3月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **国立競技場落成記念日**

1958（昭和33）年のこの日、神宮外苑に国立霞ヶ丘陸上競技場が完成した。



国立競技場落成記念日にちなんで「昭和39年 東京オリンピッククイズ」

【第1問】開会式の10月10日は、のちに何の祝日になったでしょう？

① 文化の日　② 体育の日　③ 海の日

【第2問】東京大会の9日前、10月1日に開業したのはどれでしょう？

① 東海道新幹線　② 青函トンネル　③ 東京タワー

【第3問】東京大会で、はじめてオリンピックの正式競技になったのは？

① 相撲　② 剣道　③ 柔道

【第4問】東京大会で、日本がとった金メダルはいくつでしょう？

① 6個　② 16個　③ 26個

【第5問】マラソンで、ローマ大会に続いて2連続金メダルをとった選手は？

① アベベ　② ボルト　③ カール・ルイス

【第6問】今の国立競技場の軒（のき）のひさしに使われている、全国から集めたものは？

① 石　② 瓦（かわら）　③ 木

今日の体操「オリンピック選手になりきり体操」（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 水泳クロール（左右10回ずつ）

座ったまま、腕を交互に前へ大きく回して、クロールで泳ぐまねをします。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

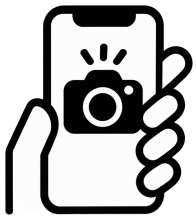
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：聖火ランナー足踏み

片手に聖火を持ったつもりで足踏みします。スタッフが数を言ったら、足踏みを続けたまま、その数だけ手をたたきます（例：「3」→パン、パン、パン）。

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