10月3日 今日は何の日クイズ



お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

今日は何の日

● **登山の日**
日本アルパイン・ガイド協会の重野太肚二氏が発案し、同協会が1992（平成4）年に制定。

● **ドイツ統一の日**
1990年のこの日、東西ドイツが45年ぶりに統一され、ドイツ連邦共和国が誕生した。



登山の日にちなんで「山のクイズ」

【第1問】47都道府県のうち、名前に「山」の字がつく県はいくつ？
① 3つ　② 6つ　③ 9つ

【第2問】富士山の高さは何メートルでしょう？
① 2776メートル　② 3776メートル　③ 4776メートル

【第3問】では、日本で2番目に高い山はどれでしょう？
① 北岳（きただけ）　② 槍ヶ岳（やりがたけ）　③ 穂高岳（ほたかだけ）

【第4問】山登りで女性が「お花をつみに行きます」。何をしに行く？
① 写真をとりに　② お弁当を食べに　③ トイレに

【第5問】本州や四国の山にすんでいる野生のクマはどれでしょう？
① ツキノワグマ　② ヒグマ　③ ホッキョクグマ

【第6問】イノシシの子どもは、何と呼ばれているでしょう？
① イノコ　② コブタ　③ ウリボウ

今日の体操「山登り体操」（座ったまま）

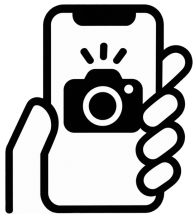
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② もも上げ（左右10回ずつ）
山道を登るつもりで、ももを片方ずつ持ち上げます。左右かわりばんこに、ゆっくりと。

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：上り・下り・頂上
「上り」はももを高くゆっくり、「下り」は小さく速く足踏み、「頂上」は止まってバンザイ、と決めます。スタッフがばらばらに言う言葉に合わせて動きましょう。

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 10月3日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



登山の日にちなんで「山のクイズ」

【第1問】47都道府県のうち、名前に「山」の字がつく県はいくつ？

① 3つ　② 6つ　③ 9つ

山形・山梨・富山・和歌山・岡山・山口の6つです。ぜんぶ言えたら大したものです。ちなみに「川」がつく県は、神奈川・石川・香川の3つです。

【第2問】富士山の高さは何メートルでしょう？

① 2776メートル　② 3776メートル　③ 4776メートル

富士山は3776メートル。「みななろう（3776）」と覚えた方もいるかもしれません。山梨県と静岡県にまたがる、日本でいちばん高い山です。

【第3問】では、日本で2番目に高い山はどれでしょう？

① 北岳（きただけ）　② 槍ヶ岳（やりがたけ）　③ 穂高岳（ほたかだけ）

山梨県の北岳で、高さは3193メートルです。1位はだれでも知っているのに、2位はなかなか出てこない。山にかぎらず、よくあることですね。

【第4問】山登りで女性が「お花をつみに行きます」。何をしに行く？

① 写真をとりに　② お弁当を食べに　③ トイレに

トイレに行くことを、やわらかく言いかえた言葉です。直接言いにくいことを、花にたとえて上品に伝える。日本語らしい心づかいですね。

【第5問】本州や四国の山にすんでいる野生のクマはどれでしょう？

① ツキノワグマ　② ヒグマ　③ ホッキョクグマ

胸に白い三日月のような模様があるので「月の輪（つきのわ）」グマ。ヒグマは北海道にすむクマです。山に入るときは、鈴やラジオで音を出して歩きましょう。

【第6問】イノシシの子どもは、何と呼ばれているでしょう？

① イノコ　② コブタ　③ ウリボウ

背中のしま模様が、まくわうりのように見えるので「ウリボウ」と呼ばれます。大きくなるにつれて、しま模様はだんだん消えていきます。

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 →

© 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