

当健身成为一种潮流,如何满足源源不断的锻炼人群,宁波市江东区是这么做的——

用好学校现成资源,让更多百姓动起来

在宁波江东区,健身早已成为一种潮流,而自从江东区学校体育场地向社会开放后,更让广大居民有了锻炼的好去处。

男女老少运动群体各有所乐

每天晚上7点多,沧海路上的江东区第二实验小学校门口的空地上,悠扬的音乐声准时响起。伴随着节奏,几位老人开始舞剑。走进校园,更热闹,大老远就能听到远处操场传来的闹腾声。

该校的田径场不大,跑道大概有两三百米。但灯光照射下,有人戴着耳机大步奔跑,有的三五成群,边走边聊天。在操场半圆形区域内,20多位市民随着广播里的音乐摇摆着身体,跳着健身舞蹈。

操场中央的草地上,是孩子们的天下。年龄小的在玩斜杠,一会儿双足离地,一会儿不停绕圈。“小心点!”奶奶在一旁边和朋友聊天,边时不时提醒几句。年纪稍大点的,三五一组踢着足球。

紧挨着运动场是学校体育馆,里面6片羽毛球场地都已爆满。

“包场一片多少钱?”

“150元。”

“怎么预约呢?”

管理人员指了指贴在墙上的场地安排表,除了零星有几个空格外,表上的“满”字

密密麻麻。来锻炼的市民都是附近的住户。“学校对外开放后,晚上过来锻炼的人很多,这里的设施比较齐全,像我不爱运动的人都被家人拖来了。”一位女士笑言。

操场成了“夜跑族”的最爱

退休后,住在中山小区西区的王阿姨迷上了夜跑。她有一个相对固定的夜跑圈子,成员都是同个小区的邻居,相约每天晚饭后1小时开始锻炼。

当天晚上7点过后,和往常一样,王阿姨和几个跑友登记进入江东中心小学中山校区,开始慢跑。王阿姨说:“学校的设施设备环境好,建的又是塑胶跑道。以前大家只能围着小区瞎跑,存在各种安全隐患。”

江东中心小学校长胡震珍说:“实际上,中山校区向居民开放室外场地已有近10年。起先,樱花公园分担了一部分居民健身锻炼的功能,后来受到地铁建设、中山路综合整治的影响,健身空间被大大限制,周边居民晚上都跑到了学校来锻炼。”

据不完全统计,现在免费开放的篮球场等近5000平方米的室外场地,平均每天能吸引500多名居民前来活动,人气非常旺。

专业的管理公司保驾护航

学校体育设施,面向社会长时间开放,可

能出现一系列问题。比如,如何保证在体育馆开放后正常的教育教学秩序不受影响?设施安全如何保障?出现意外伤害该怎么办?

据悉,2015年起,江东区教育局通过全面改造辖区校园夜间照明系统,新建与更新一批健身器材让居民锻炼更安心,很大程度上也减少校方的担心。同时,还采取政府购买服务,公开招投标引入第三方管理运营公司,由专人来负责学校体育场地(场馆)的管理与运营,目前,已入驻包括江东中心小学、江东第二实验小学、江东外国语实验小学、镇安小学这4所试点学校。

“专业的第三方来运营校园场地开放,实行除足球场外的室外体育设施免费向公众开放和室内体育设施普惠微利预约收费开放相结合。居民得到了实惠、安全和便利,学校从管理的困局中解脱出来,区教育局则专心做好监管和考评工作。”江东区教育局有关负责人表示,从目前的情况来看,各方都从这一机制改革中获益了。

实行统一托管后,居民凭“全民健身卡”可进入江东区任何一所学校锻炼健身。政府还根据接纳健身人次,给予第三方管理公司一定额度的经费补助。一举多得,何乐而不为呢!

(通讯员 任元俊 樊莹)



活力街舞秀

日前,来自台州市椒江、黄岩、路桥三区的400多名青少年在台州市文化馆剧场上演了一场活力四射的街舞秀,全场千余人在热辣舞步中感受健康活力。

通讯员 陈宇 文/摄

一根扁带也能“走”出花样

攀岩的延伸项目,极具挑战的平衡极限运动乐趣多

□见习记者 朱郑远

8月21日早晨,天色晴好,太阳还未出来,杭州市西湖区蒋村憩园里,三三两两的市民晨跑。一位小伙子拿着一根长带子在两棵相距颇远的大树边划着,旁边不断有人驻足观看,似乎在等待着什么。

不一会,两根粗壮的大树间,多了根长约30米,宽约2.5厘米、距地面半人高的扁带,一侧有一个收紧器,把扁带绷得直直的。这是要干嘛?又多了几位路人停下脚步。只见小哥双手放在扁带上一撑,再将双脚放在带子上,稍一使力,便轻快地站起来,随即出脚,在晃悠悠的带子上走起来。

小哥叫肖军,从事活动策划的工作。看到记者对这项运动十分感兴趣,他便热情地介绍起来:这项运动叫做走扁带,也叫走绳,英文名叫做Slackline,是一项独立的极具挑战的平衡运动。别看它和走钢丝很像,但走扁带最早起源于攀岩者在空闲或

者等待时间用来打发时间的游戏,国外的攀岩爱好者在走钢丝运动的基础上将它创造出来。现在它作为攀岩者的训练项目,用来提高平衡技术。

肖军走的主要是低空扁带,一般离地不超过1米,他已走了近3年。当初和扁带结缘是因为在网上无意间看到,随即就感兴趣。自己搜索攻略学习操作方式。刚开始玩的时候,他连收紧器都要看着说明书弄半天才能搞定。肖军还说:“这项运动最有魅力的是,走绳者走的时候不能借助任何辅助器材来保持平衡,只能依靠自身的肌体调整和挥舞手臂来保持平衡,这样挑战的难度更大。不仅如此,你还能在扁带上做各种极限动作,翻滚、瑜伽等。”

记者观察到,扁带即使被收紧器两头拉得很紧,但依旧弹性十足,当你走的时候

脚的重心一旦不是往下,而是往其他方向偏离的时候,扁带就开始不断地晃动。“这就是走扁带最大的难点,你不仅要控制左右摆荡,还要时刻调整重心的方向。并且行走的时候,两端和中间这三段比较有难度,两端的晃动频率加快时,需要用很快的速度过去;若中间晃动幅度很大,则需要花费更多的力量来保持平衡。”肖军说道。

初学者,肖军推荐使用宽5厘米的扁带,距离控制在7-8米,高度控制在0.5米内,熟练后再慢慢增加距离和高度。肖军还提醒道:“场地的选择也重要。”好的场地可以保证走扁带的安全性,最好的场地是草地或在扁带下铺上垫子,并且扁带下面绝不能有障碍物,固定物最合适的选择也是大树,场地周围尽量人越少越好。走的时候也要量力而行,不要坚持脚“粘”在扁带上,这样会造成翻倒摔下等严重后果。”

开奖公告

体彩超级大乐透

第16097期 全国总投注额:194470665元

●代表前区号码 ○代表后区号码

粤区 06 08 18 31 33 粤后 10 12

奖级	中奖注数	每注奖金	中奖条件
一等奖	基本投注 1 追加投注 0	10000000 0	●●●●●○●○
二等奖	基本投注 55 追加投注 15	182570 109542	●●●●●○●
三等奖	基本投注 537 追加投注 142	7303 4381	●●●●●○● ●●●●●○●
四等奖	基本投注 20633 追加投注 7137	200 100	●●●●●○● ●●●●●○●
五等奖	基本投注 404619 追加投注 143415	10 5	●●●●●○●●●○ ●●●○●
六等奖	4154641	5	●●●●●○●●○● ●●○●○●○●○●

本期累积奖金总额331851.621万元全部滚入下期。
兑奖有效期:自8月21日起60个自然日。
本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年8月20日

体彩 6+1

浙江第16097期 总投注额:2578542元

中奖号 6 6 3 2 0 2 + 9

奖级	中奖号码	中奖注数	奖金(元)
特等奖	663202+9	0	0
一等奖	663202	1	78001
二等奖	66320□□□63202	24	6500
三等奖	6632□□□□6320□□□3202	355	300
四等奖	663□□□□□632□□□320□□□□202	4681	20
五等奖	66□□□□□□63□□□□32□□□□□20□□□□02	56671	5

兑奖有效期:自8月21日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年8月19日

体彩 20选5

浙江第16226期 总投注额:163762元

中奖号码 01 06 08 10 18 ●代表中奖号码

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖	4	9680	●●●●●
二等奖	333	50	●●●●●
三等奖	4974	5	●●●

兑奖有效期:自8月21日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年8月20日

体彩 排列3排列5

第16226期 浙江省投注额 排列3:1198454元

全国投注额 排列5:7922050元

中奖号码(前三位为排列3) 01689

奖项	中奖注数	每注奖金(元)
直选(排列3)	253	1040
组选3(排列3)	0	346
组选6(排列3)	535	173
排列5(全国)	28	100000

兑奖有效期:自8月21日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年8月20日

足球彩票(6场半全场胜负游戏)

第16123期 全国总投注额:24088元

浙江省投注额:1480元

主队	斯旺西	热刺	沃特福	西布罗	莱切城	伯恩利
半场	半	半	半	半	半	半
全场	半	半	半	半	半	半
开奖	1	0	1	3	1	0

奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	12个结果	0注	0注	0元

兑奖有效期:自8月22日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年8月21日

足球彩票(4场进球游戏)

第16123期 全国总投注额:1197170元

浙江省投注额:62496元

主队	热刺	水晶宫	沃特福	切尔西	莱切城	阿斯顿	伯恩利	利物浦
半场	半	半	半	半	半	半	半	半
全场	半	半	半	半	半	半	半	半
开奖	1	0	1	2	0	0	2	0

奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	中8队	4注	0注	247109元

兑奖有效期:自8月22日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年8月21日

足球彩票(胜负游戏)

第16123期 14场:全国总投注额:16992126元 浙江省总投注额:1136728元

9场:全国总投注额:15674824元 浙江省总投注额:1052088元

主队	斯旺西	热刺	沃特福	西布罗	莱切城	伯恩利	罗马	尤文图斯	巴萨	格拉	塞维	马洛	里昂	南特
半场	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半
全场	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半	半
开奖	0	3	0	1	3	3	3	1	3	0	0	0	0	0

兑奖有效期:自8月22日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年8月21日