

不同山水“抢”出不同健身圈 杭州西湖区的“五大健身圈”让老百姓乐享运动生活

本报记者 华雨晨

智者乐水,仁者乐山。西湖区是杭州市五个老城区中面积最大、人口最多的一个城区,在西湖区这片寸土寸金的土地上,西湖区体育局依据不同的山水地貌动足了脑筋,“抢”出了一个个健身区域,为市民提供了一系列体育服务。

今年是杭州市西湖区着力打造“五大健身圈”走过的第九个年头,并取得了一定成效。早在2008年,西湖区提出打造围绕西山、西溪、西湖、钱塘江、黄龙等“五大健身圈”,组织开展富有特色、形式多样的健身活动,营造浓厚的全民健身氛围。量变累积质变,如今的“五大健身圈”已成为西湖区群众体育最受欢迎的项目。

西湖区体育局体育科科长徐少华介绍,近年来,西湖区依托西山、西湖、西溪、钱塘江、黄龙等得天独

厚的优势,提出了以“拥抱西山”、“舞动西湖”、“健步西溪”、“骑游钱塘”、“聚力黄龙”为内容的五大健身活动。通俗地说就是在西山登高望远,在西湖边以舞会友,骑游钱塘江,“聚力黄龙”则是让黄龙体育中心周围的白领“玩”到一起,比如组织集体拔河项目、参与国民体质监测等活动。

在日前结束的“拥抱西山·奔向健康”西山登山节中,记者也见证了活动的受欢迎程度。9点50开始的登山,不少市民8点多就到了现场。市民张宇耀告诉记者:“我和老婆都是闲不住的人。退休后,我们夫妻俩两年来像赶场子一样地参加活动。登山、骑行、健步走,感觉只有动起来才不辜负每天的生活。”

徐少华说:“‘五大健身圈’是为了突出全民健身的概念,敞开怀抱欢

迎市民动起来。像‘拥抱西山’的活动,我们已经连续办了9年,今年更是将举办20场美丽体育系列活动和不少于1000场文体健康活动列入到区政府的‘为民办实事’项目。”

西湖区人民政府副区长钱志清表示,今年西湖区将结合“幸福西湖行动”,继续广泛开展全民健身活动,打造特色体育品牌。以“全民健身助力健康中国”的主题,为实践区委区政府提出的“全面小康、全域美丽、全民幸福的首善之区”的目标服务。

同时,钱志清希望借举办“五大健身圈”系列群体活动的契机,将活动提倡的“健康”、“休闲”、“环保”的理念推广延伸,丰富群众的日常生活,为西湖区体育事业发展繁荣搭建和谐健康的平台,助力“两美浙江”、“美丽杭州”以及“美丽幸福首善之区”的建设。



短消息

@下城

本报讯 日前,2017年浙江省“健康中国·一起舞吧”广场舞公益行启动仪式暨杭州市健身舞协会大型展演活动在下城区体育场举行,现场锣鼓喧天,人山人海,来自各行各业的400多名广场舞爱好者在这里齐展舞姿,场面十分壮观。

(通讯员 刘华松 司进才)

@建德

本报讯 在日前举行的2017中国黄山超级越野赛(国内顶级越野跑赛事),建德跑神“周卫琴”在UTHS(祁门-黟县,长度180K+,累计爬升8500M+,55小时关门)组别赛中,以35小时14分30秒,超第二名11个小时的成绩夺得冠军。

(通讯员 陈启浩)

@萧山

本报讯 日前,萧山区体育中心迎来了一批特殊的小客人——萧山区特殊教育学校四年级的学生。在特教老师和体育中心工作人员带领下,小朋友们参观了综合健身馆、游泳馆和体育场,并进行了“实战演练”,一个个踮着脚像模像样地打起了台球。

(通讯员 朱晓虹)

不到一个月时间, 杭州市运会已深入人心

(上接一版)据了解,近几年,萧山少体校和萧山当地的小学合作,在体育竞训和学校教育中找到了完美的平衡点。萧山区男篮和萧山朝晖小学、萧山楼塔小学合作,女篮和萧山湘师附小合作,也正是这样的组合,培养出了今年萧山区男女篮在市运会上的出色表现。小队员们在完成学业的同时,也培养了球队之间的默契,而这样的化学反应也让球队最终能够战胜对手,获得本届市运会青少年部篮球赛的双冠。

从4月开始,除了青少年部的比赛继续进行外,成年部的第一个项目——围棋比赛也将于4月6日开始。据杭州市体育局训竞处副处长姚放介绍,本次市运会为了更好地促进全民素质的提高,在青少年中培养、输送、发现优秀的体育人才,不仅在金牌设置上进行了修改,在部分青少年部的赛事规则上也作出了一定的改动,目的就是让更多青少年苗子参与到市运会的舞台上来,为杭州体育和浙江体育培养更多新生力量。



亲子运动会 快乐一家人

日前,上城区启昆教育集团所属八所学校举行首届亲子运动会,近600名学生和家长参加。启昆教育集团运营总监陈捷表示,这样的亲子运动会旨在增进亲子间的感情和默契,同时也可以增强宝贝体质,开发宝贝潜能,培养宝贝们的合作和进取意识。今后,运动会将作为该集团所属学校的传统体育项目持续开展。

通讯员 陈爱金 文/摄

71岁资深裁判长誓让 杭州学生乒乓球比赛走向正轨

“我们从去年12月底开始筹办,本次比赛有经过市运会‘历练’的优秀裁判员队伍;工作人员中,甚至有人为了筹备赛事,请了21天假……我们真正是为了杭州市少年儿童乒乓球运动发展和孩子身体素质全面发展,尽自己最大的努力。”日前,在2017年杭州市中小学生乒乓球积分排名赛(第一站)的赛前协调会中,满头白发的71岁资深国家级裁判——杭州市乒协副会长董立正,表达了肺腑之言。

3月25日—26日,为期两天的2017年杭州市中小学生乒乓球积分排名赛(第一站)在广厦体育馆进行。来自杭州各区(县、市)40所中小学校、乒乓球俱乐部的414名学生参加了此次比赛。

“这个比赛来之不易,长久以来,杭州作为浙江省省会城市,却没有统一规则的市级学生乒乓球比赛。现在杭州有了本土的学生乒乓球赛事后,除了少数人需要在比赛时住宿一晚外,其余的基本都是当天来回,大大降低了学生家长的竞赛成本,能让更多孩子受益。”杭州市体育局训竞处副处长姚放说,“希望通过举办此类比赛,让孩子们锻炼身体,愉悦心情,更得到体育竞技带来的坚韧不拔、顽强拼搏的奥林匹克精神的洗礼。”

今年7岁的林雨璇,参加的是2009年组(本次比赛最小年龄组)的比赛,一上场就将比自己高半个头的小姐姐打了11比0,而对手赵晓旭在调整了战术后,沉着冷静地转换了场

上不利的局面,最终险胜。2个小姑娘的表现都可圈可点,让在场的教练和家长纷纷点赞。参加2007年组比赛的吕宇皓和郝子恒,双方你来我往,比分交替上升,在开局便将11分制的比赛打到24比24,2个小学三年级的男孩子丝毫不惧对手的进攻,最后郝子恒不慎连丢2分,先失首局。交换场地时,他控制不住内心的失落,泪水已经在眼眶里打转。他回头看看教练席,教练点点头,竖起大拇指,鼓励他继续比赛。汗水与泪水交织着逆袭的喜悦与失败的历练、高举证书和奖品时开心的笑脸、在场边由衷地为小伙伴加油呐喊的童年友谊……这些终将成为孩子们受益终生的宝贵经历。

(通讯员 沈冰娴)