拈支穿云箭,岛城95后弓箭手“用爱发电”

今年27岁的张煜祯是舟山平阳浦人。别看他年纪轻,张煜祯已有6年的“箭龄”。当年第一次触“箭”,他就无法自拔地爱上了传统弓箭这种运动项目。如今,他把爱好变成职业,开了一家箭馆,还带着56名学员一起射箭。他希望舟山能组建自己的市射箭队,形成浓厚的射箭氛围,将传统射艺发扬光大。

首次触“箭” 对传统弓着迷

2018年,正在北京读大学的张煜祯,趁着暑假去长沙旅游,偶然看到一间箭馆,便抱着尝试一下的心情走了进去。张煜祯回忆,当他上完第一支箭并射出去之后,听着箭头穿破空气的声音和弓弦震动的声音,他觉得那支箭像飞越了古今一样,感觉特别奇妙,“通过这把弓箭,我感觉和古人进行了精神上的交流。”

自那天起,张煜祯便和中国传统弓箭结下了不解之缘。回到舟山后,他到处打听舟山的箭馆或教射箭的老师,终于找到了舟山市传统弓箭协会。加入当天他就去了协会的射箭场地,结识了很多志同道合的前辈。

大学毕业后,张煜祯在杭州找了一份箭馆的兼职。也正是在那个箭馆,他结识了很多“高手”,射艺愈发精进。他也开始系统性学习弓箭的发展史,深入感受弓箭文化。

为爱“发电” 梦想照进现实

2022年,因为热爱,张煜祯在新城宝龙广场二期开了一家“长风”箭馆。“我想尝试一下,看能不能找到更多志同道合的朋友,也想在舟山把弓箭这个运动推广出去,让更多人接触并了解它。”

“毫不夸张地说,现在国内99%的箭馆都在亏损,老板们都是在为爱‘发电’。”张煜祯笑着说,尤其对舟山来说,射箭是一项小众运动,至今馆里的固定会员就只有10多位,想赚钱很难。而取名“长风”,就是希望这家箭馆能熬过这个痛苦阶段,一直坚持下去。

射箭看似简单,拉开弓就能射出去,但想要射准却很难,射中国传统弓尤其难,只要有一点偏离,箭就会脱靶。“射箭就是不停地求准的过程,而传统弓难射准,因此很多人不喜欢。”张煜祯觉得,这正是传统弓的魅力所在。

传授“射艺” 培养更多“射手”

目前,“长风”箭馆共有10余位固定会员,张煜祯经常和他们一起交流射艺,带着他们出去比赛。“长风”箭馆的荣誉墙上,挂满了各种奖牌、奖状,都是这些年来张煜祯和会员们“南征北战”的收获,细数着荣誉墙上的奖牌、奖状,张煜祯一脸自豪。

张煜祯还在箭馆里开了培训班,让他欣喜的是汇集了50多名射箭的学员。未来,他想给箭馆换个更大的场地,方便学员们能有更长距离的练习度。

(通讯员 傅明燕)

一网无前

近日,台州市路桥区第四届全民健身大赛网球邀请赛开赛,本次比赛分精英、大师两个组别,采用双打的方式进行,来自路桥区各行各业的50多位业余网球选手参加了比赛。 通讯员 陈桂春

一打就“上瘾”,门球锦标赛爷爷奶奶唱主角

本报记者 孔乐佳

场外大雨瓢泼,场内门球火热。6月27日,杭州市门球锦标赛在临平区一馆三中心门球场拉开帷幕。在当天打响的乙级组的比赛中,记者注意到,现场过半的运动员都是白发苍苍的老年人,但打起球来精气神十足。

八旬白发奶奶彭果清是“新杭州人”,8年前来到杭州定居后便在孙女的推荐下接触门球运动,彼时初来乍到的她并没有什么朋友,门球就像一位“引路人”,让她结识了一群志同道合的本地球友,也使她感受到了这座城市的温暖。

“羽毛球、乒乓球的运动量太大,门球是对老年人最友好的运动项目,动起来的同时还能感受到快乐。”彭果清告诉记者,打门球使我越来越健康、快乐。现在家人都很支持。

彭果清家住拱墅区,省黄龙体育中心的门球场是自己的“根据地”,几乎天天都会去门球场“报道”。打了8年门球,她也见证了门球运动越来越受欢迎,黄龙门球场特别热闹,有时候甚至排不上队,除了老年人,也有越来越多的小孩和年轻人加入这项运动。彭奶奶希望杭州能多建几处门球场,让更多人体验门球运动的快乐。

即将80岁的傅有根已有14年球龄,回忆起第一次接触门球还是2005年。“那时候我刚退休,就去门球场看别人打球。”做了几年观众后,傅有根萌生了“从观众变成运动员”的想法,因此也加入了门球运动。他还向记者展示了自己的球场“百宝箱”,里面放着门球杆和一篮门球。“打门球之后我的作息非常规律,每天早上7点打到10点半,午休后再来‘泡’在门球场。”傅有根笑称自己在门球场的时间比在家还要长,坚持打门球让他养成了规律的作息和运动的习惯,身体更健康了。“这个运动健康又好玩,一打就‘上瘾’。”

杭州市门球运动协会负责人介绍,本次比赛特地将竞赛地下沉到基层,践行“门球下基层”行动,使更多人了解、认识并接触门球运动。值得一提的是,第八届亚洲门球锦标赛将于今年11月在杭州举办,届时将有来自亚洲各地的门球高手来杭切磋,为杭州打造赛事之城贡献一份力量。

社区的八段锦课成宝妈健身宝典

本报记者 高玲玲

意守丹田,宁静心神……伴随舒缓的音乐,嘉兴高新区(高照街道)秀清社区的舞蹈房里,30位居民列队而站,跟随老师的口诀,学习八段锦的基本动作要领。6月26日,秀清社区“益起学”夜校八段锦教学课正在进行。

课堂上,国家一级社会体育指导员陈荣亮根据不同学员的基本情况,耐心地将每一个动作步法、手形及手法,逐一进行分解教学,讲解动作要领。“在做动作的时候要放松,马步要扎稳,膝盖与脚尖方向一致,不要内扣或者外展……”

“八段锦课程一共设置了八节课,每周一次。”秀青社区居委会委员崔莉华说,社区夜校4月份开班以来,八段锦课程最受欢迎,报名开放后不到10分钟,30个名额就被抢完了,“宝妈”学员最多,有20个左右。

开班之前,秀清社区网格员进行了大量走访,了解居民的想法,“不少宝妈反映,想学点简单的健身动作,利用碎片时间锻炼下身体。”在咨询了专业人员的意见后,社区携手高照街道成人技术学校,将“八段锦”作为运动健身项目纳入社区“益起学”夜校课程。

“八段锦动作不多也不难,一套完整动作练下来,身上微微出汗,很舒服。”学员岳女士说,在线下跟着老师学要比在网上看视频自学好很多,不仅动作学得精细,老师指导和纠正到位,遇到问题还能一对一答疑。

除此之外,秀清社区也将进一步整合各方资源,打造适合青年群体的技能培训、公益讲堂、文化乐民、生活技能、体育健身等多元化课堂。