraphy

担当：瀬谷貴光



書道部員、および書道に興味がある生徒を対象に、
進学等を有利に展開するため、公募展等に出品し、入選・入賞を目指す。

5月	6月	7月
<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・作品制作 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・作品制作（産経ジュニア展） 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・作品制作（四国大学・日本武道館展）

9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・作品制作（千字文展） 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・作品制作（茨城県芸術祭） 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・作品制作（大東文化大学展） 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・作品制作（県北合同書道展）

1月	2月	主な戦績・賞状：
<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・作品制作（成田山展） 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・作品制作（成果発表会） 	全日本高等学校書道コンクール 入賞

U-5 調理
Cooking

気軽に作れるおかずやお菓子。味噌やうどんも手作りで…。

担当：仁平礼子



5月	6月	7月
(土曜日なし)	・調理 (ご飯の炊き方、汁物の作り方)	・調理 (和風のおかず)

9月	10月	11月	12月
・調理 (洋風のおかず)	・調理 (中華のおかず)	・加工食品づくり (味噌)	・加工食品づくり (うどん)

1月	2月
・調理 (米粉・小麦粉を使ったお菓子)	・調理 (米粉・小麦粉を使ったお菓子)

U-6 西洋絵画鑑賞
Western art appreciation

ブルーレイで絵画を鑑賞し、西洋美術の本質に触れる。
ルネサンス期からポスト印象派まで、代表作を鑑賞し、作者の生涯や逸話を知る。

担当：清川良子



5月	6月	7月
・天才レオナルド・ダ・ヴィンチの秘密	・ルネサンスの到達点 食欲な天使ラファエロ	・レンブラント 光と闇の迷宮

9月	10月	11月	12月
・究極の画家ベラスケス ゴヤ、スペイン激動の時代	・謎の画家フェルメール追跡	・描かれたフランス革命	・モネ、光と色彩の冒険

1月	2月
・ゴッホ、青く揺らめく炎	・りんごが世界を変えた 20世紀絵画の父セザンヌ

U-7 英検対策講座(2年)
Eiken preparation course

英検の取得を目的とする講座です

担当：橋浦義輝



5月	6月	7月
・第一回英検対策(一次)	・第一回英検対策(二次)	・語彙・文法力強化

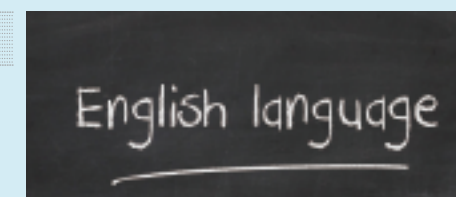
9月	10月	11月	12月
・読解・リスニング力強化	・第二回英検対策(一次)	・第二回英検対策(二次)	・第三回英検対策(筆記・面接)

1月	2月
・第三回英検対策 ・練習問題	・なし

U-8 英語と映像を楽しもう
Enjoy English and video

- ① 日常生活と海外旅行でよく使われる英語を学ぶ。
- ② 動画の作り方と撮影のし方を通して楽しく学ぶ。
- ③ 英語圏の映画と色々な活動を通して楽しく学ぶ。

担当：オドノフ・ディビッド



5月	6月	7月
・初対面での挨拶とインタビュー	・英語圏の映画を見てクイズをする ・映像を編集できるのアプリやソフトの 使い方を学ぶ	・新しい先生たちを英語でインタビューする ・動画撮影のし方と編集のし方を学ぶ

9月	10月	11月	12月
・寸劇やミニドラマの脚本を書き始める (Japanese OK) ・グリーンバックの使い方を練習	・脚本を簡単な英語に訳して練習する ・動画を撮影し始める。	・オリジナル動画の撮影し続ける ・編集のし方を練習する	・オリジナル動画の撮影し続ける ・編集をする

1月	2月
・動画の撮影し完成する ・編集する ・発表会の準備、内容を始める。	・パーティー

担当：福地雄太



U-9 [英語] 模擬試験対策講座

[English] Mock exam preparation course

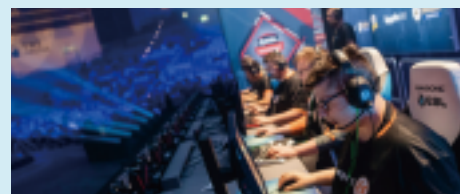
[英語] 進研模試・進路マップなどといった模擬試験の対策講座です。大学入試に向け偏差値アップが最大の目的です。予備校と同等の講義を実施します。

5月	6月	7月
・模試、入試問題の形式を知る	・7月記述対策(文法・語法)	・7月記述対策(読解・語法)

9月	10月	11月	12月
・11月記述対策(文法・語法)	・11月記述対策(読解・作文)	・1月記述対策(文法・語法)	・1月記述対策(読解・作文)

1月	2月
・マーク模試にチャレンジ!	・共通テスト形式にチャレンジ!

担当：永井咲季



U-10 eスポーツ

e sports

eスポーツを通して、想像力や戦略を立てる力などを身につける。国体での本大会出場を目指し、そのための練習を重ね技術向上をする。将来、部活動となることを前提とした活動する。

5月	6月	7月
・自己紹介 ・役職選定 ・説明会、練習	・練習 ・種目別順位戦	・練習 ・種目別順位戦

9月	10月	11月	12月
・専門種目候補練習 ・専門種目候補による順位戦	・専門種目候補練習 ・専門種目候補による順位戦	・専門種目の確定 ・チーム編成、リーダー選出、チーム目標	・チーム別練習 ・チーム内順位戦

1月	2月
・国体に向けた実践練習	・国体に向けた実践練習

自己探求課外 実施予定日

⇒ May 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

⇒ June 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

⇒ July 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

⇒ September 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

⇒ October 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

⇒ November 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※10/15が雨天の場合、16日に体育祭実施

⇒ December 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

⇒ January 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

⇒ February 2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

実施回数

学期	火	金	土	計
前期	10	10	3	23
後期	12	12	2	26
計	22	22	5	49

※ 説明会の実施日は決まり次第連絡します。
※ 自己探求課外の開始日(5/26)については変更になる場合があります。

M E M O



この門に入る者、明秀の人たるべし
この門に在る者、百錬の人たるべし
この門を出づる者、千秋の人たるべし



学校法人明秀学園
明秀学園日立高等学校

〒317-0064 日立市神峰町 3-2-26
TEL 0294-21-6328 / FAX 0294-21-6341
<http://www.meishu.ac.jp>