体育市集、亚运场馆打卡、健身知识大奖赛……

“浙”份体育大餐已送达

本报记者 马碧茹 潘笑坤 见习记者 章 程

本报讯 8月7日晚，在全国第15个“全民健身日”到来之际，2023年浙江省“全民健身日”主题活动和“体育宣传周”活动启动仪式在省黄龙体育中心举行。副省长李岩益、省政协副主席张学伟等领导出席，省体育局党组书记、局长郑瑶致辞，东京奥运会体操冠军管晨辰向全省人民发出全民健身倡议。来自全省各地的近3000名健身锻炼爱好者齐聚黄龙体育中心，品尝“体育大餐”。

今年是我国设立“全民健身日”的第15年，也是根据《中华人民共和国体育法》设立“体育宣传周”的第一年。今年的全民健身日主题为“全民健身 绘就幸福生活”。省体育局副局长胡国平介绍，近年来，浙江体育发展成效喜人。浙江体育战线深入贯彻“八八战略”，坚持以人民为中心，持续推进现代化体育强省建设。全省人均体育场地面积由2003年的0.98平方米增加到2022年的2.8平方米，经常参加体育锻炼人数比例由31%增加到43%，国民体质合格率由80.97%增加到94%，在全国位列前茅。

今年是“体育宣传周”的第一年，除了会推出一系列“迎亚运”活动，还会开展体育宣传、科学健身知识讲座、科学健身示范等惠民服务，让老百姓获得科学健身意识，把体育作为日常生活中重要组成部分，成为生活习惯。

浙江省“全民健身日”主题活动和“体育宣传周”活动为期一周，旨在营造全民迎亚运浓厚氛围，普及全民健身运动知识，倡导健康生活方式。8月7日到8月12日，“全民健身日”和“体育宣传周”主会场主题活动在黄龙体育中心推出“迎亚运”游泳接力赛、体育法普法活动等30项，活动分为赛事活动类、宣传展示类、惠民服务类，既有为专业运动员组织的专业赛事，也有为健身爱好者设置的门槛低、参与度广的趣味活动，同时推出了线上线下相结合的全民健身知识大奖赛，充分体现“全民健身 绘就幸福生活”的愿景和主题。

在这里 运动的“DNA”动了

本报记者 杨凯纯 见习记者 章 程

省全民健身宣传周主题活动之2023“黄龙晚高峰”系列赛事启动，丰富多彩的活动形式搅动着运动爱好者的DNA。

瑜伽大会参赛席位抢手

8月6日，2023“黄龙晚高峰”首场活动千人瑜伽大会举行，邀请省内资深瑜伽老师授课，吸引880名瑜伽爱好者参与，创“晚高峰”系列赛事的历史最高，据活动负责人介绍，活动报名通知仅发出3天，800多个席位就被抢空。

活动地点位于黄龙体育中心体育馆，两片篮球场大小的空间铺了近千块瑜伽垫，参与活动人员身着白色背心，配上不同色彩的瑜伽裤，场面壮观。记者了解到，这是主办方的小巧思，鼓励大家身着杭州亚运会色系衣服点亮剧场。

活动分三大块，首先共同完成108拜日式以及一节瑜伽课程，之后40位选手自告奋勇挑战高难度体式。来自杭州市瑜伽协会的葛莺今年不仅给自己报上了名，还拉来了远在金华的家人们，“跟家人一起练习瑜伽，感觉很美妙。”

两条线路欣赏杭州美景

8月6日，2023“黄龙晚高峰”系列赛之环最美路跑大赛举行，来自全省的300名路跑爱好者用奔跑迎接亚运。本活动以黄龙体育中心东广场为出发点，分两条线路出发。第一条线路途径断桥残雪碑亭、平湖秋月碑亭、苏小小墓、五四宪法馆、黄龙吐翠碑亭，到达黄龙体育馆空中跑道。第二条线路途径黄龙吐翠碑亭、五四宪法馆、苏小小墓、平湖秋月碑亭、断桥残雪碑亭，到达黄龙体育馆空中跑道，赛程约8公里。与以往不同的是，选手到场后可根据喜好选择适合自己的活动路线，各线路集齐所有打卡点相关贴纸后即完成比赛。跑友曹灿德告诉记者，黄龙晚高峰路跑大赛举办了三年，他也参加了三次，“跑步不仅有益身体健康，更是一种生活态度，只要能抢到名额，会一直参加。”

飞盘带动健身热

8月7日，2023“黄龙晚高峰”系列赛事之飞盘嘉年华活动在黄龙体育中心举行，300余名飞盘爱好者参与。飞盘作为一项新兴休闲体育运动，团队性强、运动强度小、深受群众喜爱。

活动分飞盘基础教学、训练及比赛三个部分。活动现场不少参与者穿着专业的装备早早的来到场地热身。一段欢快的热身操结束后，教练开始教学，无论是新手还是老玩家，都能有所收获。活动负责人介绍，飞盘运动不仅锻炼身体，还能增进社交，受到众多上班族追捧。

比赛现场小雨纷飞，但却无法阻挡参赛者的热情。飞盘在空中划出漂亮弧线，场上队员快速地传接，流畅的进攻配合引得场边观众鼓掌欢呼。

霹雳舞入“亚”促赛事发展

8月7日，2023年“黄龙晚高峰””系列赛事之街舞大赛举行。现场，街舞爱好者尽情舞动，用酷炫的街舞动作点燃全场。比赛的舞种有霹雳舞BREAKING、AllStyle自由风格和自编齐舞三种。其中霹雳舞BREAKING与AllStyle自由风格不仅有团体赛还有个人斗舞。活动负责人洪晨表示，比赛裁判都是专业的街舞运动员，其中不乏街舞全国前三名获得者。

活动吸引了很多观众前来观看，现场掌声、叫声、欢呼声不断，一些小朋友更是不由自主地跟随音乐比划起来。2017年出生的薛晴予是参赛者之一，刚练习霹雳舞一年的她，已经能熟练地完成一整套动作。“只要她热爱，会支持她往专业运动员发展。”薛晴予妈妈说。