7月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

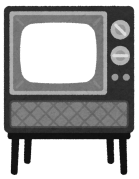
できたら○ ☐



今日は何の日

● **プロレス記念日**
1953年のこの日、力道山が中心となり日本プロレス協会が結成された。

● **梅干しの日**
和歌山県みなべ町の東農園が制定。





プロレス記念日にちなんで「昭和のプロレスクイズ」

【第1問】力道山（りきどうざん）の得意技は、何でしょう？
① 卍（まんじ）固め　② 16文キック　③ 空手チョップ

【第2問】ジャイアント馬場の得意技は、何でしょう？
① 16文キック　② 空手チョップ　③ 卍固め

【第3問】アントニオ猪木の得意技は、何でしょう？
① 空手チョップ　② 卍固め　③ 16文キック

【第4問】力道山がプロレスラーになる前に、していた競技は？
① 大相撲　② 柔道　③ ボクシング

【第5問】日本でテレビの本放送が始まったのは、何年でしょう？
① 昭和20年　② 昭和28年　③ 昭和39年

【第6問】「元気ですかー！」のかけ声で知られるプロレスラーは？
① ジャイアント馬場　② 力道山　③ アントニオ猪木

今日の体操「プロレス体操」（座ったまま）

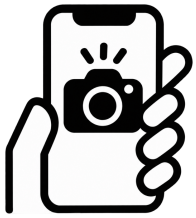
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 空手チョップ（左右20回ずつ）
片手を頭の上まで振りかぶり、ななめ前へ「エイッ！」と声を出して振り下ろします。右手で20回、左手で20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：合図でガード
スタッフが「チョップ！」と言ったら振り下ろし、「ガード！」と言ったら両うでを顔の前で交差させて守ります。ばらばらの順番で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

答え 7月30日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



プロレス記念日にちなんで「昭和のプロレスクイズ」

【第1問】力道山（りきどうざん）の得意技は、何でしょう？

① 卍（まんじ）固め　② 16文キック　③ 空手チョップ

大きな外国人レスラーを空手チョップでたおす姿に、街頭テレビの前の人たちは大喜びしました。戦後の日本を元気づけたヒーローです。

【第2問】ジャイアント馬場の得意技は、何でしょう？

① 16文キック　② 空手チョップ　③ 卍固め

長い足から出す「16文キック」です。足の大きさが16文といわれたことからの名前ですが、実際はもう少し小さかったそうです。馬場さんは元プロ野球の投手でした。

【第3問】アントニオ猪木の得意技は、何でしょう？

① 空手チョップ　② 卍固め　③ 16文キック

相手の体にからみつき、手足でしめあげる技です。形が「卍」の字に見えることから名づけられました。延髄（えんずい）斬りもよく知られています。

【第4問】力道山がプロレスラーになる前に、していた競技は？

① 大相撲　② 柔道　③ ボクシング

力道山は大相撲の力士で、関脇（せきわけ）まで進みました。相撲をやめたあとプロレスに転じ、日本にプロレスを広めました。

【第5問】日本でテレビの本放送が始まったのは、何年でしょう？

① 昭和20年　② 昭和28年　③ 昭和39年

昭和28年にNHKがテレビの本放送を始めました。テレビはとても高価だったので、駅前などの街頭テレビに、プロレスや野球を見ようと大勢の人が集まりました。

【第6問】「元気ですかー！」のかけ声で知られるプロレスラーは？

① ジャイアント馬場　② 力道山　③ アントニオ猪木

アントニオ猪木さんは、引退したあとも「元気ですかー！」のかけ声で、たくさんの人を元気づけました。力道山の弟子で、馬場さんとは同じころに入門しました。

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