8月8日,是个中国人心目中最吉利的日子。自从在2009年被确定为“全民健身日”之后,它有了更多不同寻常的意义。昨日正值全国第10个全民健身日,全省各地开展了形式多样的活动,百姓参与健身的积极性和体育锻炼的热情高涨。

# 新时代,全民健身“动”起来

全民健身日

## 全民健身与亚运同行

**本报讯** 8月7日,杭州2022年亚运会会徽发布的次日,江干区凯旋街道组织辖区14个社区的健身爱好者,在各社区的全民健身苑点,同步举办2018全民健身路径比赛,让大家参与“全民健身迎亚运”活动,乐享健康生活。

比赛项目有太空漫步机、单人骑马机、健骑车、跑步机、太极推手器等,同时还结合了颠乒乓球、踢毽子等传统游戏。参加比赛的居民必须按竞赛项目要求,以规范动作完成所有规定动作套路,用时最少者为优胜。

比赛结束后,大家纷纷表示,这样有组织的健身展示活动非常好,不仅锻炼了身体,增进了感情与交流,提高了社区居民的身体素质,同时感受了全民健身带来的乐趣。 (通讯员 庄 琰)

## 印度导师推广瑜伽

**本报讯** 日前,宁波市奉化区“全民健身日”首届百人瑜伽展示大会在奉化万达广场举行。120余名瑜伽爱好者欢聚一堂。

现场,印度加尔各答瑜伽国际会议秘书长、国际瑜伽导师AMAR老师讲解和示范安全标准的瑜伽体式。在AMAR老师带领下,全体人员一起体验了瑜伽运动带来的快乐和健康。

奉化区体育局相关负责人介绍,举办此次活动的目的是通过瑜伽展示活动,让市民现场体验瑜伽健身运动的乐趣和魅力,在浮躁的都市里塑造内心的祥和,借瑜伽运动的纽带,引导健康生活,促进身体素质提升。

(通讯员 周 力)

## 多彩活动倡导群众健身

**本报讯** “全民健身日”之际,温州市龙湾区围绕“体育让生活更美好”、“开展全民健身活动,打造国家运动健康城市”主题,结合地域特色,广泛组织开展适合不同人群、不同年龄的全民健身科普宣传以及比赛。

半个月内,先后开展乒乓球友谊赛、民间武术表演、羽毛球邀请交流赛、广场体操舞、传统南拳展示和龙湾瓯海围棋对抗赛、象棋大师车轮战等20多项活动。同时,鼓励各企事业单位职工以徒步、骑自行车等低碳方式出行上下班,并组织开展健身排舞、健身操、广播体操等便于参加的健身活动。倡导人人健身、天天健身、科学健身,提高广大群众参与体育健身的自觉性、能动性和积极性。

(通讯员 叶晓东 李初叠)

## 体育社团组织“显神通”

**本报讯** 8月5日晚,海宁人民广场被人潮淹没——2018海宁市“全民健身日”活动启动仪式在这里举行。活动开始前,20多个体育协会早早来到了现场,保龄球、篮球、足球、羽毛球协会在各自的展示位上给有意向加入的市民答疑解惑。

现场设置了4个表演互动区,各个协会的体育达人轮番上阵,亮出绝活,吸引好奇的市民驻足围观。三十二式太极剑、五十二式太极刀、二十七式太极拳……武术协会的表演赢得了场外观众的阵阵掌声。老年体协的阿姨们也为大家献上了一场精彩绝伦的可乐球表演,赢得满堂喝彩。

(通讯员 周梦洁)

## 推广木兰拳新套路

**本报讯** 为庆祝第10个“全民健身日”,近日绍兴市上虞区木兰拳协会举行了为期2天的“体育社会指导员暨十八式木兰扇公益推广培训”活动,来自全区28个晨、晚练点负责人、教练、骨干等百余人参加了此次活动。

木兰新扇十八式“蝶花飞舞”是由浙江木兰拳领军人物黄巧瑛策划设计,国家一级教练周萍创编的最新套路。该套路扬传统武术之精华,创武舞相融之新路,整套动作编排新颖,飘逸潇洒,深受广大木兰拳爱好者喜爱。

经过此次培训,很多第一次接触的学员都喜欢上了木兰拳,纷纷表示要持之以恒地练习下去,并传递给更多朋友,让全民健身运动真正深入人心,惠及大众。

(通讯员 刘 瑾 金娟文)

## 棋牌运动万人同赛

**本报讯** 昨天上午,全民健身日全国棋牌项目万人同赛“喜迎智运·衢州有礼”主会场活动举行。

此次活动与将在2019年衢州举行的全国第四届智力运动会一样,设置了“五棋一牌”(象棋、国际象棋、围棋、五子棋、国际跳棋和桥牌)6个项目,共有1700余位棋牌达人参加。在围棋赛场和象棋赛场,中国围棋队总教练俞斌和世界象棋冠军、国家象棋特级大师赵鑫鑫分别与爱好者们开展下指导棋活动。同时国家象棋大师王家瑞、徐崇峰等在象棋会场与爱好者们举行车轮赛,切磋交流棋艺牌技,现场不时响起惊叹声。同时爱好者们还开展了亲子赛、对抗赛等不同形式的比赛活动,现场气氛热烈,智力运动氛围浓厚。

不同于往年的是,今年衢州市将“全民健身日”活动的举办时间进行延伸,确定8月5日至13日为衢州市“全民健身周”系列活动的开展时间。

(通讯员 王 静)

杭州

金华

## 百位选手劈波斩浪

**本报讯** 8月8日,恰逢全民健身日热潮,永康市第四届运动会游泳比赛在该市体育中心游泳池举办。全市各镇(街道、区)、机关单位25支代表队共159名运动员参赛。

比赛为期两天,分为镇(街道、区)和市机关单位两个组别,分别设男子100米自由泳、200米蛙泳、400米自由泳,女子50米自由泳、100米蛙泳、200米自由泳等项目。 (通讯员 翁冰蓉)

宁波

丽水

## 500“勇士”展身姿

昨天,青田县庆祝第10个“全民健身日”大型展演启动仪式举行。现场,500余名健身爱好者展示了健身气功、太极拳、拉丁舞等运动健身项目。 (通讯员 陈心田)

温州

台州

## 广场舞送舞下乡

**本报讯** 为迎接第10个“全民健身日”,昨天台州市广场舞协会送舞下乡暨温岭市全民健身排舞公益大培训,在该市体育中心田径场举行。

为扩大“全民健身日”的知晓度,提高群众的参与率,广泛动员社会力量组织群众身边的各类全民健身活动,让全体人民动起来,温岭市体育局组织了一系列活动,包括初级瑜伽、木兰新扇、健身气功等运动项目的培训。 (台体)

嘉兴

绍兴

衢州

舟山

## 创新玩法人人爱

**本报讯** 在昨晚2018黄龙全民健身节热力上演的同时,作为分会场的黄龙体育中心舟山分中心体育馆也热闹异常。除了3V3篮球,还进行了有趣的橄榄球亲子嘉年华、枕头大战等全民健身活动。

亲子橄榄球活动降低了冲撞性,更强调趣味性,考验父母和孩子之间的运动能力和默契度。赛场上,一组组家庭之间的精彩对决引来阵阵掌声。而新颖的枕头大战更是吸引了年轻人的参与,伴随着激情昂扬的音乐,大家捉对厮杀,在枕头与羽毛齐飞中纵情释放压力。 (舟体)