



▲水乡湖州,爱游泳的人也不少。



▲市民陈方家的小区附近的空地上,每晚都有百十号人在一起跳广场舞。

省运盛会下,全民健身上

本刊记者 丁梦婧/文 余敏刚/摄



▲省运会结束后,这些体育设施都将投入使用,湖州人将享受到更多的“体育福利”。



▲工作日休息时间,湖州市全民健身中心的乒羽馆,市民在打球。之前举办“全民健身与省运同行”系列活动的标语还挂在墙上。



▲在全民健身中心,篮球场地免费对市民开放。



▲在长兴,体育舞蹈培训定时开展。大伯大妈们学得很开心。



▲夜晚的广场上,随处可见在运动的男女老少。

除了开幕式,省运会就不关湖州市民的事了?非也。只要穿过湖州的大街小巷,就会发现每一位市民都是省运会的“参与者”。

从“竞技体育”到“全民健身”,每一位市民都共享着省运会带来的红利。据了解,在筹办省运会期间,湖州广泛开展“全民健身与省运同行”活动,组织开展各类全民健身活动,赛事达1000余场。

湖州市全民健身中心乒羽馆就在此列,在省运会开幕前一个月,场馆举办了一系列的迎省运活动。乒羽馆副主管沈亚峰告诉记者:“平时来乒羽馆运动的人就不少,省运期间我们还开展了免费的羽毛球亲子活动与16周岁以下青少年培训活动,反响更是热烈。”

当然,全民健身是一个需要自觉形成且长期坚持的事,不仅是在省运会期间,更贵在日常。据了解,湖州人均体育场地面积2.06平方米,拥有各级各类社会体育指导员1.4万余人。体育场馆平均开放时间达到每天10.5小时、每年确保开放350天以上,还建成全民健身广场和体育休闲公园245个,全市城镇居民住宅区体育健身设施覆盖率达到98%,基本实现“十五分钟”体育健身圈。此外,湖州全市有800多处城乡全民健身示范点,每天定人、定点、定时开展各种健身活动。每年各类体育活动参与人数达到100万人次以上,参加全民健身公益培训人次累计达15万人次。经常参加体育锻炼的人口比率达到39%。

佐证这些数据,正是坚持锻炼的湖州人。记者在出租车上碰到湖州市民陈方:“你们要拍广场舞吗?我们小区常年有百十号人跳广场舞。”36岁的陈方可不觉得广场舞是大妈的专利,她所在的小区空地上每天傍晚6点多就有人开始跳广场舞,8点多才结束,来的基本是附近的居民。“广场舞比我单独去上拉丁舞好多了,方便又有用。”陈方不断“推销”广场舞的好处,“你别不信,我本来有肩周炎的,现在因为跳广场舞都好了。我还带着我妈和两个女儿一起跳。”现在,他们一家人的饭后日常就是散步、跳广场舞。而她自己,除了每天晚上的运动外,早上还坚持跑步一小时。

早上8点多,市民王阿姨已经在门球场挥杆一轮了;中午12点多,趁着休息时间在全民健身中心游泳馆锻炼的人有不少;晚上,随着广场舞的音乐响起,公园里运动的人随处可见。

运动软件每日“打卡”,健身达人收获“点赞”,公共健身场所成为社区“标配”,跑友们“霸占”微信运动封面;从老年人的长寿“必修课”到年轻人的时尚“风向标”,从强身健体到“成为更好的自己”……健康、自律、时尚的健身活动,被赋予日益丰富的内涵,俨然成为一种流行的生活方式。