

人从众，全民花式享运动

通讯员 周力 林瑜 朱恒 方娟英 李欢腾 林飞飞 王怡婷 顾利鸥

近百场活动、50余个体育项目，惠及群众几万人……这个8月，宁波市民收到了一份“体育大礼包”，共同体验了一场“全民健身日”运动盛会。“全民健身日”从无到有，不仅通过丰富的运动项目和多彩的活动形式给群众带去更加多元化的选择，同时也让越来越多的市民意识到运动健身的重要性。从而带动大家一起参与体育运动，提高身体素质，分享健康向上的生活方式。

►宁波：近千名跑友以欢乐健康跑的方式庆祝我国第12个全民健身日。本次健康跑活动不计时间，不计名次，以亲子、家庭参与者为主的合家欢乐跑组率先开跑，随后是健身跑3.8公里组和8.8公里组，跑友跑过开阔亲水的生态走廊，跑过林荫葱郁的公园。



▲海曙：以“太极健身，快乐同行”为主题，围绕百人同台表演、各支站点展演为表现形式，向市民展现太极魅力。本次活动共有包括表演人员、现场观众等800余人参加。

▼奉化：太极拳、自行车、摩托艇、桨板运动等海陆休闲运动轮番上演，通过海陆联动，丰富运动休闲类别，吸引更多市民出门运动，更好地推动全民健身与全民健康的深度融合。

▼余姚：500多名精武爱好者在拳技展示大会暨“一人一技”余姚精武会“精武拳技”公益培训开训仪式上轮番展演了精武操、功力拳、达摩剑、八卦刀、五虎枪等精武拳技。参与者年龄最小的仅6岁，最大的达86岁。



◀镇海：镇海的全民健身活动丰富多彩，健身跑、中老年健身操展示、全区群众体育特色项目展演为百姓奉上一场精彩纷呈的体育盛宴。



▲象山：8月8日晚，2020年全民健身日老年体育优秀健身项目大展示活动隆重举行。老体协展示了健身秧歌、太极刀、鱼鼓、太极剑（拳）、柔力球等10个在全国或省市获奖的优秀节目，特别是杨氏太极拳的表演聚集了全县12支太极小分队700位队员们，场面浩大。

►鄞州：清晨6点，鄞州区的健身气功爱好者统一着装，步伐矫健，从四面八方汇集到广场、公园、文化礼堂。活动共设一个主会场9个分会场，近千名健身气功爱好者参加了展示活动。与此同时，在姜山镇狮山公园区正在举行太极拳八法五步推展会，200余名健身爱好者齐聚广场，展示了木兰扇、柔力球、功夫扇、藏拳、心意六合拳等项目。



◀江北：江北推出了一系列全民健身活动，上万市民热情参与。除了各类全民健身项目展演外，还举办了众多体育公益项目培训。



▲慈溪：2020宁波市全民健身季慈溪站“吾悦杯”健美健体邀请赛暨全民健身日健身嘉年华活动在慈溪吾悦广场举行。当天，还举办了适合大众参与的全民健身日健身嘉年华活动。



▲北仑：2020年全民健身日活动暨北仑区第八届全民运动会气排球比赛举行，来自全区各街道、企事业单位的25支代表队参赛。



◀宁海：宁海举办了“全民健身，向上向善”健身跑活动，活动分亲子组1.78km（寓意：起跑）、5.28km（吾爱跑）、9.28km（就爱跑）组、半马组四个组别，共计300余名健身跑爱好者参与。