8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

● **山の日**
山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する国民の祝日。

● **ガンバレの日**
1936年のこの日、ベルリンオリンピックの女子200m平泳ぎ決勝で、日本の前畑秀子が優勝した。



山の日にちなんで「山のクイズ」

【第1問】名前に「山」の字がつく県は、いくつあるでしょう？
① 4つ　② 6つ　③ 8つ

【第2問】富士山の次に高い山はどれでしょう？
① 北岳　② 穂高岳　③ 槍ヶ岳

【第3問】本州に住んでいる野生のクマはどれでしょう？
① ヒグマ　② ツキノワグマ　③ シロクマ

【第4問】イノシシの子どもは、何と呼ばれるでしょう？
① コブタ　② コジカ　③ ウリボウ

【第5問】山で「ヤッホー」とさけぶと、声が返ってくることを何という？
① やまびこ　② しんきろう　③ なだれ

【第6問】8月11日の「山の日」が祝日になったのは、いつからでしょう？
① 昭和の終わり　② 平成のはじめ　③ 平成28年

今日の体操「山のぼり体操」（座ったまま）

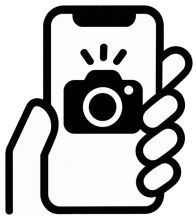
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② のぼりと下り（各10回）
のぼり：ももを高く上げて、しっかり下ろします。下り：ももを上げてから、5つ数えるあいだにゆっくり下ろします。

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：山の名前を言いながら足踏み
足踏みをしながら、順番に知っている山の名前を1つずつ言います（例：富士山→高尾山→阿蘇山）。地元の山でもかまいません。足を止めずに2周しましょう。

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