

无私奉献30载,教出学员逾300名 楼一敏:由己及人,践行雷锋精神

本报记者 王品燚

“来,放松。”“腿伸直,手打开,保持微笑。”……上周日,虽然天气阴沉、外面下着小雨,但在杭州市西湖区翠苑街道综合文化站里却是一幅热火朝天的景象:十几名阿姨身着统一的练功服,脚踏灵活的步伐,随着音乐翩翩起舞。

她们是西湖区文化名人工作室舞蹈一队的队员,而在对她们进行指导的便是国家级社会体育指导员楼一敏。

投身公益只为让更多人动起来

楼一敏今年已经75岁了,但是依旧精神矍铄,很难看出岁月在她身上流逝的痕迹。她告诉记者,自己曾经是一名体育教师。“我早些年因为受伤没能在竞技体育方面有所建树,为了不辜负自己所学的东西,我觉得应该用自己的技能来为群众服务。”在这样的理念支

持下,楼一敏开始着手组建工作室,旨在让运动之风吹遍周遭,让更多人享受到运动带来的健康与快乐。

包括可乐球、柔力球、健身操等项目的6支专业队伍和遍布翠苑社区的11支群众队伍是这些年来楼一敏工作的成效。“最初那几年都没人愿意来跟我一起健身,我们跟着社区工作人员上别人家里去给他们做功课。”想到最初那几年的艰难开局,楼一敏陷入了追忆,因为正是在她的努力下,整个社区的风气有了很大的改变,“现在跟着我们锻炼的人从50后到70后都有,至少也有300多人吧。”

值得一提的是,楼一敏这30多年来,所做的一切都是免费的。“想让大家过得更好嘛!”从选曲到动作编排,在外面找一个专业团队来做至少要花费

上千元,“但是在我们这,只要你肯来,我们就愿意教。”楼一敏表示,一个人的力量总是有限的,她现在做得更多的是培养一批与她志趣相投的高水平教练,再让他们去影响更多人。

践行雷锋精神就是团队理念

“楼老师就是我们的标杆,她的技艺和行为都很值得我们学习。”褚玉莲是舞蹈一队目前的队长,她跟着楼一敏练习健身操等项目也有10余年了。在这十几年的时间里,褚玉莲从经常腰酸腿疼变得活力满满,“我就是感受到了自身的变化,因此才愿意让更多人有机会跟我们一样,享受自身的变化。”

褚玉莲告诉记者,她们目前所在的这个工作室以前叫做“楼一敏工作室”,完完全全是楼老师一手带出来的。“但是

她不喜欢出名,更愿意安安心心地为群众干些事,于是在2016年的时候将工作室更名为西湖区文化名人工作室,但她仍还是我们的主心骨。”

说到这,楼一敏显得很不在意,摆摆手说:“这有啥,反正都是为大家做贡献,这样一来,我还可以有更多时间把心思放在编舞、选曲上,让我们队伍再多拿几个金奖回来。”

都说跳舞健身是老人最好的减压方式,舒缓的音乐,可以让老人心情愉悦,明快的步伐更能让他们青春常驻。“不光是我,现在我们6支专业队伍的每个人都可以独当一面,她们也经常外出公益教学。”楼一敏表示,雷锋精神现在已经成为了她们整个团队的理念精神,“我们并没有特意去学雷锋,我们只是尽力做好自己的份内事而已。”



庆佳节 舞起来

上周日,为迎接第109个国际三八妇女节,武义举行千人广场舞比赛。当天,来自全县66个代表队的1056妇女跳起广场舞。运动员们伴随着本土创作的《花香飘四季》,以整齐的队形、矫健的舞姿、饱满的激情展现新时代妇女风采和奋发向上的精神风貌。

通讯员 张建成

感受自然 享受风景 跃动新昌跑山赛开跑

本报讯 日前,跃动新昌跑山赛——镜岭站在镜岭镇溪西村开跑。据悉,本次赛事分为41公里、20公里和10公里体验组3个组别,整条路线将途经十余个民风淳朴的小村落。起终点溪西村是个有着1100多年历史的古村落,具有丰富的自然资源和人文资源。此次参赛人数超过500人,是历届以来参与人数最多的一次。

丁杰是新昌本地人,爱好跑步的他平时经常自发出去跑步。他表示,自己平时更多是在公路上跑,很少有跑山地赛道的经验,但跑完整个赛程之后给他的感觉却非常好。“与公路跑相比,越野跑的赛道路况会复杂些,经常有上下坡,路况也比较多变,这对我而言就是一种挑战,我很享受这个挑战的过程,虽然会比平时要累些,但是像这样边跑边看风景,真的很开心。”

相关负责人介绍:“3月是镜岭百里李花盛开的时节,是溪西村最美的时候,此次活动也是为当地的李花做推广。希望能带动镜岭以及新昌在‘跑圈’里的影响力。”

(新体)

路跑新手,3年完成十余场越野跑 海宁小伙用奔跑与自己对话,在奔跑中感悟人生

越野跑是一项与自然环境亲密接触的运动,也是一项更具挑战性的运动。这项运动,对于大多数人来说,显得有些遥远。但是家住海宁市区梅园一里的朱炬却不这么认为。今年30岁的他在目前又在为3月份的萨洛蒙越野跑苏州站春季赛做准备。

与越野跑的结缘

虽说是路跑新人,但从中学开始,朱炬就和跑步结缘:学校运动会的1500米、3000米比赛项目上,总能看到他的身影。“参加工作后,慢慢地松懈下来了。”朱炬说,真正开始路跑是在2015年3月,他偶然遇到一群荧光夜跑

的跑者,正是这次机缘巧合,让他再次跑起来。

在2个月,他参加了杭州西湖边的一个越野跑比赛,这也是他第一次参加越野跑。“主办方一般在难辨别的交叉路口设置指示牌,很多时候都需要自己判断。”朱炬表示,第一次参加越野跑赛事,天下着蒙蒙细雨,温度恰当,全程25公里,但这个路程里,有沙石、碎石、泥土和青石板,脚感不舒服,但好在周围的风光目不暇接,奔跑中,能够让他的心静下来。

用奔跑体验人生

从朱炬开始参加越野跑到现在,

3年多的时间,他已经参加十几场越野跑。在他眼中,越野跑和马拉松除了是在奔跑技术方面存在不同,最重要的是在心理上的沉淀。

“跑得最长的一次越野跑跑了10多个小时,从白天一直跑到半夜11点多。”谈至此,他的脸上流露出自豪的表情。

每个人对跑步都有不同的感受,在他眼中,越野跑因跑者的自身条件不同,前后可能只能看到一两个人,更能和大自然近距离接触。“每次奔跑都是和自我的‘对话’,我会继续坚持跑,让自己跑得更快。”朱炬笑着说。

(通讯员 胡晓琳)

编读往来

永嘉张先生:我是一名象棋爱好者,听说我们瓯北街道举行了一场象棋交流赛,我想了解一下具体情况。

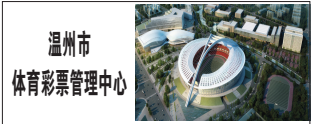
小编:3月3日,瓯北街道在街道会议室举办象棋交流赛。此次比赛,共有来自全市各县、市、区的122名象棋高手参加,经过9轮比拼决出名次。此次比赛旨在提高街道象棋水平,增进象棋爱好者相互交流、了解。

(通讯员 潘罗华)

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:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223