

季尔夫:生命不息 运动不止

见习记者 李雨童



七彩人生

今年63岁的季尔夫是义乌市老年人体育协会副秘书长。在当地,季尔夫是一位家喻户晓的体育达人,他不仅擅长羽毛球、乒乓球,还积极参与广场舞、排舞等运动项目,同时经常组织当地的村镇和街道开展各种群众体育活动。他说,他的经历可以用八个字概括,那就是“生命不息,运动不止”。

季尔夫1959年出生于义乌市留雅村。据他回忆,他从小就特别喜欢体育运动,并成为相伴终

身的爱好。更难能可贵的是,季尔夫还是一位体育“通才”,各种项目他都愿意去尝试,只不过开始的时候他只是喜爱运动、自娱自乐而已。

1980年,季尔夫担任留雅村团支部书记。上任后,他开始将自己热爱体育的爱好传递给同村的其他人,引导大家一起进行体育锻炼。当时恰逢春节,为了让大家过一个更热闹、更有年味的节日,季尔夫筹划并举办了留雅村第一届“春节运动会”。从初一到初七,每天都分别举办不同的体育比赛。同时,他充分考虑到了村民们的兴趣点,准备了包括拔河、乒乓球、篮球、跳绳、踢毽子、骑车等群众基础较好、参与度

较高的项目。首届“春节运动会”的举行受到村民热烈欢迎,充分调动了大家参与群众体育活动的积极性,并融入了留雅村村民的生活之中。随后这项活动又连续举办了四年,直到季尔夫离开留雅村。

1985年,36岁的季尔夫开始学舞蹈。“当时村里跳舞的人很少,男的跳舞就更少了,家里人也不怎么支持,都觉得不务正业。”直到次年,市里特别派了包括他在内的四个年轻小伙去义乌青少年宫学舞蹈,大家才慢慢改变了对这项运动的看法。

2014年,他和几个舞友去周围的七八个乡村里做广场舞公益推广,所有曲子都是他自己创编

的,村民想学什么就教什么。“每个村庄都要教整整一个半月,这一趟教下来,足足花了一年时间,教过的人数有五六百。”即使隔了很多年,大家在路上看见他,依然会亲切地叫他“季老师”。

2019年,季尔夫退休,他开始全身心地投入到推广老年人健身的工作当中,每年都会组织4到5次关于老年人体育的培训活动,并积极与邻近的县市合作开展体育交流活动。

季尔夫今年已经63岁,但依旧活跃在推广老年人体育健身工作的一线,充分体现了“生命不息、运动不止”的体育精神。这几天,他正忙着参加当地老体协会组织的兜球交流比赛。



以球会友

5月13日至14日,诸暨市级机关老年气排球邀请赛在诸暨体育公园气排球馆举行。本次比赛分老年男子组与老年女子组两个组别,每个组别由5支球队参加。经过2天共20场激烈比拼,决出了各组别名次。

通讯员 朱悦



活动室

宁波推广八段锦 共享健康银龄

本报讯 5月15日,宁波市健身气功协会派出了2位骨干老师,以五进活动(进社区、进农村、进企业、进机关、进学校)为抓手,将健身气功八段锦送进学校。

江北慈城镇成人学校在得知市健身气功协会要在该校开展八段锦培训后,迅速在线上发布招募信息,不到2个小时,便招满了限额的30名学员。据了解,学员大多都是对八段锦比较感兴趣的老年健身爱好者。

本次培训由国家级社会体育指导员、一级裁判员韩开兰和二级社会体育指导员郁益炳为大家授课。他们耐心地给学员们示范、讲解、纠错,通经过两个多小时的培训,大多数学员学会了八段锦的基本动作。韩开兰还分享了自己多年习练健身气功的心得,她认为习练健身气功,在缓慢拉伸、伸筋拔骨的过程中可起到“外改善神态,内疏通经络”的作用,适合各年龄人群练习,尤其对老年群体大有裨益。

据了解,下一步,宁波市健身气功协会将有计划地将八段锦带进社区、带进农村、带进企业、带进机关,让更多老年人掌握科学健身方式。

(通讯员 宁宁)

老年武林高手网上竞技显身手 杭州上城武协举办春季演武大会

本报讯 5月15日,“迎亚运2022杭州市上城区(网络)春季演武大会”结束,协会下属各街道、社区、教练站共30多支老年武术队伍、600余名会员报名参加。

此次活动原定于3月在线下举行,由于疫情影响,后改为在线上举行,尽管如此,参赛的老年武术爱好者们热情不减,各显身手,展示了各自的绝技,演练上传了

集体拳术、集体器械、健身气功等精湛的演武视频。

太极拳爱好者老黄说,退休之后生活单调,自从加入练拳队,吃得好、睡得香,精气神也越来越好。莲子阿姨则觉得,太极拳将她从退休后繁重的家务劳动中解放出来,每天跟一群“姐妹”一起练拳,生活变得丰富多彩。

上城武协会长范洪说:“每年

的演武大会,我们都欣喜地看到越来越多的老年武术爱好者加入到我们武协的大家庭,大家一起锻炼身体、弘扬武术、增进友谊、提升技艺。今年虽然改为线上举行,但是参赛队伍反而有所增加,而且上传的视频中可以看出综合水平的提高,这也是我们武术普及的成效。”

(通讯员 潘国峰 章敏)



短消息

@温州鹿城

本报讯 近日,温州市鹿城区柔力球协会和区老年体协参加“健康大步迎亚运”主题户外健步走活动,本次活动行

程10公里。(通讯员 徐岳)

@玉环

本报讯 近日,玉环市老年体协地掷球运动专项委员会组织开

展地掷球交流活动,为尽量减少人员集聚,该活动分两天进行。经过角逐,共产生4个一等奖、4个二等奖、8个三等奖。

(通讯员 朱云锋)