

在中考动员大会上一口气做了103个俯卧撑 杭州“硬核”校长用体育精神激励学生

本报记者 易龙吟

近日,杭州市闻涛中学初三师生召开了中考动员大会。在同学们的呐喊声里,校长梁锦芳完成了第103个俯卧撑。校长给力的“表演”,把动员大会推向了高潮。

一口气做了103个俯卧撑

昨日,记者联系上这位“硬核”校长,他笑着说:“大道理同学们听得多了,我想用实际行动鼓励一下大家,告诉他们拼搏和坚持的意义。”

梁锦芳希望通过身体力行的方式给初三学生鼓劲,希望所有同学都能坚持最后一个月,努力承担起肩上的责任,放松心情,用激情和毅力积极面对学习和考试。

事实上,这已经不是梁锦芳第一次在初三动员大会上做俯卧撑了。在去年的动员大会上,他现场接受了校篮球队队长的挑战,结果这位队长只做了40多个就败下阵来,而梁锦芳一口气做了99个。今年,103个俯卧撑也打破了去年自己保持的纪录,而挑战他的同学只做了他的半数还不到。梁锦芳说:“其实我还可以再做下去,但输赢和数量不重要,我只想告诉同学们,我50多岁的人还在拼,你们有什么理由不拼呢?”

校长利用碎片化时间健身

一口气能做100多个俯卧撑,梁

锦芳莫非是个体育达人?梁锦芳哈哈大笑:“达人也算不上,可能我比较爱好体育运动,也比较注重健康。”

虽然工作繁忙,但梁锦芳每天都会利用碎片时间来进行体育运动。早上六点多到校之后,他会在办公室花十多分钟做做拉伸等运动,晚上睡觉前再用十多分钟练习一下俯卧撑,“在家我一般每组20个,做4-5组吧,激活一下自己的身体机能。”到了周末和节假日,梁锦芳则会抽空到户外跑跑步、骑骑车。

闻涛中学的体育老师周烈钧向记者透露,两年连续输给校长,许多男生的面子有点挂不住了,初二年级的好几个男生都已经“放话”:“今年要好好练习俯卧撑,明年动员大会上一定要把梁校长打败在台上。”

听到这样的挑战,梁校长大笑说:“非常欢迎大家来挑战,这也正是我的初衷。”

学校历来重视体育运动

闻涛中学历来重视校园体育活动的开展,梁锦芳说:“我曾做过学校的大数据统计,发现学生的文化成绩和体育成绩呈高度正比,因此

不管在家长会上、还是日常教学中,都反复强调体育的重要性。”

因此,闻涛中学从初一到初三,每个年级每天都开设有一节体育课,这远远超过教学大纲的要求。不仅如此,学校每年校运会、社团课、校级联赛贯穿整个学年,几乎做到了周周有活动,月月有赛事。

以三大球为特色的闻涛中学不仅在体育课中增加了足篮排的选修课,每年3-4月份的排球联赛、4-5月份的篮球联赛,9-11月足球联赛几乎填满了学生的业余时间。

除此之外,学校还设立了校园吉尼斯纪录,鼓励学生们参与体育运动。只要你觉得有特别惊人的体育纪录,就可以向学校申报,经过测试认定后,就可以登上校园吉尼斯纪录榜等待别人的挑战。周烈钧说:我们目前认定了大概二十多项纪录,比如有学生连续做了35个引体向上,就能成为校园吉尼斯纪录。”

以体育人,体育不仅是强健体魄的手段,更是锻炼意志的方式。梁锦芳说:“体育还可以给人带来精神力量,希望这样的力量能够帮助学生们早日明确,将来要做什么?”



地市体坛

俞樟:踏浪扬帆 打造舟山IP赛事

有人喜欢高山,有人偏爱星空,而俞樟执着海洋。作为舟山帆船帆板运动协会会长,舟山爱尚海洋俱乐部创始人,俞樟接触水上运动已有十多年。

学习讲求循序渐进,水上运动也是。通过皮划艇积累了两三年水上经验的俞樟开打算再开发一项水上技能,2014年的一次舟山游艇展给了他启发。港口停泊的一艘艘帆船高大威猛,驾驶帆船的教练英姿飒爽,“当时我就想,这帆船,我学定了!”俞樟回忆道。

想要驾驭好主要靠风力前行的帆船并非易事,水手必须对风向的把握、行进航线的选择、水流的判断,做到心中有数,而且能够灵活变通,而团队之间的配合就显得尤为重要。据俞樟介绍,学习帆船好处很多,第一条就是性格开朗豁达,长时间和大海亲密接触,人的心胸和视野都会变得开阔。除此之外,团队合作意识和冒险、探索精神会更强,性格更坚韧,敢于直面困境。

舟山风景优美,拥有大大小小1000多个岛屿,水质优异,海域面积广阔,极其适合开展各项水上休闲运动。

去年10月,在政府的大力支持与帮助下,俞樟的帆船帆板运动协会成立。目前协会有60余位帆船爱好者,其中还有十多位外地会员,只要一有时间,他们就聚在舟山,一起扬帆起航。

2019年11月9日,协会举办了第一届“自游宝杯”2019首届舟山群岛帆船跳岛拉力赛,从普陀朱家尖起航,途经桃花岛、虾峙岛、蚂蚁岛、登步岛、沈家门港,以每站打卡的形式,全程航行约38.5海里。

在活动开展之前,俞樟担心舟山首次举办帆船赛事知名度不高,能吸引前来参赛的爱好者不多,便只预设了50个参赛名额。意想不到的,活动经过网络宣传,竟有200多位全国各地的帆船爱好者参赛。俞樟表示,这让他对开展下一届帆船跳岛拉力赛信心满满。

帆船跳岛拉力赛作为舟山精品大IP赛事,多视角展示了舟山海岛旅游城市的品质,并充分融合了海岛旅游、文化、民宿、物产等要素,促进了社会消费。

(通讯员 周体宣)



家庭健身房

朱迪,是浙江第五批援鄂医疗队成员之一,最近,他的家庭健身房完工。一到休息天,他就会带着儿子在这里锻炼。
通讯员 李文瑶

瓯海开启 线上马拉松

本报讯 6月18日起,2020年瓯海区“美乐熊杯”线上马拉松活动正式启动。比赛时间从6月18日至7月2日,瓯海区范围内年满18周岁至60周岁身体健康的健身爱好者均可报名参加。

参赛人员可自行选择跑步时间和地点,每天在活动群内上传APP跑步记录(包括但不限于悦跑圈、keep等app或小程序,所使用的成绩记录平台需能看到跑步轨迹、日期、具体时间和跑步距离),以15天内连续打卡的总公里数和总时长,总公里数相等的情况下取用时短者为胜。前20名将有望获得跑步鞋、创维电视等精美大奖。

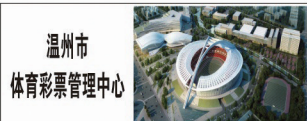
(通讯员 叶杨双)

战略合作伙伴



黄龙体育中心

合作伙伴



温州市
体育彩票管理中心



浙江省体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



浙江体育职业技术学院



大丰体育



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER



杭州凯普体育器材有限公司

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