有“球”必应 银龄用运动“战”高温

活动室

柔力球、乒乓球、气排球等球类运动对老年人保持身心健康大有裨益，连日来的高温也挡不住银龄追求健康快乐生活的脚步。

杭州余杭 柔力球培训收获满满

近日，余杭区老年人体育协会举办柔力球培训班，邀请建德市知名柔力球运动员、一级教练员，一级裁判员徐莉、吴菊珍指导授课。

培训当天，来自全区各个镇街的70余名柔力球爱好者在老师指导下，认真学习握拍、走步、转拍，带球等基础动作。经过一天的培训学习，学员们收获满满，基本掌握了柔力球（套路）动作要领。

宁波鄞州 乒乓球赛你争我夺

近日，宁波市鄞州区老年人乒乓球交流活动在五乡镇文化中心篮球馆举行，来自鄞州区各镇、街道老体协，区老干部活动中心，区退休教师协会，军休中心的共12支队伍参加活动。经过一天的角逐，东柳街道、退教协会、瞻岐镇代表队分获混合团体冠亚季军。

诸暨 气排球赛精彩纷呈

7月23日，2022诸暨市气排球俱乐部联赛（第一季）在诸暨五泄文体中心气排球馆开赛，来自全市的29支球队近300名运动员同场竞技。赛场上，队员们对大力发球，强力扣杀，起跳拦网等各种技战术运用自如。对战双方比赛精彩激烈，比分交替上升，很多赛局打到28分才分出伯仲。

队员们反映，这样的俱乐部联赛，给了队员与高手过招，相互学习的机会，可在短时间内取长补短，提高球技水平。据了解，本次比赛的参赛者大部分是诸暨本地的气排球爱好者。诸暨是全国老年气排球之乡，气排球运动在诸暨有广泛的群众基础，全市23个镇乡（街道），每个镇都有气排球队。

（通讯员 章 敏 潘国峰 陆 婴 冯 飞）

夏日冰壶

近日，“体总杯”全国社区运动会（宁波赛区）奉化站暨2022年奉化区老年人桌上冰壶球交流活动收官，来自各镇（街道）村的10支队伍40余名老年桌上冰壶球爱好者参加。

通讯员 周 力

禾城老人 以“棋”会友

本报讯 近日，“喜迎二十大 康乐展风采”2022年嘉兴市老年人棋类交流活动在平湖市委党校举行。嘉兴市老年体协直属分会组队的9支代表队70余位运动员、教练员、裁判员参加了本次交流活动

本次比赛项目为中国象棋团体赛和围棋团体赛。比赛中，棋手们在小小的棋盘中斗智斗勇，只见他们时而双双陷入深思，赛场一片寂静，时而擂鼓交战，满场都是落子声。比赛间歇还在回忆讨论棋局，相互切磋交流，共同学习提高。最终，平湖市、桐乡市、海宁市等六支代表队获得中国象棋团体赛优胜奖，平湖市、海盐县、桐乡市、嘉善县代表队获得围棋团体赛优胜奖。

据了解，棋类活动是嘉兴普及面广、参与程度高、群众喜闻乐见的群众体育活动之一，围棋史上著名的“当湖十局”就发生在平湖。嘉兴市老年人象棋、围棋交流比赛的开展，为老年棋类爱好者提供了交流棋艺、提高水平的平台。

（通讯员 王 力）

吴汉荣：“环环”相扣的趣味生活

本报记者 高玲玲

七彩人生

滚铁环，是很多人童年的快乐记忆，72岁的吴汉荣当然也是。与他人不同的是，这个游戏他从小玩到大，玩到老。作为杭州市运动圈协会老顽童俱乐部负责人，他与众多滚铁环爱好者一起推广这项运动，并自制直径两米的大铁环，丰富滚铁环运动的种类和玩法。

吴汉荣喜欢运动，平时经常打打乒乓球、跑跑步，而他最喜欢的是滚铁环，还拿过全市冠军。“2008年的时候，杭州市举办了迎奥运滚铁环比赛，最初是从小区报的名，层层选拔，最后竟然拿到了全市的冠军。”

运动杆前端的小钩一伸一缩，便可钩住运动圈在地面上向前滚动，简单、易学、有趣。就滚铁环而言，最通常的玩法是直线滚比快慢，渐渐地，有着相同爱好的人聚在一起，在大家的开发下，传统趣味运动项目滚铁环也慢慢有了新潮的玩法。“现在已被大家开发出了跑、跳、投、绕、转、飞等玩法，当然，你也还可以把铁环摆在远处地面上当目标，把手中飞碟投掷到里面比准确性。”目前，在吴汉荣和他的伙伴悉心研究下，滚铁环已经演变出20多项健身活动方式。

一直以来，滚铁环使用的都是比较小的铁圈，渐渐地，吴汉荣觉得玩小铁环不过瘾。“总想挑战一下有点难度的东西，所以就想自制大铁环。”有了这个想法，吴汉荣去建材市场买了铁条，又借了朋友的机器将它敲打焊接起来。整个制做过程并不难，花一二天时间就完工了。难的是这个超大铁环的运输问题，最后只能绑在自行车上慢慢拉回家。有了大铁环，玩法又增加不少，可以小圈穿大圈，也可以大小追着跑。

吴汉荣介绍，滚铁环不仅锻炼奔跑能力，更有助于提高平衡性，肢体的协调性、灵活性以及控制能力。“这个运动室内室外都可玩，有很好的健身减压效果。平时我们兄弟姐妹的家庭聚会也会搞滚铁环比赛。”吴汉荣说，每次看到铁环在自己的手里乖乖向前跑的时候，非常有成就感，这么多年玩下来，铁环就像他的朋友一样了。

短消息

@新昌

本报讯 近日，绍兴市老年人桌上冰壶球裁判员、教练员培训班在新昌举行，来自全市各单位的8个代表队40名桌上冰壶球爱好者参加。

（通讯员 王 佳）

@浦江

本报讯 近日，浦江县乡镇街道老年体协文体交流活动在仙华街道后郎村文化礼堂举行，来自15个乡镇街道的老年体协分别为观众展示了具有本地特色的健身大鼓舞、气功、武术、排舞等精彩节目。

（通讯员 李 丽）

@玉环

本报讯 近日，玉环市老年人体育协会在市老干部活动中心举办2022年老年人飞镖交流活动，来自全市各乡镇（街道）19个单位近100人参加活动。

（通讯员 冯 佳）