建场地 办赛事

七旬老人以体为媒推介美丽家乡

七彩人生

门球运动近年来受到越来越多中老年人的青睐。据了解,杭州富阳门球爱好者有400余人,年龄最大的超过90岁。富阳门球队还曾代表杭州参加过浙江省门球大赛,获得全省第二的好成绩,而这支队伍的领队人,就是富阳门球协会前会长蒋木恩。

成为协会会长,争取门球场地

蒋木恩今年74岁,是一名退役军人。他年轻时喜欢打羽毛球,随着年纪渐长,蒋木恩将兴趣慢慢转移到门球运动上。“门球不用激烈地弹跳,运动量适中,还能锻炼脑力,非常适合中老年人。”

2008年,蒋木恩退休。虽说是门球运动初学者,但因为有着良好的运动基础,因此上手非常快。加之为人真诚、乐于助人,很快就得到了众多门球爱好者的认可。次年,蒋木恩成为富阳门球协会副秘书长,两年后在换届选举中被推举为协会会长。富阳门球协会目前有300余名会员、其他非会员爱好者一百多名。

作为会长,为了缓解场地缺乏的问题,蒋木恩动了不少脑筋。几年前,江滨西大道改造,趁着这个机会,蒋木恩将目光锁定在闲置的富阳大桥下方空地上。他多次前往现场,还自己画了图纸、找到了相关的负责人。蒋木恩建议,可以将大桥下的闲置空地改造成门球场地,缓解富阳门球场地缺乏的现状。经过努力,他的建议被采纳。很快,在江滨西大道改造过程中,大桥下有了两片新的门球场地,大家打门球的动力更足了。

组织全省赛事,宣传美丽富阳

为了利用好这两片新场地,蒋木恩策划了一场“美丽富春”全省门球邀请赛,以杭州地区为主,总共有48家单位参赛。值得一提的是,这场数百人参加的比赛,只花费了3万元,费用包括每位运动员一餐午饭、一份纪念品以及每支获奖队伍200元奖励。

“数百人到富阳参赛,他们吃在富阳、住在富阳,还逛了富阳的步行街,对富阳特产赞不绝口,这不就是向全省展示了美丽富阳吗?”蒋木恩说。

去年8月,蒋木恩辞去了会长一职,但他对门球的热爱丝毫未减。他十分关注富阳门球运动的发展,每次外出旅游,他都会考察各地门球场馆的建设情况。他发现,不少地区的民宿都拥有自己的门球馆,不少门球爱好者会定期去度长假。“现在很多退休人员有时间精力去度假,如果民宿发展同门球运动相结合,应该会产生非常好的效果。”蒋木恩说。

(通讯员 张柳静)

门球比拼

近日,来自余姚、慈溪两地的31支代表队在余姚市马渚镇沿山村新落成的门球场举行了一场门球赛。队员个个热情高涨,精神饱满,展现了老年人热爱运动、追求健康生活的良好的精神风貌。

通讯员 张云霞

持杖健步走 快乐健康行

绍兴柯桥中老年健身再添新“玩法”

本报讯 日前,绍兴柯桥区“迎亚运、奔小康”持杖健走健康行活动举行,活动旨在倡导文明健康生活方式,使广大中老年朋友“摆动双臂、迈开双腿、走出健康、走向快乐”。

当天,一套时尚的手杖操拉开了活动的序幕,近百名神采奕奕、精神焕发的中老年朋友们在整齐列队后,随着音乐摆动双臂、迈开双腿,用矫健的舞姿充分展示了当代中老年人的精神风貌。随后,他们以饱满的热情在风景优美的兜率天宫进行健步走,成为景区一道亮丽的风景线。

据悉,随着参与持杖健走运动的老年人队伍日益壮大,去年,柯桥区老年体协持杖健走分会正式成立,目前成员达115人。现场,区老年大学还对协会新学员进行了持杖健走实训,手把手地向学员讲解了持杖健走的动作要领、行走技巧和注意事项。

(通讯员 丁文尔 陈劲草)

短消息

@余姚

本报讯 近日,余姚市阳明街道第21届新农村老年人运动会举行,该街道20个行政村的260多名老年运动员参加。运动会上,设置了飞镖、气排球发球、仿保龄球、兜球和定位投篮等5个项目。经过紧张角逐,梁堰村、北郊村和西街村代表队荣获团体前三名。

(通讯员 沈建阳)

@安吉

本报讯 近日,安吉县昌硕街道桃园社区举办了第十一届乡村体育节暨第十七届老年趣味运动会,飞镖、圆锥柱套圈、双人投接球、滚击球等六项适合老年人完成的项目,吸引了近百位老人积极参与。

(通讯员 冯正园)

大鼓变成健身好工具

浦江旌坞村有支中老年妇女健身大鼓队

近日,在金华市浦江县白马镇旌坞村的戏台广场上,灯光明亮、热烈非凡,一群中老年妇女列队整齐,挥舞着手中的舞棒,随着《歌唱祖国》等歌曲伴奏,敲打着欢乐喜庆的健身大鼓。

据了解,今年7月,村里组建了中老年妇女健身大鼓队,最终确定了30名队员,并出资购买了30个大鼓。大鼓队采取“大鼓编号、分配到人,村里统管”的办法,演练场就设立在戏台广场。

现场,大鼓队员们演练得十分认真,村民们在一旁也看得兴致勃勃。“现在农村生活条件好了,妇女也变换着花样玩健身。这大鼓原是传统的喜庆工具,但现在经她们一改进,又变成了锻炼身体的好项目。”一位年过六旬大爷高兴地说:“你看,今晚我们山区的气温只有摄氏4度左右,来看练鼓的人都穿着棉袄,但这些演示大鼓的队员,却多数只穿着单件运动衫,还练出了汗。”

队员们表示,坚持演练既是为了锻炼身体,也是为了提高技术,力求在全县中老年大鼓展示活动一展风采。

(通讯员 张道钢)