10月27日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **世界新記録の日**
- **文字・活字文化の日**
  2005（平成17）年制定の「文字・活字文化振興法」により制定。
- **読書の日**
  「読書週間」の1日目の日。

世界新記録の日にちなんで「なつかしスポーツ記録クイズ」

【第1問】1928年、日本人ではじめてオリンピックの金メダルをとった織田幹雄の種目は？
① マラソン　② 三段跳び　③ 水泳

【第2問】「フジヤマのトビウオ」と呼ばれた古橋廣之進（ひろのしん）の競技は？
① 陸上　② 水泳　③ スキー

【第3問】ラジオの実況「前畑ガンバレ」。前畑秀子さんの競技は？
① 水泳　② 陸上　③ 体操

【第4問】1964年の東京オリンピックで「東洋の魔女」と呼ばれたチームの競技は？
① バレーボール　② ソフトボール　③ バスケットボール

【第5問】王貞治さんがプロ野球で打ったホームランの数は、何本でしょう？
① 568本　② 668本　③ 868本

【第6問】マラソンで走る距離は、何キロメートルでしょう？
① 10キロ　② 21.0975キロ　③ 42.195キロ

今日の体操「記録に挑戦体操」（座ったまま）

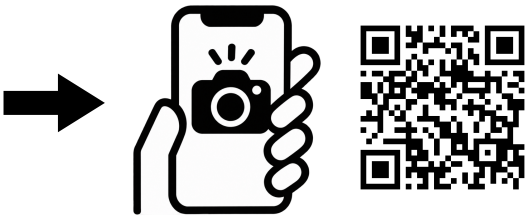
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 拍手の記録（30秒）
30秒で何回手をたたけるか、心の中で数えます。数えた回数が今日のあなたの記録。紙に書いておいて、来月また挑戦しましょう。

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：声を長く出す記録
大きく息を吸って「あーー」と声を出し続けます。何秒続くか、スタッフがゆっくり数えます。10秒続けば立派です。

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