

“在浙江,参与健身的人们犹如一道道跃动的风景线,展现蓬勃朝气、映照美好生活,又折射出中华民族昂扬向上的精神风貌。没有全民健康,就没有全面小康。从设立“全民健身日”,到全民健身上升为国家战略,再到北京冬奥会“带动三亿人参与冰雪运动”,全民健身活动蓬勃发展,群众体育发展迈上新台阶,运动健身已经成为人们的生活方式。”

# 参与全民健身

见习记者 李晨冉 本报记者 洪璇 陆英健 陈素琴 高玲玲 孔乐佳



## 【场馆开放为全民健身添“火”】 场馆免费开放受市民热捧

随着全民健身热潮不断高涨,我国全民健身公共基础设施日趋完善,全民健身活动蓬勃发展。据统计,截至2021年底,我省共有体育场地207341个。为满足群众的健身需求,全民健身日当天我省各地免费向公众开放公共体育场馆和学校体育场地。

在全民健身日这一天,记者走进杭州市体育馆。工作人员表示,在做好疫情防控的前提下,有200余人来到场馆健身,无论是哪个场馆,预约都出现了“一场难求”的情况。“太难抢了!”羽毛球“发烧友”陈晨告诉记者,听说“全民健身日”免费开放,没

想到提前3天预约都要靠“抢”。

杭州日报羽毛球俱乐部召集人侯先生是一位资深的球友,“来打球的人特别多,有三分之一的场地都被我们‘承包’了。”侯先生认为,借着“全民健身日”的契机,能够发动更多同事参与运动,以老带新,增强体质,提高大家的健身积极性。此外,杭州市体育馆还开展了青少年壁球排名赛及“运动我最行”亚运场馆参观体验活动,让更多市民走近体育场馆。

除了公共体育场馆,在学校的体育场地也随处可见运动的人群。毗邻西溪湿地的市文溪中学现有体育

场馆600平方米,设有篮球馆、排球场、250米跑道等,7月5日起向公众开放校园体育场地,只需简单操作即可入校。体育老师兼年级组长孙明明告诉记者,学校每天的开放时间段为早上6:30—9:30和下午16:30—21:30,每天人流量约80—90人,学校成了附近居民日常锻炼的好去处。晚上6点后的操场特别热闹,来锻炼的人更多了,还有很多家庭组队打兵乓球,享受运动的同时还能增进亲子关系。

## 【健身消费持续升“温”】 健身成为一种生活方式

8月8日,第十四个“全民健身日”到来,丰富多彩的活动点燃了人们的健身热情,此外,健身消费的热度也丝毫不减。

借着全民健身日的东风,各大健身房也纷纷借机开始营销活动:年卡、月卡、私教课等折扣活动陆续上线。浙江省内包括威尔士·舒适堡、乐刻等连锁健身房的店长都表示今年的预售人数、注水群人数相比往年都有提高。“今年全民健身日门店办卡活动预售注水群人数超过300人,相比去年几乎翻了一番。”舒适堡健身野风现代店的工作人员表示。走进乐刻健身延中大楼店,店内随处可见全民健身日优惠活动的

宣传物料。工作人员告诉记者,今年的年卡大促活动前期宣传比以往更早,人数相比去年有所增长,私教课、团课等预售也保持稳定增幅。此外,乐刻还在全民健身日当天免费开放旗下的“乐刻健身”“FEELING ME乐刻私教馆”“FitTribe”三个品牌在内的全国1000家门店,聚集了大量人气。

除了疫情反复带来的消费因素,人们对于身体健康的需求确实在肉眼可见地增长。与此同时,运动人群的消费观念也在不断升级。近年来,线下转线上的健身品牌、专门健身APP和依托社交平台的健身小程序开始多起来,线下客流少了。而

最近,线下健身呈现出“回暖”趋势。据MYFIT健身工作室财富店工作人员透露,今年活动中人气最高、最热销的产品当属搏击、Boom等运动量大、兼具动感和乐趣的团课。同时,多人上课形式的团课带来的运动氛围也是团课火热的

一大原因。“虽然在家看刘耕宏直播也能跟着跳,但自己一个人跳一没有交流二没有人监督,来健身房上团课可以更好地达到锻炼效果,还能结交朋友,运动还是得线下。”工作室会员史君说。

## 【社会体育指导员带你健康热“动”】 “拳拳之心”铺就健康之路

“起势、白鹤探雪、一交手……”日前,在平阳县麻步镇中心小学,学生们正在练白鹤拳。

平阳白鹤拳又称鹤拳、鹤法,是我国传统武术的重要组成部分。2009年,平阳白鹤拳被列入浙江省非物质文化遗产名录。温从伦作为县级非物质文化遗产代表性传承人,在推广白鹤拳过程中,

贡献了不少力量。

温从伦说:“在平阳白鹤拳200多年的发展历史中,曾面临过几次‘断代’的危险,学习白鹤拳的年轻人越来越少。”为了传承这个古老的拳法,温从伦和村里的一些白鹤拳爱好者成立拳师(教练)团队,进行义务教学。2008年以来,温从伦带领团队,在平阳麻

步镇雷溪村“平阳白鹤拳传承基地”举办白鹤拳少年传承班,至今已经坚持14年。在举办培训班近10年时间里,传承班给学员每人每天5至10元不等的补贴,均由温从伦带领的拳师(教练)团队和社会赞助承担。

2015年开始,温从伦和其他传承人在平阳县麻步镇中心小学开

# 共享美好生活

## 【欢乐冰雪为全民健身增“光”】 夏季,在“浙”里畅享冰雪之乐

暑期,去哪儿找又凉快又能运动的地方?冰雪运动场馆无疑成为不少人的热门选项。日前,记者来到位于杭州远洋乐提港内的世纪星真冰滑冰场,相关负责人李嫚表示,暑假期间,平均每天能卖出300张左右的门票。随着群众性冰雪消费需求旺盛,教练员课时时长也有较大增长,“往年教练每个月大概上200—300课时,但这个数字在今年暑期至少翻了一番,7月份上课最多的小王教练上了800多课时。”

李嫚介绍,几乎每周四五两晚,都有不少轮滑球、冰球运动爱好者前来固定包场。据了解,世纪星真冰滑冰场还将作为省运会冰球项目比赛场地,届时为我省运动小将提供硬件服务保障。

相较以往“一次性”尝鲜客户居多,现今有越来越多人转化为冰雪运动爱好者乃至从业者。青田乐园室内滑雪场教练王豪灿便是其中之一。早在2019年,他有了初体验后便对滑雪念念不忘,最终成为青田乐园的一名

工作人员。“在冬奥会的推动下,受疫情影响的冰雪场馆有较大回暖,尤其暑期,前来滑雪的人数明显高于往年,近一个月销量同比增加了五六倍。”关于滑雪究竟有多“火”,王豪灿笑言,最直观的感受就是教练不够用了。“原有的教练远不能满足顾客需求,于是我们对自己俱乐部滑雪队的学员进行严格培训,让他们承担起兼职教练的职责。另外,联系北方的相关运动队,引进专业教练,为下一步成立培养单板滑雪队伍做准备。”

借助社会力量、民间资本,近两年来浙江已陆续组建多支冰雪运动队,包括短道速滑、冰壶等项目,青少年也在逐渐成为冰雪运动的主力军。以冰雪运动嘉年华为代表的省内冰雪群体赛事更是为冰雪运动的普及推广添柴助力,省内超过20家冰雪运动场馆齐发力,为体育产业注入了新活力。不少冰雪场馆项目乘“东风”而起,更让“冷”运动在我省持续升温。

## 【运动爱好者掀起全民健身“潮”】 夏夜“不掉线”夜爬、飞盘正当时

轻器材、重体验、高社交、低门槛,让新兴运动走入大众视野,为全民健身深入开展创造新场景。近年来大众对户外运动的热情越发高涨,给予了小众项目快速发展的土壤。夜爬、飞盘、腰旗橄榄球等受到了年轻人喜爱。



### 卸“夏”疲惫,来一场夜爬

对于白天有工作的年轻人来说,夜爬就是感知自然、体验山地的最佳方式之一。“一般15人以上成团,要考虑路线是否适合夜爬以及对新手是否友好,还要兼顾是否有位置可以俯瞰大地夜景。”洪章敏是杭州伙计去哪夜爬团中的一员,参与活动已有一年,从开始的参与者到后来的组织者,他有着不一样的体验,“要对同行小伙伴们的安全负责,自己玩会更放得开,路线选择也会不一样。”

除了向往自然的生活,打破交际圈也是不少年轻人选择夜爬的原因之一。“一开始基本都是一个人,后来认识一些

喜欢户外的小伙伴,大家一起就不会感到无聊了。”三叔是户外运动的爱好者,每周会参加一两次活动,结束后会在社交平台分享,慢慢地有越来越多人加入进来,“有时即使不想爬山,也可以一起去看电影或者约饭。”

领队魏泳是资深户外爱好者,他参加过40多场户外赛事。2002年开始爬山,攀登过乞力马扎罗、四姑娘二峰等户外圣地,是名副其实的户外“老炮”。2004年开始做活动的领队,到目前为止他已经带队50多次了。“年轻人可以通过户外活动了解城市自然风光和历史文化。”

### 快速“出圈”,飞盘训练营开课

上周末杭州市富阳区首个青少年飞盘训练营在10号球场开营,孩子们也迎来了第一位飞盘教练,他就是邓航,国家体育总局儿童青少年体适能教练level1、中小学二级教师。

据邓航回忆,2016年他在湖南老家一个农村学校当老师,突然有一天,看到一个视频介绍了极限飞盘以及一些基本技术,很吸引人。“当时我是体育组组长,一直在思考如何提于青少年体育运动发展及学校体育现状,如何让青

少年更爱运动。我们发现,飞盘很适合学校体育。”邓航说,于是自己先买了几个飞盘,开始练习。2018年,他从自己任教的班级进行飞盘教学,同时,引进、开展腰旗橄榄球、趣味体能等其余课程,受到了孩子们的喜爱。“这些运动项目,他们之前没有接触过,尝试后发现很好玩,彼此间的默契也增加了。”

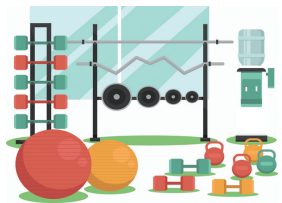
2019年下半年,邓航去了深圳,进一步感受到了飞盘文化和氛围。”2020年,邓航来到杭州富阳,在富阳区星绿足球俱乐部担任教练,并致力于与推广飞盘在青少年中的发展。邓航说:“真正来参与飞盘运动的都是基于价值观认同的这么一群人,也是当代社会年轻人心理现状的一种体现。”

### 球类运动场地

- ◎球类运动场地 106845个
- ◎足球、篮球、排球“三大球”场地 57409个
- ◎乒乓球和羽毛球场地 42195个
- ◎其他球类运动场地 7241个

### 体育健身场地

- ◎全民健身路径 57861个
- ◎健身房 12617个
- ◎健身步道 7770个



数据来源:国家体育场地统计调查系统(数据截至2021年12月)

### 浙江省共有体育场地

- 207341个
- ◎场地总面积 16688.84万平方米
- ◎人均体育场地面积 2.55平方米

### 基础大项场地

- ◎田径场地 10183个
- ◎游泳场地 2722个

### 冰雪运动场地

- ◎冰雪运动场地 38个
- ◎滑冰场地 22个
- ◎滑雪场 16个

的《“平阳白鹤拳”课程的开发与实施》案例,成功入选全国“非遗进校园”十大优秀实践案例。

“在大家的研讨下,我们又展开了白鹤拳广播体操的教学。早操从一周一次改为一周四次。同时,在麻步镇中心小学的带动下,周边的学校也开始在校园中推广。”温从伦表示,接下来打算多培养一些体育老师,让他们加入传承白鹤拳的队伍。