全龄圈粉,东阳阿姨成健身球操“网红”教练

本报记者 洪 漩

“1、2、3,走! 再来一遍!”每周的一、二、三,在东阳市老年大学的课堂上,陈雪英一边喊着节奏,一边手把手指导学员练习舞蹈和健身球操。到了周四、六的晚上,她的身影又出现在了东阳市吴宁街道成人文化技术学校的课堂上,为更多年轻人解锁健康“夜生活”提供选择。

陈雪英身姿绰约,衣着入时,单看外貌很难猜到她已经58岁。凭借出众的舞蹈技能,她不仅经常在省市各类赛事上大放异彩,还曾荣获金华市“优秀健康达人”称号。在社交平台上,她还是一位拥有数个“爆款”作品的网红。不过,更让陈雪英感到骄傲的是,由她主讲的课程一经开放选课,名额瞬间一扫而空,“大家的认可让我更有成就感。”

幼教“转行”全龄 细心耐心不改

2004年,陈雪英跟随丈夫从湖南来到东阳,成为市妇联幼儿园的一名教师。退休后,她将幼教生涯中秉持的细心、耐心和爱心运用在老年大学日常教学中,把教学目标放在帮助中老年朋友建立舞蹈信心。

如何从幼教“跨界”到老年教练? 陈雪英说,初到东阳时,一次偶然的机会,她加入了当地健身球操队伍,并随队去上海参加了全国健身球操比赛,“现场我看到了不少朝气蓬勃的老年朋友,深受感染。”后来,陈雪英加入了老年体协下属的健身舞体育舞蹈协会,并很快发展为骨干成员,受邀来到老年大学从事舞蹈和健身球操教学。

“大家都抢着报名,我也格外珍惜这个机会。”面对一众上了年纪的学员,陈雪英拿出幼教时的工作态度,一个动作、一个手势、一个眼神地反复讲解。

自费“充电”提升 线上线下“涨粉”

陈雪英的亲和力与认真劲深受学员们的赞赏,学员数量和开设课程随之增加,这也让她对自己提出更高要求。“尽管当幼师时候有舞蹈基础,但并非专业出身,想把学生教好就要不断提高理论与技术。”于是,她在线上购买了北京舞蹈学院的课程,不仅打磨技术要领,更是跟着老师学教学方法。“虽然是线上课程,但也要交作业,老师一对一指导也很严格,我已经在线上学了好几年,去年还跑到广州参加了老师举办的线下课。”

一身“真才实学”,让陈雪英在教学中更有号召力与影响力,粉丝也不断增多。在东阳本地有个海鸥舞蹈团,特意登门拜访,邀请她前去指导一二。“看着这群年近七旬却坚持热爱文艺的大姐们,我被她们的执着与热情所感动。”陈雪英说,每次组织排练,大家都积极参与,尽管学习进度缓慢,每个人都全情投入,“最后大家齐心协力拿了几个金奖,看着她们欢呼雀跃,仿佛也是我自己取得了荣誉。”

陈雪英的粉丝甚至从“线上”发展到了“线上”。她将自己日常跳舞或是教学的片段记录下来,陆陆续续发在了视频号上,不承想吸引了数以万计的点赞转发与关注,甚至还有短视频平台方找到她邀请其开设直播。不过,这被陈雪英婉拒了,“日常线下课就已经排得很满了。”

陈雪英笑言,自己的心愿十分简单,那就是“通过舞蹈教学将热爱和快乐传递”,“我今年58岁了,大家都说我显得年轻,这得益于常年坚持运动。”在她看来,年龄并不是衡量年轻的唯一标准,气质和优雅才是心灵的反映。“希望倡导更多人通过舞蹈锻炼身体、陶冶情操,释放压力的同时用舞蹈抵抗岁月的流逝,保持对生命的活力与热情。”

雪中飞行

1月1日,首届2025年长三角滑雪邀请赛活动在安徽六安市霍山县大别山滑雪旅游区举行。来自长三角各地的滑雪运动员齐聚大别山滑雪场,在洁白的雪道上飞驰而下,最终浙江省冰雪协会收获两个冠军。

本报记者 陈素琴

在青田,3000人同奔新希望

1月1日,“奔跑吧! 青田”2025迎新健康跑活动在华侨广场启动,3000余名参赛选手汇聚成一道充满活力的运动风景线,以昂扬的精神进入新的一年。

参赛选手陈丕萍笑意盈盈地说:“新年第一天,带着家人和朋友一起出来跑步,享受户外的清新空气和美丽风景,希望能跑出新年新气象,让2025年有个全新的开始!”

“参加这次活动,主要是为了挑战自己。以前我从来没有跑过这么长的距离,但今天我做到了,跑完全程,特别有成就感。”来自县中心幼儿园的小朋友杨译暄说。

“我有每天都跑10公里的运动习惯,很久没回到家乡青田,感觉变化很大,沿途的风景特别吸引我,活动现场的氛围很热烈,大家都充满了热情和活力。”来自西班牙的华侨叶信佐内心非常激动,表示自己特意从国外赶回来参加这次的健康跑活动,与亲朋好友一起享受奔跑的快乐。

本次健康跑活动全程约6.8公里,赛道起点、终点均设置在华侨广场,途经江南大道、太鹤大桥、过境公路、防洪堤等地标建筑,全程直通宽阔,景色宜人,选手们在激情畅跑的同时还能饱览沿途风景,感受青田的独特魅力。

最终,来自青田逍遥跑团的刘朝忠和青田路跑协会温溪跑团的林家兴携手冲过了终点线,以23分50秒的成绩夺得了比赛冠军。“平时,我们就会经常相约一起跑步,今天的比赛,无论是在起跑、途中还是冲刺阶段,我们一直在相互鼓励、相互支持,冲过终点线的那一刻,卸去了奔跑过后的所有疲惫,也让我们对新年有了新的期盼。”冠军林家兴也激励更多的人参与到体育运动中来,共享健身带来的快乐。

(通讯员 陈胤倩 饶晓咪)

全国冬泳日 百名健儿击水天台

本报讯 1月1日,2025年台州市全国“冬泳日”活动暨桨板救生演练在福溪街道幸福水库举行,为寒冷的冬日增添了一抹别样的活力与热情。当天恰逢第29个全国冬泳日,全市各相关游泳(冬泳、救生)协会、俱乐部、水上应急救援队的数百名冬泳爱好者与救援人员齐聚一堂,不仅旨在推广冬泳运动,展现冬泳的独特魅力和挑战精神,更希望通过桨板救生演练与相关知识传播,提高公众的安全意识。

水上桨板竞速比赛率先开展,选手们身姿矫健,划桨破浪,进行了一场速度与激情的较量。随后,桨板救生演练上演“生死时速”。“‘落水者’在离岸50米处,请迅速救援!”救援人员迅速响应,奋力划动桨板至“落水者”处。在稳住重心后,救援人员将“落水者”转移到桨板上,再安全送至岸边,整个过程一气呵成。

在自行畅游环节,冬泳健儿们经过热身运动后纷纷跃入水中,岸边的观众加油声、呐喊声、掌声交织一片,现场氛围十分热烈。椒江冬泳协会的王健看来,冬泳可以磨炼意志、强健体魄,6年的冬泳对他帮助很大,现在他的身体有了明显的改善。王健说:“我4年前也在幸福水库冬泳过,这里的水质很好,游完神清气爽!”

来自温岭冬泳协会的高丽梅是第一次在天台县参加冬泳活动。“冬泳能够促进血液循环,让人心情舒畅。”高丽梅说,她去过天台的多个景区。趁着这个机会,她还要去国清寺走走。

(通讯员 徐 倩)