3月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **世界一周記念日**
1967（昭和42）年のこの日、日本航空の世界一周西回り路線が営業を開始した。

● **スポーツ新聞の日**

● **弟の日**
姉妹型、兄弟型の研究で知られる漫画家の畑田国男氏が1992（平成4）年に提唱。

世界一周記念日にちなんで「世界一周クイズ」

【第1問】はじめて世界一周をなしとげた船団を率いて出発したのは？
① コロンブス　② マゼラン　③ ペリー

【第2問】小説『八十日間世界一周』を書いたのは？
① ジュール・ヴェルヌ　② アンデルセン　③ シェイクスピア

【第3問】地球をぐるりと一周すると、およそ何キロ？
① 約4千キロ　② 約4万キロ　③ 約40万キロ

【第4問】世界でいちばん面積の大きい国は？
① アメリカ　② 中国　③ ロシア

【第5問】世界でいちばん高い山は？
① キリマンジャロ　② モンブラン　③ エベレスト

【第6問】いま世界でいちばん人口の多い国は？
① インド　② 中国　③ アメリカ

今日の体操「世界一周体操」（座ったまま）

① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 大きく体をひねる（左右5回ずつ）
両手をひざに置き、上半身をゆっくりひねって、うしろを見ます。5秒とめて、反対側も。息を止めずに。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：行ってみたい場所
足踏みをしながら、ひとりずつ「行ってみたい場所」と「そこでしたいこと」を言います（例：「北海道で、カニを食べたい」）。行ったことのある場所の思い出でもかまいません。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます