

体力つくりのため開設した。

(1) 開設日時および回数

7月16日 23日 28日
8月6日 13日 20日 27日
9月4日 10日 16日 の10回

1回2時間 13時30分～15時30分

(2) 指導者

県営体育館業務係長 鈴木 正一
県立福島中央高等学校教諭 斎藤 宏
福大教育学部体育学科学学生 佐藤 仁作

(3) 実施状況

トランポリンによる跳躍、回転運動の基本から連続技まで、および疲労回復、全身整美のための徒手運動を実施した。夏季休業中は小・中・高校生の参加も多く効果をあげた。

(4) 参加者

参加申込者 54名(男25名 女29名)
一回の参加者約20名 10回延 200名

3 家庭バレーボール教室

一般家庭婦人を対象として、やさしい方法、規則でバレーボールに親しませ、その普及と充実をはかるとともに、明るく楽しい健康生活に資するため開設した。

(1) 開設日時および回数

9月26日(金)
10月3日(金) 8日(水) 15日(水) 17日(金)
22日(水) 24日(金) 29日(水) 31日(金)
11月7日(水)の10回

(水)は13時30分～15時30分

(金)は9時30分～11時30分

(2) 指導者

福大教育学部助教授 渡辺太賀司
同上 体育学科学学生 2名
県営体育館業務係長 鈴木 正一

(3) 実施状況

家庭バレーボールは昨年度より県総合体育体の種目に加えられてめざましく普及されており参加者も延 800名を得て盛況であり、技術進歩もいちぢるしいものがあった。

(4) 参加者

参加申込者 135名
1回約80名 10回 延約 800名

4 フォークダンス教室

勤労青年、一般男女を対象として各国のフォークダンス、県民踊など楽しみながら健康増進に資するため開設した。

(1) 開設日時および回数

11月18日(火) 21日(金) 25日(火) 28日(金)
12月5日(金) 9日(火) 12日(金) 16日(火)
19日(金) 23日(火) の10回
1回2時間 18時～20時

(2) 指導者

福島市フォークダンス協会指導員

(3) 実施内容

1回の履習種目を各国フォークダンス3～4種目程度とし毎回既習種目の復習も行ない36種目を実施指導した。

(4) 参加者

参加申込者 135名(男55名 女80名)
1回約80名 10回延 800名

5 トレーニング教室

冬期間の体力つくり、健康つくり、容姿つくりを促進するため、一般男女を対象として開設した。

(1) 開設日時

1月21日 28日
2月4日 10日(火) 18日 25日
3月4日 11日 18日 25日の10回
毎週水曜日 1回2時間 13時30分～15時30分

(2) 指導者

日本体育協会認定1級トレーナー
(県営体育館業務係長) 鈴木 正一

(3) 実施内容

徒手の運動、トランポリン運動、トレーニング器具使用の運動を通して誰れにでもできるトレーニング、そしてそれぞれの目的にあったトレーニングを実施した。

(4) 参加者

参加申込者 25名(男16名 女9名)
1回約10名 10回延 100名

6 第4回スポーツ

トレーニング指導者講習会

サーキットトレーニング、ウェイトトレーニング等の各種トレーニング基礎理論ならびに実技の研修をなし体育・スポーツ指導者の指導力向上をはかり、正しく適切なスポーツトレーニング指導の普及に資するため開催した。

(1) 期 日

12月2日(火) 3日(水) 4日(木)の3日間

(2) 講 師

福島県立医科大学 教授 塚原 進
同上 講師 三浦 英男
新潟市スポーツトレーニングセンター
指導員 大西 義男
福島県営体育館業務係長 鈴木 正一

(3) 実施内容

講義 ウェイトトレーニング・サーキットトレーニング・アイソメトリックトレーニングの基礎理論
運動の生理・スポーツ外傷とその応急処置について

実技 各種トレーニング

(4) 参加者

39名(男37名 女2名)
小中学校教員17(男16 女1)名
高校教員 20(男19 女1)名
一 般 2名