

运动场上的“70后” 一点不服老

本报记者 高玲玲 陈素琴



七彩人生

对于大多数热爱运动人来说,运动无关乎年龄。即使头发花白,仍会像年轻人一样会在自己的赛道上驰骋,尽情释放运动激情。

白山:带出轮滑冠军

在上周末进行的浙江省速度轮滑积分联赛总决赛上,嘉兴学院的退休数学教授白山获得社会组冠军。这位身体健硕、神采奕奕的轮滑冠军今年已经75岁了。

“我是哈尔滨人,记得小时候,经常在爸爸单位的滑冰场玩,在冰上‘飞’的感觉很好。”由于基础好,中学时,白山接受过一段时间的专业速滑训练,获得过区里的速滑比赛冠军。1985年,因工作调动,他来到嘉兴高等专科学校(现为嘉兴学院)任职,教授数学。任职期间,到了南方,白山并没有放弃自己的兴趣,仍以轮滑作为“业余爱好”,并担任了学校轮滑社的指导老师。

2008年退休后,白山来到嘉兴行知小学担任轮滑教练。“现在想起来也是历历在目,因为行知小学没有轮滑场地,每天早上,我就带着十几个孩子去相距一公里的嘉兴学院的篮球场练习。大家

从零基础开始学习,通过几年的努力,我们拿到区里的第一名,并卫冕多年。”

之后的几年,他又任教浙江师范大学附属秀洲实验学校校队,率队获得全国中小学生轮滑球锦标赛亚军,并带出江悦、张嘉祥、甘越等优秀轮滑队员,分别在全国速度轮滑锦标赛、全国中小学生速度轮滑锦标赛、全国速度轮滑邀请赛中获得冠军。

章岩根:每天跑一个小马

“现在天气热,天也亮得早。4点半或者5点半就开始跑了。如果下雨,就在家转圈跑……”在永康市芝英镇,今年87岁章岩根,坚持跑步已有14年,最令人佩服的是,他每天要跑10公里。

7月19日早上4点30分,在华溪芝英镇杜山头村段,一群身着红色队服的跑团队员沿着溪畔绿道慢跑锻炼,排在队伍最前面的便是章岩根。“跑团成员都劝我年纪大了少跑一点,我接受这个

建议,今年开始我慢慢减少跑量了。但去年还是跑20公里,最多的时候一个月跑了1269公里。”章岩根说,运动是为了健康,尤其现在夏天,对于老年群体来说,更应该注意运动的强度和时间。每天跑完步,章岩根还会运用健身软件记录当天跑步的公里数、跑步速度等数据,非常注重运动管理。

说起为什么会选择跑步,章岩根表示,退休后身体开始出现“三高”、心率过低的情况,章岩根希望通过运动来改善,所以他选择了慢跑。“我一开始就跑一小会,慢慢增加量,从十几分钟到一小时甚至两小时。跑了一段时间后,我再去医院检查身体,我发现这个心率明显有好转,从那后,我便坚持跑步,到现在14年了。”

在他看来,跑步不仅把之前的小毛病给跑没了,还让他更加开朗。“其实跑步多年,我一直有个心愿就是参加一次马拉松,拿到一枚奖牌,但由于年龄限制,非常遗憾。”

文化礼堂搭台 冰壶球赛高潮迭起

本报讯 日前,2022年嘉兴市农村老年人桌上冰壶球交流暨市联赛(桐乡站)比赛在桐乡市屠甸镇荣星村文化礼堂举行。来自嘉兴市五县(市)两区镇(街道)、村(社区)所组成的16支代表队130余名运动员、教练员、裁判员等参加。

本次活动旨在更好地体现老年体育“重在基层,面向全体”的方针,从而推动新兴健身项目在农村基层的普及推广。老年选手们都以“重在参与、重在交流、重在健康、重在快乐”的心态认认真真打好每一个球。

“好球,再加一点转!”比赛现场,大家玩得不亦乐乎。桌上冰壶球比赛的举行是屠甸镇开展文化礼堂活动、丰富居民精神生活的一个缩影。“接下来,我们将充分挖掘特色、整合资源,赋予阵地实质性内容,以此不断强化文化礼堂综合服务功能,打好农村文化礼堂建设组合拳。”屠甸镇相关负责人表示。

(通讯员 张鑫)



7月18日,湖州市武术协会、德清县武术协会开展送教下乡活动,为上柏村和双燕村送上健身气功八段锦,共有二十余人参加培训。

通讯员 徐洪全 施菊仙

杭州有支太极拳队来了场“轻汗运动”

本报记者 洪漩

7月19日早上6点半,在距离西湖不远处的弥陀寺门口,传来一阵乐响,原来是杭州北山街道太极拳队的队员正在清晨训练。

年逾七旬的童雪娟是太极拳队队长,在杭州太极拳界有口皆碑。“聪明人投资健康,明白人储蓄健康。”童雪娟认为,打太极拳正是为自己的身体“储蓄投资”。早些年,她曾因为操持生计落下一身病,直到2006年开始

接触太极拳,一切才好了起来。2013年,她从前任队长手中接过大旗,带领着队友们持之以恒投入训练。疫情期间,童雪娟也没有“耽误”健身,号召队友们在家中锻炼,录制视频上传“打卡”。大家会在群里讨论,“云上”切磋,在特殊时期也享受到了快乐与关爱。

冬练三九、夏练三伏,队员们几乎全年无休,今年已经是第14年。

“太极这项运动,讲究‘心静自然凉’,打完神清气爽。”队员阮洪泉从安徽老家来杭州不到两年,却在健身队待了差不多一年半时间。他告诉记者:“加入团队后,在交流中结识了不少拳友,还参加比赛收获了一些荣誉。”

如今,杭州北山街道太极拳队十分注重吸收培养年轻队员,培养骨干力量。



@杭州

本报讯 7月16日,杭州市西湖区三墩镇老年体协配合镇综合文化站,开展2022年三墩镇“迎亚运”广场舞公益培训,43个村(社区)60余名骨干参训。7月16日,杭州上城区老年体开展持杖健走和持杖操培训活动,40余名爱好者参训。

(通讯员 潘国峰 徐现 鲍学红)

@绍兴

本报讯 7月17日,绍兴市老年人象棋、围棋交流活动在上虞区举行。来自全市的8支代表队,绍兴文理学院老年体协派员参加。

(通讯员 任敏)

@温岭

本报讯 7月18日,温岭市太平街道屏下村文化广场,来自市内13个镇、街道武协分会的武术联谊走亲活动在这里举行,各路高手拳、棍、剑、刀齐舞,倾情演绎武术传统文化。

(通讯员 郑玲富)