4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

● **トレーニングの日**
スポーツ用品メーカー・ミズノの直営店・エスポートミズノが1994年に制定。

● **エイプリルフール**
罪のない嘘をついて良いとされる日。

● **不動産表示登記の日**
1960年のこの日、「不動産登記法」が改正され、「表示登記」（現在は「表題登記」）という概念が作られた。

● **児童福祉法記念日**
1948年のこの日、「児童福祉法」が全面施行された。

トレーニングの日にちなんで「昭和のスポーツ・体操クイズ」

【第1問】ラジオ体操が初めて放送されたのは、いつの時代でしょう？
① 大正時代　② 昭和時代　③ 平成時代

【第2問】昭和39年の東京オリンピックで金メダル。「東洋の魔女」とよばれたのは？
① 女子バレーボール　② 女子体操　③ 女子水泳

【第3問】昔の「体育の日」は、何を記念してつくられた祝日でしょう？
① 東京オリンピック　② 大阪万博　③ 札幌オリンピック

【第4問】東京オリンピック（昭和39年）で、はじめて正式な競技になったのは？
① 相撲　② 柔道　③ 剣道

【第5問】東京オリンピックの開会式の9日前に開業したのは？
① 青函トンネル　② 瀬戸大橋　③ 東海道新幹線

【第6問】国が65歳以上の人の目標にしている、1日の歩数は？
① 約2000歩　② 約4000歩　③ 約6000歩

今日の体操「新年度やる気体操」（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 肩をすくめてストン（5回）
両肩を耳に近づけるように、ぐっと上げて3つ数えます。力をぬいて、ストンと落とします。

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：数だけ拍手で「今日もよろしく！」
足踏みをしながら、スタッフが言う数だけ手をたたきます（例：「3」→パチ、パチ、パチ）。何回かくり返したら、最後はみんなで「今日もよろしく！」と声をそろえましょう。

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