老有所动

71岁孙亚金:『带动更多老年人运动』

高挑健美的身材配上红艳艳的运动上衣,71岁的孙亚金充满了活力。“动一动,十年少”是孙亚金的感言,更是她作为社区“运动达人”带着周边人一起运动锻炼的最大动力。

每天坚持锻炼4小时

孙亚金年幼时随母亲工作来到余姚生活。她从小喜欢体育运动和文艺活动,孙亚金说:“幼年时的我,身体有些瘦弱。上小学的时候,因为经常参加体育锻炼,身体竟慢慢长结实了。这让我对运动有助于强身健体有了十分深刻的认识。”参加工作后,孙亚金成为单位里的文体积极分子,经常参加各类文体活动,后来又担任了工会干部,不时组织同事开展各类运动和活动。

退休后,孙亚金有了更加充裕的时间来追求体育锻炼。“考虑到年龄和身体状况,我选择了气排球和冰壶球这两样既具有一定技术难度又适合老年人的运动。”孙亚金说,每天早上,她会和同伴们打上两个小时的气排球;下午稍作午睡后,还会打上两个多小时的桌上冰壶球。

孙亚金感到自己的身体素质相对较好,平时很少伤风感冒。“这是我每天坚持锻炼4小时的最好回报吧。”

想带动更多老年人进行体育运动

孙亚金拥有木球、气排球、桌上冰壶球等七八本社会体育指导员资格证书。10多年来,她在自身切实加强体育锻炼的同时,还志愿帮助社区组织开展各类文体活动。在她的牵头动员下,兰江街道江南新城社区从只有几支不成气候的队伍,发展到如今有门球、太极拳、健身操、乒乓球、气排球、桌上冰壶球等十余支队伍、二三百名队员。参加街道及市里的老年体育比赛也经常摘金夺银。

在江南新城社区,说起孙亚金,大家都知道这位喜欢带着大家一起运动锻炼的热心大姐。社区的一位工作人员说,孙亚金对社区里有锻炼意向的居民特别热心,不仅会综合对方的性别、年龄、身体条件、健康状况等向其推荐某个有针对性的运动项目,还会帮助进行指导甚至陪练。

孙亚金说:“我热爱体育,真心希望能够带动更多老年人投入到适量的体育运动中。作为一名社会体育指导员,我希望自己成为一片绿叶,来衬托更年轻、更有能力的后来者发光发热,将我们社区的老年体育运动推上一个新的台阶。”

(通讯员 郑雅卿)

60岁赵环春:『体育精神是一种传承』

今年60岁的赵环春,每天都会跑一跑,他估算了一下:每个月的跑量约150公里,一年大约2000公里。浙江师范大学体育系毕业的他,曾当过十多年的体育老师,后进入景宁县体育中心工作,担任青少年业余训练的教练员。虽然不是专业运动员,但赵环春在国内外田径赛上屡屡获奖。

各项大赛屡次获奖

在1月底举行的2024海峡两岸(厦门海沧)大众田径公开挑战赛上,他获得了100米、300米、400米和接力赛的冠军。“现在拿奖平静了很多,毕竟更高级别的奖也拿过了。”赵环春淡定地说。2023年5月,在韩国首尔举行的全北亚太大师赛中,他以5米32的成绩打破我国55-59岁男子组跳远纪录,获得第一名。韩国之行,是他第一次出国参赛,去之前想着能拿前八就很好了,没想到一举夺魁。如今再回想当时情形,激动的心情早已过去,他只是说:“发挥得还算好吧。”进行跑步、跳远等田径项目锻炼,是赵环春的一种生活方式,“我很喜欢,觉得很好玩。”在他看来,短距离跑步和跳远之间是相辅相成的关系,“你跑得快,助跑速度上去了,跳得就会远。”

早些年,赵环春还没有如此频繁地出现在各类赛事中。直至2015年,陪同几位学生去义乌参加马拉松时,学生给他报了5公里迷你马拉松。就从5公里开始,他跑了起来。赵环春参加过许多城市的马拉松,包括北京马拉松、武汉马拉松、杭州马拉松等。尽管在短距离冲刺跑屡屡获奖,赵环春享受长距离的拉锯战,“跑马拉松对我来说,像在各个城市旅游一样。”

退休后,继续陪学生训练

身为教练员,他还在景宁实验一小带着一批小队员。“现在的孩子,身体素质比我们当年好太多了!相关部门都很重视,场地、器材等投入也很大。”赵环春有些羡慕他的小队员们,也有些担忧,“花在体育上的时间好像要少一些。”今年10月,赵环春即将退休。之后,他计划继续陪着他的学生们训练。说到这批学生,赵环春欣喜而自傲地说:“练了2年,相当不错!”在厦门比赛时,看到一位80多岁老人依旧在田径场上奔跑,他特地让小队员们与这位爷爷合影。“体育精神是一种传承。”他说。

本命年,赵环春也有自己的新期待。他希望,孩子们都能提高竞技水平,获得更好的成绩;自己能有机会去参加更高级别的比赛,在跳远等项目中再破纪录。他说:“在确保自己身体安全的前提下,我想一直跑下去。”

(通讯员 徐 婷)

一招一式皆风采
千位老人杭州秀“功夫”

本报讯 3月2日,2024年杭州市滨江区老年人“‘宋’福滨江”大型健身气功展示活动在浦沿中学体育场举行,近千位老年健身气功爱好者参与。

活动现场,八段锦、太极拳八法五步、廿四式、婺韵广播操、舞龙和广场舞戏韵接连出场。展示者们身穿练功衣,精神抖擞,动作柔中带刚、行云流水、画风古朴,一招一式皆展示了健身气功爱好者的魅力和风采。

“练习太极拳10多年,对调身、调心、调息都有好处。早上练习,一整天的精神饱满;晚上打拳,能消除一天的疲劳。”杭州市滨江区官河社区的范女士是表演者之一,她说,今后要坚持练,还要动员家人朋友一起来练。

“现在的老年人都在追求健康文明生活方式,练习健身气功对于老年人来说很适合。”滨江区老体协相关负责人说,近年来,滨江区老体协坚持不懈地推动全区老年人投入健身活动。去年,组织健身活动超过30次。

(通讯员 潘国峰)

短消息

@宁波江北

本报讯 近日,宁波江北区老年人桌上冰壶球交流竞赛在云甬篮球公园举行,共有10支队伍60余名老年选手参加。

(通讯员 杨佩贞)

@仙居

本报讯 近日,仙居县老体协举办“浙江省快乐舞步健身操”培训活动,来自各乡镇(街道)和县级机关的近100人参加。

(通讯员 应桂枝)