



台州：击水传承，群龙并进



台州市体育摄影协会 林光通 摄



赛龙舟是端午节最重要的节日民俗活动之一，在水系发达的南方，龙舟更是作为一项民间传统水上体育娱乐项目而甚为流行。近年来，龙舟活动在台州风行，每年端午或其它重要节日，各地都会上演乘风破浪、击水奋楫的赛龙舟景象，燃起市民对传统民俗的热情，也逐渐奠定了台州各地划龙舟的群众基础。

今年端午假期，黄岩、路桥、临海、玉环、仙居等地的龙舟队，都在当地举行了赛龙舟活动。在鼓点声声、桨起桨落中，营造浓浓的节日氛围。

始于兴趣，成于坚持

这个端午节，台州市龙舟协会分别在路桥区南官河、黄岩区五洞桥附近组织了两场划龙舟活动，带领市民沉浸式领略传统民俗的魅力，营造热烈的节日氛围。

2020年11月，台州市龙舟协会正式成立，核心成员包括徐君国、虞卫东、余功新、吴欣泽等。

“60后”路桥人徐君国是一名冬泳爱好者，2010年接触划龙舟后，便一发不可收。他就近“拉拢”椒黄路三区的游泳爱好者组建龙舟队，不久就吸纳50余人，年龄涉及老中青。

为了提高龙舟竞技水平，吴欣泽等人奔走集资，购置龙舟，日常在路桥南官河、黄岩五洞桥开展训练，由

体育老师沈大龙任教练。吴欣泽还多次自掏腰包，请温州的龙舟选手来台州组织培训。“大家都是从零学起，好在我们队员的水感好，上手快。经过几个月的训练，队员之间的配合就越来越默契。”

吴欣泽从2013年接触划龙舟，逐渐折服于“同舟共济、奋勇前进”的龙舟精神。“在竞技中加强与队员间的沟通与交流，提升自身技艺，强化自身的意志力，我体会到了更多的人生乐趣。”

徐君国也表示：“成立龙舟协会以来，我们的主要工作就是鼓励各地发掘龙舟人才，把台州龙舟事业不断壮大，凝聚精英，赛出台州。”

龙舟竞渡，划出文化认同

与此同时，台州各地的龙舟事业齐头并进。台州市龙舟协会不完全统计显示，目前，全市龙舟爱好者已超过600人。路桥区、玉环市、仙居县均成立了龙舟协会。

在台州，玉环市龙舟事业最早形成规模。据玉环市龙舟协会副会长金灯火介绍，协会成立于2019年，前身是成立于2011年的玉环龙舟队，现有成员100多人，龙舟6艘，在大麦屿和玉环新城设有活动基地。

其实自2011年开始，玉环龙舟队已参加湖北宜昌中华龙舟公开赛长江35公里拉力赛、2011年中国湖泊休闲节宁波东钱湖龙舟赛、台州市首届体育大会龙舟赛等，并获得不俗的成绩。

同舟奋进，斩获佳绩

去年10月24日，省第四届体育大会在衢州开赛。台州市龙舟协会集合了38位精英，组队参加男子组、女子组100米、200米、500米直道竞速项目。男队成员主要来自玉环市龙舟协会，最终收获3枚铜牌，女子龙舟队的表现尤为亮眼，获2银1铜。

去年8月，为了备战省赛，台州队启动了为期两个月的集训。

想要龙舟划得快，舵手要把好方向，所有划手动作要整齐划一。“需要长时间的磨炼，才能形成一支技术熟练、配合默契的队伍。”徐君国说，龙舟集训每周开展三至四次，训练强度较大，包括几公里的长划、力量体能

训练等。大家展现出的拼劲，令他印象深刻。

那次省赛，女队抽调了仙居县龙舟协会的老划手陈菊萍。由于女队的集训地在黄岩、路桥。陈菊萍每周从仙居自驾，参加两次集训，其余时间自行在家训练，保证赶上队伍的进度。

吴欣泽表示，目前，台州的龙舟事业正处于起步阶段，需要投入大量的人力与资金，也得到了社会各界的支持，如台州骨科医院等义务提供医疗保障服务。他希望在各地龙舟协会的努力下，让更多人感受到龙舟竞渡的魅力。

(通讯员 诸葛晨晨)

一场直播课，超10万人“围观” 台州这家健身瑜伽馆不简单

走进教室，台州远古瑜伽创始人陈赞赞正戴着耳麦，面对手机进行瑜伽直播教学。此次直播课程，在线学习总人数多达10万人。

疫情下的体育培训行业，有种“有力使不出”的感觉，一方面，持续出现的疫情激发了民众强身健体的意愿，培训需求增加；另一方面，疫情管控却限制了体育项目进行，不少体育场馆和培训课程不得不暂停运营或取消。成立10年的远古瑜伽学院及时抓住居家锻炼的契机，把课程搬到抖音，通过直播模式开展教学，完成了自救，也创下了学员数量的新高。

远古瑜伽学院创立于2013年，目前在台州已有5家连锁门店。

“在传统的瑜伽基础上迭代转型，课程体系里融入了现代医学、生理学、心理学、营养学，形成了一系列有标准有实践效果的认证课程。”陈赞赞介绍，目前公司有5项自主研发原创课程体系，已推广至全国，取得较好口碑。

远古瑜伽学院培训的人群主要有两类，一是想通过学习瑜伽来增强体质的普通爱好者；另一类是想参加瑜伽教练进阶培训的专业消费者。

“瑜伽行业包容性强，门槛低，没有性别、年龄、身份、学历要求，但同时又是高要求的行业，我们开设

了瑜伽教练培训课程，为行业和社会不断培养具备专业化职业化的瑜伽从业人员。”陈赞赞补充。

目前，远古瑜伽已累计服务学员2万多人，会员每年以1000人速度增长，抖音粉丝31万人，瑜伽教学类播放量200万以上视频超过20个。

眼下，瑜伽行业的发展呈优化趋势，许多小型工作室逐渐提升规模，这与瑜伽运动人口的增加密不可分。

人数激增促使需求增大，疫情严峻导致产量受限，在二者的共同作用下，体育培训产业转型线上似乎是大势所趋。

“在疫情下，对于瑜伽行业来说，线上培训是更为安全也更为高效的培训方式。”体育爱好者陈女士表示，前期健身场所停业，她就在家跟着直播学习瑜伽，延续自己的塑形计划。

台州至今已经举办了两届健身瑜伽比赛，来自台州各地的300多名瑜伽爱好者参赛。

“瑜伽是一种健身体验，更是一种健康的生活方式，同时瑜伽项目也可成为可持续发展的体育赛事品牌。”陈赞赞表示，疫情困扰着体育培训产业的发展，但无论是错峰培训还是线上直播，体育培训行业都应该积极突围，营造“全民健身”的氛围。

(通讯员 李寒阳)



舞扇乐融融

近日，路南街道方林村的老年人正在文化广场舞扇健身。近年来，路桥区注重老龄社会事业的全面发展，让老年人老有所乐，不断提升他们的获得感、幸福感。

通讯员 蒋友亲