3月1日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **マーチの日 行進曲の日**
「行進曲」と「3月」が同じmarchというスペルであることから。

● **ビキニ・デー**
1954（昭和29）年のこの日、太平洋のビキニ環礁でアメリカが水爆実験を行い、附近を航行していたまぐろ漁船「第五福竜丸」の乗組員が被曝した。

● **労働組合法施行記念日**
1946（昭和21）年のこの日、労働者の地位向上を図る為の法律「労働組合法」が施行された。

● **豚の日**
1972（昭和47）年に、アメリカのエレン・スタンリー、メアリー・リン・レイブ姉妹が、最も利口で役に立つ家畜のひとつである豚への感謝をこめて制定したとされている。

マーチの日にちなんで「行進曲と歩くクイズ」

【第1問】音楽に合わせて歩くと、歩き方はどう変わるといわれる？
① 遅くなる　② 変わらない　③ 歩はばが広がり、そろう

【第2問】ふつうに歩くときのリズムは、1分間に何歩くらい？
① 約30歩　② 約110歩　③ 約200歩

【第3問】「行進曲の王さま」と呼ばれるアメリカの作曲家は？
① スーザ　② ショパン　③ バッハ

【第4問】ウィーンのニューイヤーコンサートの最後に、客席が手拍子をする曲は？
① ラデツキー行進曲　② 威風堂々　③ トルコ行進曲

【第5問】春のセンバツ高校野球。入場行進で流れるのは、ふつうどんな曲？
① 毎年同じ曲　② 前の年などの流行歌　③ 優勝校の校歌

【第6問】力を入れるとき息を止めると、血圧はどうなる？
① 下がる　② 変わらない　③ 急に上がる

今日の体操「行進体操」（座ったまま）

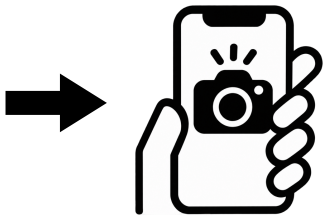
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **大きく腕をふる（30回）**
座ったまま、ひじを曲げて、行進のように腕を前後に大きくふります。「いち、に」と声に出しながら30回。

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：歌に合わせて足踏み**
スタッフが「ふるさと」など、みなさんが知っている歌を1曲決めます。みんなで歌いながら、歌のリズムに合わせて足踏み。1曲まるごと、足を止めずに。

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 3月1日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



マーチの日にちなんで「行進曲と歩くクイズ」

【第1問】音楽に合わせて歩くと、歩き方はどう変わるといわれる？

① 遅くなる　② 変わらない　**③ 歩はばが広がり、そろう**

耳から一定のリズムが入ると、体が自然にそれに合わせようとします。歩はばが広がり、足の運びもそろいやすいといわれ、リハビリでも使われている方法です。

【第2問】ふつうに歩くときのリズムは、1分間に何歩くらい？

① 約30歩　**② 約110歩**　③ 約200歩

ふつうに歩くと、1分間におよそ100～120歩。多くの行進曲や歌謡曲のテンポと近いので、知っている歌に合わせると歩きやすいのです。

【第3問】「行進曲の王さま」と呼ばれるアメリカの作曲家は？

① スーザ　② ショパン　③ バッハ

「星条旗よ永遠なれ」などを作ったスーザは、100曲をこえる行進曲を残しました。マーチングバンドで見る大きな金管楽器「スーザフォン」も、彼の名前からです。

【第4問】ウィーンのニューイヤーコンサートの最後に、客席が手拍子をする曲は？

① ラデツキー行進曲　② 威風堂々　③ トルコ行進曲

毎年元日のウィーン・フィルのコンサートは、最後に「ラデツキー行進曲」を演奏するのがおなじみ。指揮者の合図で、客席がそろって手拍子をします。運動会で聞いた方も多い曲です。

【第5問】春のセンバツ高校野球。入場行進で流れるのは、ふつうどんな曲？

① 毎年同じ曲　**② 前の年などの流行歌**　③ 優勝校の校歌

昭和37年の大会で「上を向いて歩こう」が使われてから、その年や前の年の流行歌を行進曲にして使うのが恒例になりました。「あの年はあの歌」と話が広がります。

【第6問】力を入れるとき息を止めると、血圧はどうなる？

① 下がる　② 変わらない　**③ 急に上がる**

息を止めて力むと、血圧が急に上がります。歌っているあいだは息を止めにくいので、歌いながらの足踏みは、息を止めずに体を動かす練習にもなります。

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 →

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