8月12日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **太平洋横断記念日**
1962年のこの日、堀江謙一が小型ヨット「マーメイド号」で太平洋単独横断に成功し、サンフランシスコに到着した。

● **国際青少年デー**
1999年の国連総会で決定。

● **航空安全の日**

● **君が代記念日**
1893年のこの日、文部省が訓令「小学校儀式唱歌用歌詞並楽譜」を布告し、小学校の祝日・大祭日の唱歌に『君が代』『一月一日』『紀元節』等8曲が定められた。

太平洋横断記念日にちなんで「海と船のクイズ」

【第1問】ヨットは、おもに何の力で進むでしょう？
① 風　② 波　③ 潮の流れ

【第2問】船の速さを表す単位はどれでしょう？
① ノット　② リットル　③ グラム

【第3問】「太平洋」と名づけたといわれる探検家は？
① コロンブス　② マゼラン　③ ペリー

【第4問】海の水には、どのくらいの塩がとけているでしょう？
① 約0.5%　② 約3.5%　③ 約10%

【第5問】世界の海で、いちばん広いのはどれでしょう？
① 大西洋　② インド洋　③ 太平洋

【第6問】堀江謙一さんは2022年、もう一度ひとりで太平洋を渡りました。そのときの年齢は？
① 63歳　② 73歳　③ 83歳

今日の体操「海の歌体操」（座ったまま）

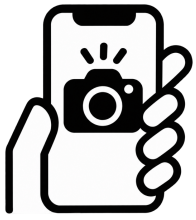
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 船をこぐ（40回）
両手でオールを持ったつもりで、前へ出して手前へ引きます。「われは海の子」など、知っている歌を歌いながらこぐと長く続けられます。

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：1拍目だけ手をたたく
知っている歌（例：「海」）を歌いながら、「1・2・3」の1のときだけ手をたたきます。慣れたら、2のときだけに変えてみましょう。

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