7月9日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● ジェットコースターの日

ジェットコースターの日にちなんで「遊園地クイズ」

【第1問】富士急ハイランドにあった「ド・ドドンパ」。速さは時速何キロ？

① 約80キロ　② 約180キロ　③ 約380キロ

【第2問】「ジェットコースター」は日本でつくられた言葉。英語では？

① ローラーコースター　② スピードコースター　③ スカイコースター

【第3問】東京・浅草にある、日本でいちばん古いといわれる遊園地は？

① 豊島園　② ひらかたパーク　③ 花やしき

【第4問】メリーゴーラウンドを、日本語で何というでしょう？

① 回転木馬　② 回転とびら　③ 回転ずし

【第5問】多くのジェットコースターが、坂を下るときに使う力は？

① エンジンの力　② 落ちる勢い　③ 風の力

【第6問】富士急ハイランドがあるのは、何県でしょう？

① 静岡県　② 長野県　③ 山梨県

今日の体操「ジェットコースター体操」（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 のぼって、落ちる（10回）

「ガタン、ガタン」と言いながら両手を少しずつ上げ、頭の上まで来たら「うわーっ！」と声を出して、いっきに下ろします。10回。

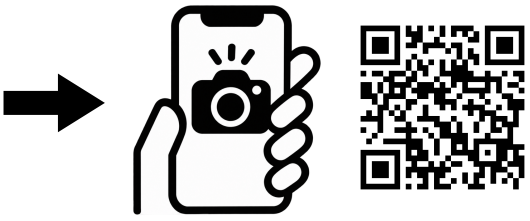
③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

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：合図でカーブ

両手を前に出し、安全バーをにぎったつもりでかまえます。スタッフが「右カーブ！」と言ったら体を左へ、「左カーブ！」で右へかたむけます。20回ほど。

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