4月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **メートル法公布記念日**
1921のこの日、改正「度量衡法」が公布され、それまでの尺貫法などとの併用から、メートル法のみに一本化することが定められた。

● **中央線開業記念日**
1889年のこの日、東京の中央線の前身である甲武鉄道・新宿～立川が開業した。

● **ガッツポーズの日**
1974年のこの日、ボクシングWBCライト級タイトルマッチで、ガッツ石松がチャンピオンのロドルフォ・ゴンザレスに勝利した。

メートル法公布記念日にちなんで「むかしの単位クイズ」

【第1問】1メートルの長さは、はじめ何をもとに決められた？
① 地球の大きさ　② 王様の足の長さ　③ 月までの距離

【第2問】お酒やしょうゆの「一升瓶（いっしょうびん）」。何リットル入る？
① 0.18リットル　② 1.8リットル　③ 18リットル

【第3問】家や土地の広さでいう「1坪（つぼ）」は、およそ？
① 1平方メートル　② 2平方メートル　③ 3.3平方メートル

【第4問】重さの単位「1貫（かん）」は、およそ何キロ？
① 3.75キロ　② 10キロ　③ 37.5キロ

【第5問】楽器の「尺八（しゃくはち）」。名前のもとは？
① 穴の数　② 長さ　③ 作った人の名前

【第6問】お米をはかる「1合（ごう）」は、およそ何ミリリットル？
① 18ミリリットル　② 100ミリリットル　③ 180ミリリットル

今日の体操「ガッツポーズ体操」（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 ジャブを打つ（左右10回ずつ）
両手をグーにして胸の前でかまえ、右・左と交互に前へスッとのばします。

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：数えてガッツポーズ
ジャブを打ちながら、みんなで1から10まで数えます。スタッフが決めた数（例：「5」）のときだけ、両うでを上げて「やったー！」とガッツポーズをしましょう。

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