

女 10名
体操競技3種公認審判員 男 14名
女 36名

3 各種スポーツ教室

運動をしたくても場所がない、機会がないという一般の方々に気軽にスポーツに親しめるよう機会と場所を提供し指導助言も行なって正しいスポーツの普及をはかり、スポーツ人口底辺の開発をねらい、また親しめる県民のための体育館として体育施設の新しい運営を目的として次の各種のスポーツ教室を開設した。

(1) 婦人健康教室

だれにでもできる簡単な運動を通して、婦人の美容と健康増進を図るため開設した。

●開設日時及び回数

昭和42年7月17日(月)、24日(月)、31日(月)
8月7日(月)、21日(月)、28日(月)
9月4日(月)、11日(月)、18日(月)、
25日(月)の13時30分～15時30分
10回 延時数 20時間

●場 所 福島県営体育館

●指導者 福島大学教育学部助教授 西間木リツ

●内 容 美容と健康に必要な

- 簡単な徒手の運動
- トレーニング器を使つての運動
- トランポリン運動 を実施した。

●参加者 参加申込者 31名

延参加者数 1回平均20名の10回 200名

(2) トランポリン教室

跳んだり、はねたりしたいという欲求を満たし、だれでも楽しく全身運動をなすことのできるトランポリン運動を通して、地域の方々の健康増進に寄与するため開設した。

●開設日時及び回数

昭和42年11月17日(金)、24日(金)
12月1日(金)、8日(金)、15日(金)
22日(金)
昭和43年1月5日(金)、12日(金)、19日(金)、
26日(金)の13時30分～15時30分
10回 延時数 20時間

●場 所 福島県営体育館

●指導者 福島県営体育館主事 鈴木 正一 福島大学教育学部体育学科学生 鈴木 敏夫 同 上 佐藤 仁作

●内 容 トランポリンによる

初心者向きの基本的な跳躍運動、回転運動を実施した。

●参加者 参加申込者 男5名 女29名 計31名

延参加者数 1回平均20名の10回 200名

(3) トレーニング教室

「もっと健康度を高めたいと願っている人」「基礎体力を更に増強したいと願っている人」「容姿をもっと端正にしたいと願っている人」などの方々のためトレーニング教室を開設した。

●開設日時及び回数

昭和43年2月7日(水)、14日(水)、21日(水)、
28日(水)
3月13日(水)、27日(水)の13時30分より
16時まで
6回 延時数 18時間

●場 所 福島県営体育館

●指導者 日本体育協会認定一級トレーナー 鈴木 正一 (県営体育館主事)

●内 容 各種トレーニング器を使つての運動

- 健康度を高めるためのコース
- 基礎体力を高めるためのコース
- 容姿を端正にするためのコース
の別により実施した。

●参加者 満15才以上の男女

参加申込者 男2名 女14名 計16名

延参加者数 1回平均10名6回60名

(4) 家庭バレーボール教室

一般家庭婦人を対象としてだれにでもできるやさしい規則・方法でバレーボールに親しませ健康増進をはかるため開設した。

●開設日数及び回数

昭和43年3月11日～14日の4日間9時～12時
4回 延時数 12時間

●場 所 福島県営体育館

●指導者 福島大学教育学部助教授 渡辺太賀司 福島第二高等学校教諭 浜名 邦光

●内 容 ○家庭バレーボールのルール及びゲームの進め 方の解説

- 実技 基本技能(パス、トス、サーブ)
応用反能(簡単な攻撃法、守備法)

●参加者 福島市内一般家庭婦人

参加申込者 49名

延参加者数 1回平均30名4回 120名

4 壮年体力テスト会

壮年層の人々が日常生活の基本となる体力を確かめ、その結果に基づいて自分に適した運動を規則正しく行ない、体力を保持増進するための指針に資するため実施した。

●日 時 昭和43年3月16日(土) 13時～16時

●場 所 福島県営体育館

●検定員 日本スポーツ少年団公認スポーツテスト指導員 (県営体育館主事) 鈴木 正一

福島県立医科大学助手 佐久間敏行

●医 師 福島県立医科大学 須田 滉

●内 容 日常生活の基本となる体力を反復横とび(敏捷性) 垂直とび(瞬発力)、握力(筋力)、ジグザグドリプル(巧み性)、急歩(持久性)の5種目によりテストし、別に定めた表について各能力ならびに総合的な体力を判定した。

●参加者 30才から60才までの健康な男女

参加者数 男5名 女3名 計8名