夜运动掀起全民健身新风潮

台州体育中心构建一站式体育休闲综合体

台州市体育中心是市民健身的根据地，更是健身爱好者“打卡”的地标。晚上6点刚过，这里就已经热闹起来了。从主体育场跑道上享受奔跑的健身跑者，到游泳馆消暑的市民；从挥汗如雨的羽毛球球友对抗，到篮球场篮板球的拼抢……台州市体育中心各场馆内，动感十足。

夏日里，越来越多的人到这里运动健身。这种生活方式在提升市民生活品质的同时，也成了台州全民健身的新风潮。

每天傍晚，市民吴自强都会和老伴来到体育场跑上几圈。“我们就住在附近，年纪大了，就想保持身体状态，马路上跑步不安全。体育中心的健身氛围好，很适合人们来此健身锻炼。”

“如今，市民的健身意识普遍提高，经历过疫情，大家也更加重视锻炼身体了。”台州市体育中心有限公司董事长兼总经理綦子英说，体育中心重新开放后，在有效的疫情防控手段下，人气逐渐回升，8月份人流量已接近去年同期水平。

截至8月25日，今年已有约35万人次健身市民涌入台州市体育中心。今年，台州市体育中心还出台了关于场馆服务大提升的实施方案，13项措施并举，着力推动体育中心的硬件升级、服务提升、运营拓展、公益加码，翻开该市体育事业发展的新篇章。

“白天人们忙着工作，文化娱乐生活更多集中在夜间，夏季这种现象尤为明显。”綦子英认为，现代城市发展中夜运动潜力无限，通过做精游泳馆等自营项目，融合培训机构和各商户资源，打造研学基地和体育科技城孵化基地，体育中心正在逐步构建多元化发展的一站式体育文化休闲综合体。

据了解，台州市体育中心以优良的场地环境曾作为浙江省第十三届运动会的主会场，举办过第十六届世界软式网球锦标赛、国际男子网球希望赛、“中国杯”国际软式网球锦标赛等19场国际赛事，上百场全国、省、市等各级体育赛事，还承办过2017年群星汇演、张学友世界巡演、周杰伦“地表最强”全球巡演等大型演唱会。

（通讯员 谷尚辉）

爱在一“骑”

9月1日，建德“爱在17（一起），绿道骑行”活动让60多名青春活力的年轻人体验了在最美绿道上骑行的快乐；他们相伴迎风而行，一起骑行了20多公里。

通讯员 陈启浩 文/摄

体育让生活更美好

轮滑公益课进驻温州百姓健身房

本报讯 为营造良好的群众体育氛围，提升市民身体素质，日前，温州新桥街道在百姓健身房开展“体育让生活更美好”轮滑公益课活动。本次活动吸引了辖区20余名中小学生报名参加。

公益课开始前教练帮助孩子们穿戴护具，保障孩子们在轮滑培训中的安全。活动中，教练手把手教学，锻炼孩子们的平衡能力，使参加培训的孩子们可以扶着膝盖，穿着轮滑鞋走一定距离。轮滑运动需要掌握技巧，正确的姿势很重要，身体的重心要往前倾，防止摔倒；及时刹车防止碰撞，右脚脚尖内转形成内八字，使内侧轮柔和地压紧。

通过轮滑公益课，不仅可以锻炼孩子们的体能，提高身体协调性、运动反应的速度和准确性，还可以增强自信心，结识新朋友，培养沟通能力，让性格更开朗。下一步，新桥街道将以此次公益活动为契机，持续在街道辖区内开展其他各类公益培训。

（瓯体）

篮球之火 点燃夏日激情

宁波北仑青年运动会三人制篮球比赛落幕

日前，宁波市北仑青年体育公园热闹非凡，青年北仑·北仑区第八届全民运动会暨北仑区第二届青年运动会三人制篮球比赛决赛在这里燃情开打，北仑最高水平的三对三篮球对决让篮球爱好者享受到一场篮球盛宴。

经过两轮小组循环赛、交叉淘汰赛，在47支报名参赛队伍中，王者荣耀代表队和大碶街道代表队最终突出重围，会师决赛。比赛现场，两支队伍充分发挥自身优势，内线的强打、稳定的中投、快速的突破……双方队纷纷亮出看家本领，向冠军发起最后的冲刺。最终，王者荣耀代表队发挥更为出色，赢得本届赛事冠军。

8个比赛日，182场比赛，近300名赛事参与者，青年北仑·北仑区第八届全民运动会暨北仑区第二届青年运动会三人制篮球比赛圆满落下帷幕。赛事期间，每个比赛日都会吸引数百人驻足围观，篮球之火再次点燃了

北仑的夏日激情，浓厚的体育运动氛围更加彰显出北仑城市的活力与热情。（通讯员 李欢腾）

短讯

@宁波鄞州

本报讯 近日，2020鄞州区全民健身季之“福明杯”区首届社区乒乓球混合团体赛在宁波市体育发展中心综合馆举行。来自2个镇和11个街道的29支社区代表队、122名运动员参加了比赛。最终，福明街道碧城社区代表队、钟公庙街道欢乐海岸社区代表队、潘火街道王家弄社区代表队获得本次比赛前三名。

（通讯员 陆 婴）

@湖州吴兴

本报讯 近日，全省唯一一家国家级智慧社区健身中心——湖州吴兴“章家埭社区智慧健身中心”建成并投入运营。据悉，该中心1000平方米的场地中包含有瑜伽室、健身器材室、羽毛球场等设施，可利用大数据技术实时分析锻炼人数、设施利用率、运动健身效果综合评价等，用户可通过3D智能体测仪获取身体健康程度和潜在问题等数据信息，并结合教练专业评估，生成定制训练计划。

（通讯员 刘惠欣）

@龙泉

本报讯 为进一步表达对衢宁铁路建设者的关心和支持，日前，龙泉市体育总会、市气排球协会一行到衢宁铁路龙泉铁路指挥部及建筑施工工地，开展“夏送清凉”活动，看望慰问奋战在高温酷暑下的一线工人，为他们送去矿泉水、饼干、防暑降温药品等。

（通讯员 许东宝）