# 7月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

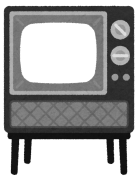
できたら○ ☐




## 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）

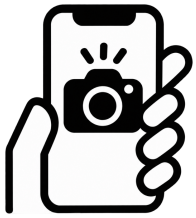
**① 深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

**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