9月14日 今日は何の日クイズ

お名前

できたら○



今日は何の日

● **イチローが44年ぶりに記録更新した日**
1994年のこの日、鈴木一郎（イチロー）が192本目のヒットを打ち、1950年に藤村富美男が残した年間安打数の記録を44年ぶりに更新した。

● **メンズバレンタインデー**
日本ボディファッション協会が1991年に制定。

イチロー選手の記録の日にちなんで「プロ野球クイズ」

【第1問】イチロー選手が、日本のプロ野球で活躍した球団はどこでしょう？
① オリックス　② 阪神　③ 巨人

【第2問】イチロー選手の背番号は何番だったでしょう？
① 1番　② 51番　③ 55番

【第3問】2004年、イチロー選手が大リーグで1年に打ったヒットの数は？
① 162本　② 210本　③ 262本

【第4問】阪神の藤村富美男さん。使っていた長いバットのあだ名は？
① すりこぎ　② しゃもじ　③ 物干し竿（ざお）

【第5問】巨人の長嶋茂雄さん。「ミスター」の背番号は何番でしょう？
① 1番　② 3番　③ 16番

【第6問】高校野球でおなじみの「甲子園」。名前のもとになったのは？
① できた年の干支　② 神社の名前　③ 選手の名前

今日の体操「うちわであおぐ体操」（座ったまま）

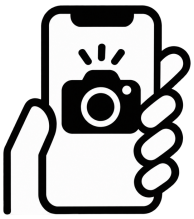
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② うちわであおぐ動き（左右10回ずつ）
手をうちわに見立てて、顔に風を送るように手首をパタパタ。ひじを体につけたまま、手首だけを動かすのがコツです。

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：あおぎながら指を折る
右手はあおぐ動きを続けます。スタッフが「1、2、3…」と10まで数えるのに合わせて、左手の指を1本ずつ折りましょう。10まで行ったら、左右を入れかえます。

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 9月14日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



イチロー選手の記録の日にちなんで「プロ野球クイズ」

【第1問】イチロー選手が、日本のプロ野球で活躍した球団はどこでしょう？

① オリックス　② 阪神　③ 巨人

イチロー選手は、オリックス・ブルーウェーブで活躍しました。「イチロー」という登録名も、オリックス時代に生まれました。2001年からは大リーグへ。

【第2問】イチロー選手の背番号は何番だったでしょう？

① 1番　② 51番　③ 55番

イチロー選手の背番号は51番。大リーグのマリナーズでも51番をつけました。55番は、ゴジラこと松井秀喜選手の背番号です。

【第3問】2004年、イチロー選手が大リーグで1年に打ったヒットの数は？

① 162本　② 210本　③ 262本

1年に262本のヒットを打ち、84年ぶりに大リーグの記録をぬりかえました。毎日の準備を、同じように続けたことで知られます。

【第4問】阪神の藤村富美男さん。使っていた長いバットのあだ名は？

① すりこぎ　② しゃもじ　③ 物干し竿（ざお）

藤村富美男さんは、阪神の「初代ミスタータイガース」。とても長いバットを使ったので「物干し竿」と呼ばれました。イチロー選手がぬりかえたのは、この人の記録です。

【第5問】巨人の長嶋茂雄さん。「ミスター」の背番号は何番でしょう？

① 1番　② 3番　③ 16番

長嶋茂雄さんの背番号3は、巨人の永久欠番です。王貞治さんの1番、「打撃の神様」川上哲治さんの16番も、永久欠番になっています。

【第6問】高校野球でおなじみの「甲子園」。名前のもとになったのは？

① できた年の干支　② 神社の名前　③ 選手の名前

球場ができた1924年は、干支の「甲子（きのえね）」の年。それで甲子園と名づけられました。60年に一度めぐってくる年です。

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 →

© 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