

百人同打一套拳

宁波举行全国“百城千村”健身气功交流展示活动

9月16日上午7时许,全国“百城千村”(宁波大会)健身气功交流展示系列活动在宁波市老年体育中心举行。现场人声鼎沸,来自鄞州区的500多位健身气功运动爱好者到场参与展示。

活动开始,只见老人们穿着统一的练功服,队列整齐,动作划一。八段锦、导引养生十二功法、六字诀、大舞、易筋经、五禽戏等6套节目逐一亮相展示,吸引了众多市民围观。

健身气功,是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是

中华悠久文化的组成部分。

2008年起,国家体育总局健身气功管理中心组织了贯穿全国、贯穿全年的大型群众体育活动——全国“百城千村”健身气功交流展示系列活动,每年在全国范围内开展,带动和激励了更多的人群参与体育运动,营造了良好的全民健身氛围。

宁波已连续8年举办该项活动,

吸引了一大批爱好者加入。目前,宁波全市已有100多个拥有专门场地、固定训练人群的健身气功站点,数百名专业指导员。

市民方德定,是一名健身气功爱好者,同时是一名运动推广者。他说,自己练习健身气功已经10多年了,这项运动招式简单,对于老人来说,很容易学。而且,有了健身气

功练习的基础,再去学习太极等就更容易上手。

除了强身健体,练习健身气功还有凝神入静、振奋精神的功效。专家举例表示,当人们感到疲劳的时候,总喜欢伸懒腰,两手臂伸直,举过头顶,这其实就是八段锦中“两手托天理三焦”的动作雏形。

(通讯员 王 波)

700名泳者畅游湘湖

庆祝杭州成功申办亚运会2周年

本报讯 2015年9月16日,亚奥理事会宣布杭州成为2022年亚运会举办城市。两年后的9月16日,游泳爱好者们相聚在杭州湘湖,参加首届国际泳渡节,庆祝杭州申亚成功两周年。

3万顷碧波里,18支代表队、716名泳者奋勇向前。参赛的游泳爱好

者年龄从18岁到65岁不等。此外,此次泳渡节的赛道全长1000米,足以让大伙游个痛快。

湘湖素有“西湖姊妹湖”之称,是唐代大诗人贺知章的故里,李白、陆游、文天祥、刘基等历代名人在此留有不朽诗文。“既能纪念亚运会申办成功,又能在风景秀丽的湘湖里

畅游,求之不得。”身材健硕的缪先生,让人很难想象他竟是一名器乐老师,酷爱游泳的他,一直培养两个女儿对这项运动的热情。此次泳渡节,他也是“全家总动员”。缪先生说,平时湘湖是不开放的,这次机会难得,一定要来感受一番。

参赛选手中不乏民间高中,其中

53岁的高月球,就曾参加过1987年的第一届杭州马拉松赛,并拿到了冠军。之后,她又陆续参加过多次铁人三项、划船、游泳等比赛。高月球说,如今上了年纪,运动更多只是以锻炼身体为主,“这份热情从来没有减退过。”

(通讯员 宦国华)



篮球赛场见真章

9月17日,“体彩杯”2017柯桥区小康体育村“三对三”篮球比赛举行,来自全区16支小康村代表队参赛。据介绍,近年来,柯桥区正在通过开展羽毛球赛、“三对三”篮球赛等体育系列活动让更多的群众参与到全民健身的活动中,支持和推动该区体育事业的蓬勃发展。

通讯员 王 良 文/摄

订阅号

@温州

本报讯 日前,省第七届老年人运动会健身球操比赛在温州体育中心体育馆隆重举行。共有来自全省各地市的15支代表队,共计200多名运动员参加。(温体)

@德清

本报讯 近日,德清县新市镇第二届“古镇杯”足球赛举行,共有来自杭州、湖州多个县(市、区)的21支代表队参赛。(通讯员 聂 奥)

@温岭

本报讯 近日,在2017年亚洲赛艇锦标赛上。台州温岭运动员孙红静代表中国队参赛,勇夺女子双人单桨冠军。这也是近10年来温岭市成年运动员在亚洲级赛事上荣获的最好成绩。(通讯员 应文雯)

@仙居

本报讯 9月14日,仙居县召开2017环浙江自行车公开赛(仙居站)协调会。今年是仙居县第二次举办该系列赛,今年的赛道基本上为盘山公路,宽8米,全程18公里,净爬升450余米。比赛设男子山地车精英组、山地车大师组、公路车组、女子山地车组,参赛人数控制在200人左右。(仙体)

乐在水中 海宁游泳趣味运动会好戏连连

本报讯 近日,海宁市鸿翔健身银泰店和文化宫店泳池内接连上演了两场趣味活动。这是由海宁市体育局主办的第二十届全国成人游泳锦标赛系列活动之游泳趣味运动会,市民们在水中展开了一系列比拼。丰富的趣味项目,让参与者大呼过瘾。

来自海洲街道梨园社区的章浩峰和表哥一起组队参赛。他感言,游

了这么多年泳,这样方式的趣味赛还是第一次参加。

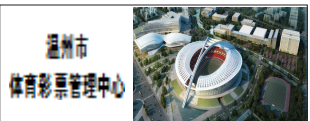
现场有的是亲子,有的是兄弟,有的是姐妹,但并不是每个项目都是大人占优势,比赛比的还是互相配合,游出乐趣。

家住市区的李先生也觉得很痛快,虽然没拿到第一,但比赛的过程更难忘。如果有机会,还想参加这样的活动。

据介绍,今年的第二十届全国成人游泳锦标赛将于9月23日在海宁开赛,目前,“游泳之乡笑脸照片墙”征集活动仍在继续中,市民朋友们只要将自己与全国游泳等级证书的合影上传至海宁晓得仗微信公众号,并附上姓名和联系方式,就有机会入选。该照片墙最终将出现在第二十届全国成人游泳锦标赛的现场。(通讯员 许涛)

战略合作伙伴

合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223
本报法律顾问:京衡律师事务所