5.88秒刷新尘封4年的亚洲纪录

海宁姑娘朱洲瑶：魔方让我自信

5.88秒，可以说是一瞬间，海宁女孩朱洲瑶却用它刷新了WCA魔方平均亚洲纪录。最近，在澳大利亚WCA Melbourne Summer 2023比赛魔表魔方项目中，朱洲瑶刷新了印度选手在2019年所创造的6.02秒纪录，比原纪录提升了0.14秒。当计时器定格在“5.88秒”，现场先是安静了几秒钟，然后爆发出雷鸣般的掌声和欢呼声。

自学魔方成高手

现年21岁的朱洲瑶目前在澳大利亚留学。读小学时偶然的机会，她接触到了魔方，觉得非常有趣，就乐此不疲地玩了起来。

最初，朱洲瑶玩的是市面上最常见的三阶魔方。没有老师教，她就上网跟着视频学，一边学一边琢磨。“因为是自学，我整理了许多笔记，将从书上或网上学到的魔方公式和配图整理成册，以便忘记时可以查一查。”朱洲瑶拿出至今保存完好的笔记笑言，她还会用彩色记号笔画出各异的魔方，涂上不同颜色，标记出重点，图文并茂。

此后，只要有课余时间，朱洲瑶就会拿出魔方转一转，学完功课后练习魔方，渐渐成为她日常生活的一部分。到了小学毕业时，她已能熟练复原三阶魔方。

为了提升难度，朱洲瑶尝试起九阶魔方。在钻研过程中，她接触到了一些圈内朋友，然后开始参加比赛，在第一次比赛取得不错成绩后，她玩魔方的兴趣更大了，也逐步成为一名高手。

目前，朱洲瑶已经能够熟练“盲拧”——极速观察魔方状态并进行记忆，然后蒙住眼睛快速还原魔方，“打乱到什么程度，每一块的位置，还原到哪个位置，都要牢牢记住，同时还要拼手速。”

在朱洲瑶的朋友圈里，可以看到很多她“盲拧”的练习视频，用口罩蒙住眼睛，然后一套行云流水的操作，不一会儿，魔方就被还原成了最初的模样。

练就自信享快乐

朱洲瑶此次在澳大利亚共计参加了5场比赛。初赛中她出现了一个小失误，成绩不理想，休息时她及时调整状态，在后来的比赛中表现出色，5场的平均成绩打破了亚洲纪录。

“当得知平均成绩创造了新的亚洲纪录时，身边的选手都来跟我庆祝、击掌，我自己也特别激动，一下子跳了起来。”朱洲瑶回忆，意识到自己破了亚洲纪录，她第一时间把消息告诉了爸爸妈妈。

“她开心，我也觉得蛮有成就感的。”对于女儿的这一爱好，朱洲瑶的妈妈很支持，她希望女儿在兴趣中获得快乐和成就感，也希望女儿把握好学习与爱好所占的时间。

对于魔方如此热爱，最大的收获是什么？朱洲瑶说，最初玩魔方，觉得既动手又动脑，不断挑战自我，这种从陌生到熟练的过程让人特别自信，每天都觉得很开心。

学习魔方还特别需要恒心。“练‘盲拧’时我一度没法突破瓶颈，就像在路口明明知道要往左转，你感觉自己确实往左转了，最后却发现转向了右边。”拧不下去的时候，朱洲瑶就会停下来，放松一下自己，然后继续摸索，直到后来突然悟到了那个“点”，“这种感觉就像打开了通道，非常开心！”

“心中有梦，就要坚持下去，一物一生，倾尽热爱。魔方让我自信，我会一直‘玩’下去！”朱洲瑶表示。

（通讯员 陈 强 王哲能 顾秀明）

气定神闲

近日，“迎亚运”绍兴市第十六届健身气功比赛在绍兴市越城区举行，来自各区、县（市）的22支队伍同场竞技。比赛设易筋经、五禽戏、八段锦、大舞、马王堆、十二法和养生杖七个项目。

通讯员 冯建华

杭州西湖区校长足球队开训

本报记者 马碧茹

想要在校园里发展一项运动，领头人是关键。这几年杭州市西湖区的校园足球发展势头迅猛，西湖区还被评为“全国首批足球试点基地”，有这样的成果，这背后离不开校长们的努力。

上周六下午，杭州蒋村的一片户外足球场地上汇集了一群来自西湖区各个学校的校长，这支队伍名叫“西湖区校长足球队”。他们的到来并非只是在场边“指点江山”，而是换上球服，开启属于校长们的新年“第一踢”。来自浙江工业大学附属实验学校的副校长胥惠平说：“这是我们年后的第一次训练，也是第一次比赛，对方是一群校足球队的家长们组成的‘家长队’，过完年，上场明显感觉体力上还需要恢复。”

西湖区教育局普通教育科副科长章时杰介绍，这支“校长足球队”已经建队6年，每周一到两练。“西湖区是国家级校园试点足球区，建立这支队伍的原因是当初省内组织了一次足球文化比赛，其中一个项目叫做‘巅峰对决’，要求必须是校级领导干部组队，所以就有了这支队伍，现在队伍里有30多个人。”不过当天参与比赛的校长人数并不多，章时杰解释：“目前刚开学不久，学校工作比较多，后续对他们都会有要求，要让他们动起来。校长们动起来了才能推动校园足球的发展。”

老少同乐 绍兴象棋高手对局楚河汉界

近日，2023年“共何杯”绍兴市象棋锦标赛暨绍兴市首届企业家象棋联谊赛在崧厦街道开幕，36名专业选手和16名企业家选手参赛。

比赛开始后，赛场上立即变得静悄悄。桌子上的棋盘变成风云变幻的战场，手中的棋子则是征战沙场的士兵，参赛选手们沉着应对、出招无语、落棋有声，他们风格各异，进攻型积极主动，一路向前，开山蹚河直指老将；防守型排兵布阵，稳守后方，步步为营也是暗藏杀机。棋盘之上，兵来卒往、炮飞马跳、掷子有声。此次比赛的参赛选手以成年棋手为主，也有少数小棋手不惧挑战，迎难而上，因而老少对决的精彩画面不时上演，吸引了众多眼球。

绍兴市棋类协会象棋秘书长沈焕才介绍，为推动群众性象棋活动的广泛开展，增强棋友之间的交流和友谊，本次比赛在安排了专业选手之间的比拼之外，第一次尝试邀请全市爱好象棋运动的企业家们参加，进一步提高全市业余象棋爱好者的棋艺水平。

“我很开心能够以企业家的身份参加这样专业的象棋比赛。”来自上虞区三盛畜牧养殖有限公司的汤恭明说，自己平时就热爱象棋运动，只要有空就会约朋友“杀”上几盘。“此次比赛，不仅为我们象棋爱好者提供了展示自我、提高学习的平台，更为我们搭建了一个交流的空间。”

“作为连续举办三届市象棋锦标赛的东道主，我们这次选派的选手都是经过精挑细选的，年龄最大的已经有86岁。”共何村村委会副主任何燕清介绍，近年来，共何村以文化礼堂为载体，不断深化象棋文化精粹，通过不定期开展象棋培训班，邀请专业选手到村公益讲课，成立村级象棋协会等举措，大力开展象棋运动推广活动，丰富村民的精神生活。如今，象棋文化已经发展成该村的一大特色亮点，共何村也成功创建为浙江省象棋特色示范村。

（通讯员 沈嘉玲）