7月16日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **外国人力士の日**
1972年のこの日、大相撲名古屋場所で、ハワイ出身の力士・高見山大五郎が外国人力士として初めて幕内優勝した。

● **国土交通デイ**
国土交通省が2001年に制定。

● **駅弁記念日**





外国人力士の日にちなんで「大相撲クイズ」

【第1問】外国出身で初めて横綱になった力士は、だれでしょう？
① 曙（あけぼの）　② 武蔵丸　③ 朝青龍

【第2問】大相撲の本場所は、1年に何回あるでしょう？
① 4回　② 6回　③ 12回

【第3問】本場所は、1場所で何日間でしょう？
① 10日間　② 13日間　③ 15日間

【第4問】力士がまげを結うときに使う、よい香りの油は？
① びんつけ油　② ごま油　③ つばき油

【第5問】大相撲の土俵の丸（俵の内側）の大きさは、直径どれくらい？
① 約3.5メートル　② 約4.5メートル　③ 約6.5メートル

【第6問】外国出身で初めて大関になった力士は、だれでしょう？
① 高見山　② 曙　③ 小錦

今日の体操「相撲体操」（座ったまま）

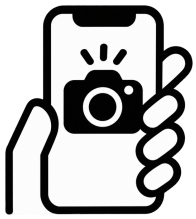
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 座ったまま四股をふむ（左右10回ずつ）
足を開いて座り、右足をゆっくり持ち上げて、床にどんと下ろします。右で10回、左で10回。足の裏全体で床を感じましょう。

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：「はっけよい」で構える
スタッフが「はっけよい！」と言ったら両手をひざに置いて構え、「のこった！」で両手を前に押し出します。「まった！」のときは動きません。ばらばらに20回ほど。

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