

(2) 指 導 者

福島県営体育館業務係長 鈴木正一
福島県立福島中央高等学校教諭 斎藤 宏
福島大学教育学部体育学科学学生 古川 修

(3) 実 施 内 容

一般のコース・中学生、高校生のコース・小学生以下のコースの3コース、各コースとも、トランポリンによる基本的な跳躍運動から初歩的な回転運動まで実施した。

(4) 参 加 者

参加申込者 一般8名、中高生10名
小学生以下82名 合計 100名
一回の参加者数約30名 延参加者数 300名

3. 家庭バレーボール教室

(1) 開設日時および回数

9月25日(金)
10月2日(金)・9日(金)・16日(金)・20日(金)・
23日(金)・29日(金)
11月6日(金)・10日(金)・13日(金)の10回
1回2時間

(火) 9時30分～11時30
(木)(金) 13時30分～15時30分 延20時間

(2) 指 導 者

福島県営体育館業務係長 鈴木 正一
福島大学教育学部助教 渡辺太賀司
福島大学教育学部体育学科学学生 西坂かつ子
同 上 稲村貴代美

実 施 内 容

家庭バレーボールのルール解説、パス、トス等の基本的実技から攻撃法、防ぎょ法の団体技能そしてゲーム・審判法まで実施した。

(4) 参 加 者

一般家庭婦人 参加申込者数 149名
一回の参加者数約80名 延参加者数 800名

4. フォークダンス教室

(1) 開設日時および回数

11月20日(金)・24日(火)・27日(金)
12月1日(火)・4日(金)・8日(火)・11日(金)・
15日(火)・18日(金)・22日(火)の10回
一回2時間 18時～20時 延時間20時間

(2) 指 導 者

福島市フォークダンス協会指導員 本田忠昭
同 上 佐藤武志

(3) 実 施 内 容

各国の代表的なフォークダンスおよび福島県民踊39曲を1回履習曲数4～5曲に分け実施指導した。

(4) 参 加 者

勤労青年男女・ 一般男女
参加申込者数 男74名 女 102名 計 176名
一回の参加者数 約80名 延参加者数 800名

5. 体力づくり教室

(1) 開設日時および回数

昭和46年1月20日・27日
2月3日・10日・17日・24日
3月3日・10日・17日・24日の10回
毎週水曜日 13時30分～15時30分 延20時間

(2) 指 導 者

日本体育協会認定1級トレーナー 鈴木正一
(県営体育館業務係長)

(3) 実 施 内 容

全身整美、柔軟性、敏捷性養成の体操、サーキットトレーニング形式の持久力づくりの体操、アイソメトリック形式の筋力づくりの体操、縄とびによる全身の運動、各種トレーニング器具、トランポリン等を利用しての体力づくりの各種運動を実施した。

(4) 参 加 者

一般の男女 参加申込者数 32名
一回の参加者約15名 延参加人数 150名

6. 壮年体力テスト

(1) 期 日

11月14日(土) 13時～16時

(2) 医 師

福島県立医科大学 三浦英男

(3) テスト員 日本体育協会公認スポーツテスト指導員 鈴木正一
(県営体育館業務係長)

(4) 実 施 内 容

反復横とび(敏捷性) 垂直とび(瞬発力) 握力(筋力) ジグザグドリブル(巧み性)、急歩(持久力)の5種目についてテストして、総合的な体力を判定して体力年令を算出した。また、医師による血圧測定など行ない、健康体力相談に応じた。

(5) 参 加 者

30才～60才の男女 27名