12月2日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

今日は何の日

● **日本人宇宙飛行記念日**
1990年のこの日、TBSの秋山豊寛記者（当時）を載せたソ連のソユーズTM11号が打ち上げられ、日本人初の宇宙飛行に成功した。

● **日本アルゼンチン修好記念日**
1898年のこの日、日本とアルゼンチンとの間に修好通商航海条約が結ばれた。

● **原子炉の日**
1942年のこの日、アメリカのシカゴ大学に設置された実験用小型原子炉でウランの核分裂の持続的な連鎖反応に成功した。

日本人宇宙飛行記念日にちなんで「宇宙のふしぎクイズ」

【第1問】太陽の表面の温度は、およそ何度でしょう？
① 約600度　② 約1500度　③ 約6000度

【第2問】しし座・かに座・おとめ座など、星座は全部でいくつあるでしょう？
① 12個　② 48個　③ 88個

【第3問】太陽の光が地球に届くまで、およそどのくらいかかるでしょう？
① 約8秒　② 約8分　③ 約8時間

【第4問】地球から月までの距離は、およそどのくらいでしょう？
① 約3万8千km　② 約38万km　③ 約380万km

【第5問】夜空の星の色。いちばん温度が高いのはどの色の星でしょう？
① 青　② 黄　③ 赤

【第6問】日本では昔から、月の模様は何がおもちをついている姿といわれる？
① うさぎ　② たぬき　③ きつね

今日の体操「ロケット発射体操」（座ったまま）

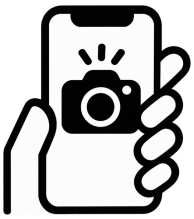
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ロケットの姿勢（5回）
両手を頭の上でぴったり合わせ、まっすぐ上へぐーっとのばします。5つ数えたら、ふわっと力をぬいて下ろします。

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：カウントダウンで発射
足踏みをしながら、みんなで「10、9、8…」と声に出して数え、「0！」で両手を頭の上へバンザイ。慣れたら「10、8、6…」と1つとばしで数えましょう。

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