

“残健融合”马拉松接力赛 用体育方式搭建帮扶桥梁 轮椅选手说要让生活阳光起来

日前,宁波市首次“洪管家杯”全国助残日公益马拉松接力赛在宁波四中举行,10名肢体残疾选手和30名马拉松运动爱好者站上同一条跑道,携手完成10公里接力运动。这也是省内首次残健融合的轮椅+跑步赛事,旨在践行“平等、参与、共享、融合”的理念,希望通过比赛加强残疾人和健全人的相互了解,让每个团队用体育的方式结成长久的帮扶对子,以后参与更多体育活动。

这项由宁波市残联和宁波市体育总会等单位联合主办的活动,也是2017年宁波市“动起来”市民健身月月赛启动仪式。比赛现场,选手们以4人为一队,其中一名是残疾人轮椅选手,活动的规则是:残疾人选手坐着轮椅在操场上绕行两圈,之后马拉松爱好者跑步15圈,最后3.2公里残疾人选手再度出场,马拉松爱好者陪跑完成。

王静近十年来一直坚持游泳,参加过省市乃至全国残疾人运动会。“第一次参加这样的活动,感觉心情更加开朗。”她说,“还有很多残疾人习惯于待在家里,心理上排斥走出户外,我希望他们也都能走出来,寻找适合自己的运动,通过锻炼排解郁闷。一定要让自己的生活阳光起来。”另一名选手何宁则说:“以前还会注意身体锻炼,工作以后就渐渐疏忽了,再加上地铁等公共交通越来越发达,滑轮椅出行的时间也少多了。

今天的活动氛围非常好,锻炼了身体也收获快乐,以后争取多参加,不管怎么说多出出汗是爽快事。”

杨洋、王益楠、黄成这3名甬籍残奥会冠军也到场助阵,以志愿者身份为同伴们服务和加油。王益楠目前是余姚残联的工作人员,他说:“体育运动可以带来更多的自信,现在也有越来越多的趣味性、公益性活动可以让残疾人参加。”宁波市残疾人体育协会秘书长林军则表示,康复体育有益于残疾人身心健康,提高他们的生活品质,所以现在相关部门经常会组织各类适合残疾人参加的体育活动。“比如说飞镖、夹弹珠、吹蜡烛等活动,有时候我们会到残疾人家里开展。比赛的方式比较有新意,可以说是帮助残疾人选手们完成了过去自己不敢想象的运动,这将引领他们参与更多的活动,也让更多的残疾人朋友乐于体验体育运动。”林军说。

(通讯员 戴斌/文 胡龙召/摄)



遥控车、模型飞机、电动海模 哪一项是你儿时梦寐以求的? 永康青少年模型大赛闪耀科技之光



近日,位于永康城西最高点的凤凰山上人头攒动,热闹非凡。来自全市30余所中小学的600多名学生汇聚于此,参加永康市第二届科技运动节暨浙江省青少年模型网络竞赛。

本次比赛设立了电动遥控赛车、雷鸟橡筋动力模型飞机、纸飞机五环靶标赛和遥控电动海模竞速赛等8个项目。雷鸟橡筋动力模型飞机以时间长短来衡量,模型飞机飞的时间越长,参赛选手的得分就越高。与模型飞机比赛不同,在电动遥控赛车和遥控电动海模中,选手们操作赛车完成任务的时间则越少越好。纸飞机则以规定时间内投中次数最多来一决高下。

在雷鸟橡筋动力模型飞机比赛

现场,小选手们先将橡皮筋拧绕多圈,再将模型飞机用力掷出,争取飞行更长时间。在现场看到,一架飞机起飞后在操场上空盘旋了一大圈才落地,操作它的女学生得知自己的滑翔机飞了16秒多,高兴得手舞足蹈。而在室内的遥控赛车比赛现场,小选手们正操作遥控器完成转弯、直行、绕圈等规定动作。有些选手急于求成,转弯时用力过猛,结果赛车跑远了还得重新返回,浪费了不少时间,急得直跺脚。航海模型的赛场上小选手们拿着遥控器全神贯注,前后左右不停变换着方向,耳边的嘈杂已经全被摒弃在外,心中只剩下手里的遥控器、水里的海航模型。在紧张有序的比赛中,各代表队表现优异,参赛学生创造出一个又一个好成绩,既感受了科技魅力,又展示了创新风采。

作为青少年模型网络教育竞赛活动定点单位之一,永康明珠学校已连续三年承办浙江省青少年科技模型(永康赛区)竞赛。近几年,明珠学校科模组的学生参加省市和全国比赛,取得了可喜的成绩。“我们要让更多的孩子们能感受到书本科学之外的科技之光,能真正动起手来体验科技创新!”明珠学校校长朱青松如是说。

(通讯员 陈玲丽)

温州美女放弃几十万元年薪工作, 去做了一名舞蹈老师

第一次见到丁菱,她从舞台上下来,长长细细的腿,黑长直发,一脸精致的妆容,显得酷酷的。她的舞蹈工作室叫Ring,大家也习惯称呼她为Ring。

Ring很开朗,聊天的时候一直笑个不停。她总有种特殊的感染力,和她在一起的人心情都亮堂不少。

Ring是名80后,她说在舞蹈圈里这并不是很年轻的年纪,但她不怕。“我不是专业舞蹈出身,但练舞已经有7年时间,从业余到专业,从学员到老师,我自信能做得比别人更好。”

看到Ring现在的样子,很难想象她之前是一名生意人。一毕业她就开始帮忙做家里的家具生意,每天的生活就是和客户对接,跑市场。虽然一年有几十万元的收入,但她并不喜欢。“那时候我每天都不想去上班,总感觉生活很没劲,没有目标。”一次工作间隙,Ring无意间看到了蔡依林的舞蹈视频。“我不知道那叫什么舞,我就是觉得她跳舞的样子好美,很有激情,和我如一潭死水的生活不同。我突然萌生了想学舞蹈的想法。”2009年,Ring去报名参加了舞蹈班。

“我知道对于舞者来说,我实

在是太晚太晚了,班级里的同学都比我年轻,基本功比我扎实。但我热爱舞蹈,我享受用身体表达想法的过程。”从那时开始,几乎没有停过练习。

家人当初并不理解她对舞蹈的执着。由于长时间的练习,Ring无法顾及家具生意,这使父母颇有微词。“我妈觉得,舞蹈只能是业余爱好,绝不能成为我安身立命的东西,所以坚决反对我继续跳舞。”家人的不理解没有让Ring气馁,反而更加坚定了她对练舞的决心。“或许心里就是憋着一股气,他们不认可,我更想向他们证明自己。”教舞的报酬,虽然和做生意无法相提并论,但她觉得值!

2015年,Ring正式成为舞蹈老师,并成立了舞蹈工作室。家人在她的坚持下从反对转为支持。

现今,她的工作室已经在温州小有名气。今年7月,她也将远赴美国纽约BDC舞房,在世界顶尖舞林高手的指导下进修。

Ring表示自己之前并没有想到会在舞蹈的路上走这么久,但她说,“自己喜欢的事,就要拿出自己的态度,坚持下去必定会有回报。”

(通讯员 林如珏)