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）

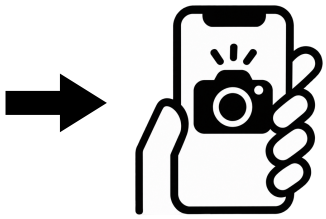
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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