

外出自粛が続き思うように運動ができない毎日…  
身体も鈍ってしまいますよね。そんな時は自宅でできるトレーニングをしましょう！  
今回は脳を鍛える脳トレです！

## 都道府県名スリーヒントクイズ

3つのヒントをもとに、都道府県名を答えてください。今回は 15箇所です！  
ヒントを書き換えて、問題を出し合ってみても面白いですよ！



- ① サクランボ・銀山温泉・ウド鈴木
- ② わんこそば・宮沢賢治・花巻温泉
- ③ フグ・秋吉台・伊藤博文
- ④ ほうとう・河口湖・富士急
- ⑤ 八つ橋・祇園祭・渡月橋
- ⑥ 熊野古道・有田ミカン・陸奥宗光
- ⑦ 和三盆・金毘羅山・骨付き鳥
- ⑧ 木場潟公園・お寿司・前田利家

- ⑨ ふなっしー・海ほたる・ドイツ村
- ⑩ タコライス・首里城・具志堅用高
- ⑪ ハワイアンズ・会津・喜多方
- ⑫ 鵜飼い・飛騨牛・明智光秀
- ⑬ 赤レンガ・焼売・箱根温泉
- ⑭ シャチホコ・レゴランド・手羽先
- ⑮ 四万十川・文旦・龍馬伝



Let's  
ちょいトレ  
①

### ※ここで難易度アップ

慣れてきたら左右の動きを反対  
にして動かしてみましよう！

- ① 腕を水平に前へ出します。
- ② 右腕は上下に、左腕は三角形を描くように動かします。
- ③ 片腕ずつ練習して両手でチャレンジしてみましよう！
- ④ 声を出してリズムをとりながら行くとスムーズに動かすことができます！

