

从3人到300人,对体育事业的热爱从不间断 79岁楼一敏办了10年公益体育工作室



3人到300人 热爱不间断

对1943年出生、将近80岁的楼一敏来说,生命中大多数时光都是与体育为伴,选择体育事业也不是偶然。

她从小喜爱运动、舞蹈,凭借出色的体育能力,曾在杭州外国语学校做专职体育老师,并承担起学校舞蹈队的工作。“外国语学校经常有外宾到访,我就带着舞蹈队的学生们演出接待,用舞蹈给他们展现东方韵味。”她回忆道。

2012年,她与两位朋友一起,在翠苑街道九莲社区迪斯科、木兰拳、健身操及健身球队等基础上,共同组建起了体育工作室。工作室的初心是健康,发展方式是社交。从最初的3位创始人,到现在超过300名成员。她为体育工作室付出了10年光阴。

“刚开始工作室只有二三十个人,现在不仅有附近的居民,西湖区甚至杭州其他城区的居民和各个院校、单位的职工都加入了我们的团队。”看着工作室日益增多的成员,她非常开心。

10年相伴 不断扮靓新舞台

工作室的事业蒸蒸日上,然而光鲜背后,也藏着旁人看不到的艰辛。工作室完全是公益性质的,负责服装的张美莺也是创始人之一,已经跟随楼一敏30余年。她说:“所有成员的服装都是我们出资购买的,平常的洗涤

也都由我负责。”因为体育锻炼的缘故,成员们的服装经常磨损,但由于资金,一件衣服得穿3年。

自疫情发生以来,一些体育场馆不再对外开放,这对楼一敏来说更是一个难题。没有场地,成员该去哪里锻炼或排练?幸好社区、街道在了解情况后,积极寻找场地,将全民健身的气氛带至各个角落。

运动的人的身上像有团火。工作室成立以来,一直参与社区、街道、西湖区、杭州市、浙江省、全国乃至国际举办的各项展演活动,成绩优异、享有盛誉。排舞《走进新时代》、木兰扇《没有共产党就没有新中国》、大型舞蹈《共圆中国梦》……10年间,她们一起庆祝新中国成立70周年、建党百年,还相约明年亚运盛会。在楼一敏的影响下,成员们纷纷表示:“会继续投身‘全民参与、全民运动、全民健康、全民欢乐’的活动中,也想带动身边愿意学习、愿意健身的朋友们为健康领跑,为生活加油!”

工作室的成员大多是老年人。为了帮助他们健康生活,楼一敏也做了很多努力。“成员的年纪其实跨度蛮大的,但是退休人群还是占了很大一部分,他们比年轻人有时间,也更注重身体健康,我想带着大家一起锻炼,提高生活质量。”楼一敏说。

目前,工作室已有8支专项队伍,包括舞蹈、健身球、柔力球、气功、

走秀等,基本涵盖了大部分适宜老年人的健身项目。

楼一敏还担任过健身操、柔力球、舞蹈等项目的教练和裁判。同时也是国家级社会体育指导员、一级裁判员。她用所学的知识和个人技能,为发展全民健身无私奉献,让运动之风吹遍整个西湖区乃至全杭州,让更多人享受到运动带来的健康和快乐。

谈及如何更好地发展工作室,楼一敏坦言:“我今年79岁了,很多事情不能亲力亲为。”在她的组织教学下,涌现了大批社会体育工作积极分子。“传授技能只是第一步,更重要的是有一双善于发现的眼睛,培养更多人参与到带领群众健身健体的服务中。”

目前,工作室有国家级体育指导员3人,一级社会指导员8人,二级5人,三级37人。经过严格考核过的教练团队,经常承担区公益培训的教学任务。

拥抱未来“舞”进亚运场馆

为迎接第19届亚运会,楼一敏等很早就做足了准备。

在“迎亚运·杭州市全民健身日展示交流大会”上,她带着成员,以饱满的精神、优美的舞姿荣获最佳风采奖。2021年,在迎亚运主题活动中,工作室舞蹈队的成员们来到莲花广场,展演秧歌舞《幸福来》。

“我想用自己的健身运动方式表

“欣欣向荣,梦在路上,爱达明天,爱达未来……”。日前,在“第二届长三角体育节广场舞大赛”总决赛的启动仪式现场,杭州市西湖区翠苑街道“楼一敏体育工作室”的103名成员个个昂首挺胸,随着激情澎湃的音乐,舞出了对杭州亚运会的热切期待。

楼一敏是谁?1965年,她成为体育老师;2012年,她创办了体育工作室。从过去到现在,楼一敏变化的是身份,不变的是对体育事业的热爱和带动全民健身的赤诚之心。

达对亚运的祝愿,用行动为亚运添彩。工作室积极准备丰富的表演活动,很多节目是自己创作编排的,希望能为杭州亚运会增添一道亮丽的风景线!”楼一敏说。

《等你来》《舞动中国》……楼一敏率工作室50名成员在杭州奥体中心体育场参加了“巾帼共舞 喜迎亚运——全国万人共跳亚运排舞”主会场展演活动。“那是我第一次带着大家来到亚运场馆表演,真的太激动了。”现场,喜迎亚运的氛围格外浓郁,演出队员们淋漓尽致地展现了喜迎亚运的巾帼风采和勇立潮头、争当新时代奋斗者的巾帼力量。

“《@未来》是一支根据亚运原创歌曲创编的健身排舞,队员们先网上学习,教练员再进行现场教学,随后各队自行训练,很快就熟练掌握了这支舞。”楼一敏介绍,通过舞蹈表演来宣传亚运,体现出杭州韵味和现代都市人的自信乐观,表达对杭州亚运会的美好期许,同时倡导全民健身,让大家都养成健康的生活理念。

“杭州是继北京和广州之后中国第三个举办亚运会的城市。作为杭州市民,我感到非常荣幸和骄傲,想把我们最好的姿态展示给所有人,也希望大家积极参与到‘全民参与喜迎亚运’的活动中!”说话间,楼一敏的眼里闪烁着炽热的光芒。

(通讯员 潘国峰 骆盈颖 冯晨晨 张燕南)

杭州大学路小学:金字塔模式培育击剑新星

本报记者 孔乐佳

省运会击剑比赛于9月底落下帷幕,击剑项目首金出自女子甲组重剑决赛。场下,不少选手都紧盯赛场上的动向,在她们眼中,场上有一位“大魔王”一般存在的女选手,她就是杭州队的陈安琦,也是本场角逐最后的胜者。

18岁的陈安琦练习击剑已有近7年,最早接触到击剑运动是在杭州市大学路小学的一次击剑课程中,身着白衣、挥剑击刺,这项看起来十分帅气的运动一下就俘获了她的心。正值校击剑队在招人,在恩师王洋的力荐和学校的支持下,陈安琦正式踏上了击剑之路,“击剑梦”也在她心中生根发芽。

“刚开始只觉得击剑很有意思,直到第一次参加比赛后,就对比赛越来越期待。”陈安琦告诉记者,通过比赛的历练能不断地激励自己要提高技术,敢于和不同的对手进行较量,同时

击剑运动也培养了她坚韧的意志、独立思考的能力,教会她要迎难而上,不害怕、不退缩、不惧怕失败。

“热爱”和“初心”是她击剑生涯中的关键词,她说:“我现在的的生活几乎都是围绕着击剑。每次感觉到累的时候,都会想起自己刚接触击剑时的初心,就又有动力练下去了。”今年是陈安琦在甲组比赛的最后一年,在省运会上夺得一金一银也让她更加笃定坚持下去的决心,她希望未来能在更大的舞台上展现自己,争取在全国赛上取得满意的成绩。

无独有偶,获得男子甲组重剑银牌的李坦阳与陈安琦来自同一所小学。作为杭州市击剑体育传统项目学校,杭州市大学路小学的特色击剑项目远近闻名,学生和家

长都对学校的击剑项目赞誉有加。校长孙丽女介绍,学校与击剑运动的缘分始于2008年,“当时学校有一位体育老师会击剑,就把这项运动带到校园,一开始是教大家学习击剑徒手操,孩子们觉得很好玩,所以慢慢地推广到课堂。”2009年,学校正式开发击剑项目;2010年,学校建成专业击剑场馆,成立击剑俱乐部,发展成为省内唯一一所击剑特色学校,并被评为杭州市体育传统项目学校;2014年,学校的《小学生魅力击剑》成为上城区区域大课程研究项目,同年被评为杭州市精品课程。

据了解,学校独有的击剑文化推动全校同学参与其中。从一、二年级学生的普及教育到三至六年级学生的特长发展培养,学校采用“金字塔式”的培养模式,首先鼓励人人学会击剑,再从高年级的孩子中物色好苗子,将其招入“日新俱乐部”(即校击剑队),进行专业、深入地培养。

大学路小学始终致力于培养孩子

们多元的体育爱好,成立了丰富多彩的体育俱乐部,让孩子有更多选择权。除了击剑俱乐部这块“金字招牌”,学校还在发展轮滑、曲棍球、手球等俱乐部。同时开发了“五长课程”,其中有一个面向体育的课程叫作“小部长课程”,学生参与各种各样的俱乐部学习,每学期期末都会通过自评、互评等对学生的技能进行评价,引导学生了解这些运动项目,积极参与锻炼,把他们培养成有本领、有担当的孩子。

值得一提的是,学校还因地制宜打造了“大学小新亚运馆”,并开展“共享亚运活动”,将学校里所有体育器材放置在适当场地,供孩子们随时随地进行体育锻炼;制作亚运知识展板,用图文并茂的形式让孩子了解亚运的比赛项目;鼓励父母和孩子一起制作手工版运动器材,让亚运风潮不止在校内涌动,也激发出各个家庭的运动热潮。