12月26日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **プロ野球誕生の日 ジャイアンツの日**

1934（昭和9）年のこの日、アメリカのプロ野球との対戦の為、現存する中では日本最古のプロ野球チーム・大日本東京野球倶楽部（読売巨人軍の前身）が創立された。



プロ野球誕生の日にちなんで「なつかし野球クイズ」

【第1問】世界のホームラン王・王貞治さんの背番号は何番だったでしょう？

① 1番　② 3番　③ 16番

【第2問】「ミスター」と呼ばれた長嶋茂雄さんの背番号は何番だったでしょう？

① 1番　② 3番　③ 16番

【第3問】王貞治さんが打った、プロ野球のホームランの数は？

① 568本　② 768本　③ 868本

【第4問】阪神タイガースの本拠地・甲子園球場がある府県はどこでしょう？

① 京都府　② 大阪府　③ 兵庫県

【第5問】硬式野球のボールの縫い目（ぬいめ）の数は、いくつでしょう？

① 88　② 108　③ 180

【第6問】「野球（のぼーる）」という名前を使うほど、野球が好きだった俳人は？

① 正岡子規　② 松尾芭蕉　③ 小林一茶

今日の体操「野球体操」（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 バットをふる（10回）

両手でバットを持ったつもりで、胸の高さで大きく横にふります。ふったら、体をひねったまま3秒止めます。反動はつけずに。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

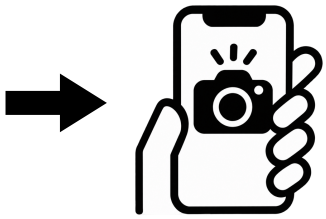
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：ボールを目で追う

スタッフがにぎりこぶしをボールにして、ゆっくり動かします。顔は動かさず目だけで追い、スタッフのこぶしが止まったら、すぐに手を1回たたきましょう。

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