4月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **アースデー（地球の日）**
  アースデー世界協議会等が主催。
- **国際母なる地球デー**
  2009年の国連総会で制定し、翌2010年から実施。
- **よい夫婦の日**
  講談社が1994年に制定。
- **カーペンターズの日**
  ユニバーサルミュージックが制定。

アースデーにちなんで「地球と自然クイズ」

【第1問】空が青く見えるのは、なぜ？
① 青い光が空気でちらばるから　② 海の色が映るから　③ 空気が青い色だから

【第2問】日本でいちばん高い山は富士山。2番目に高い山は？
① 阿蘇山　② 槍ヶ岳（やりがたけ）　③ 北岳（きただけ）

【第3問】日本の国土のうち、森林はどれくらい？
① 約2割　② 約4割　③ 約7割

【第4問】木の葉が日の光をあびて、空気の中に出しているものは？
① 二酸化炭素　② 酸素　③ けむり

【第5問】地球をぐるっと一周すると、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6問】桜の咲く日を、南から北へ結んだ線を何という？
① 桜前線　② 春一番　③ 花見前線

今日の体操「地球まるごと体操」（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 大きな丸をえがく（左右5回ずつ）
右手を前に出し、地球をえがくつもりで、体の前で大きな丸をゆっくり5回。左手も5回、最後は両手で5回。

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：方角で動く
はじめに「東＝右を向く」「西＝左を向く」「北＝両手を上へ」「南＝両手をひざへ」と決めます。
スタッフがばらばらに方角を言うので、その動きをしましょう。

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

答え 4月22日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



アースデーにちなんで「地球と自然クイズ」

【第1問】空が青く見えるのは、なぜ？

① 青い光が空気でちらばるから　② 海の色が映るから　③ 空気が青い色だから

太陽の光にはいろいろな色がまざっていて、青い光は空気の粒にぶつかってちらばりやすいのです。夕焼けが赤いのも、同じしくみによるものです。

【第2問】日本でいちばん高い山は富士山。2番目に高い山は？

① 阿蘇山　② 槍ヶ岳（やりがたけ）　③ 北岳（きただけ）

山梨県の南アルプスにある北岳で、高さは3193メートルです。富士山（3776メートル）とは、およそ580メートルの差があります。

【第3問】日本の国土のうち、森林はどれくらい？

① 約2割　② 約4割　③ 約7割

国土のおよそ3分の2が森林で、日本は世界でも森の多い国のひとつです。山が多く、雨もよく降ることが理由といわれます。

【第4問】木の葉が日の光をあびて、空気の中に出しているものは？

① 二酸化炭素　② 酸素　③ けむり

葉は日の光を使って、二酸化炭素と水から栄養をつくり、酸素を出しています。これを「光合成（こうごうせい）」といいます。

【第5問】地球をぐるっと一周すると、およそ何キロ？

① 約4千キロ　② 約4万キロ　③ 約40万キロ

赤道の長さはおよそ4万キロです。じつは「1メートル」の長さは、もともと地球の大きさをもとにして決められたものです。

【第6問】桜の咲く日を、南から北へ結んだ線を何という？

① 桜前線　② 春一番　③ 花見前線

九州や四国では3月の下旬ごろ、北海道では5月ごろに咲き、桜の便りが少しずつ北へ進んでいきます。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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