

宁波市第四个全民健身周如期而至 全民共享健身之乐

通讯员 罗潇霄 严哲 本报记者 张莺 本版图片由宁波市体育局提供

在刚刚过去的1月第一周,宁波迎来了第四个全民健身周。在2021年10月1日起施行的《宁波市全民健身条例》第二十二条规定,“每年1月第一周为全民健身周”。

今年的全民健身周里,从元旦迎新跑、新年登高等群众体育活动到“贺岁杯”足球赛、跳绳公开赛、新年象棋擂台赛等赛事活动,从场馆免费开放到“一人一技”体育技能公益培训,一系列全民健身活动吸引数以万计的市民朋友加入运动行列,掀起了一股声势浩大健身“暖流”。



2025年宁波市迎新年群众健身跑

全民共享 掀起新年运动热

在全民健身周“7天乐”中,宁波市体育发展中心的体育场馆以预约及发放免费券的形式向市民群众开放。羽毛球、乒乓球等热门运动场场爆满,为了能打上球,很多球友们都是定好闹钟“抢券”。一周内累计有46000余人次进入体育场

馆进行锻炼活动,较去年同期增长了35%。

此同时,各区(县、市)体育部门也纷纷联动,均实行公共体育场馆免费开放,组织各类全民健身体育赛事活动。宁波市民们也用实际行动证明对全民健身周各项活动的认可和对各类健身运动的热情——

开放报名仅3小时就全部满额的迎新跑活动;参赛者全员身份证全都以“3302”开头的“贺岁杯”宁

波市五人制足球争霸赛;300多人参与的宁波市跳绳公开赛;设在鼓楼地铁站的新年象棋擂台赛吸引众多爱好者登台“打擂”持续至晚上……

群众性体育运动热潮,点燃健康城市新活力,也展现和美乡村新气象。据统计,全民健身周期间,各区(县、市)公共体育场馆免费开放和健身消费券累计惠及约72000人次,总共上演了近40场赛事活动,参与人次超过26000人。

享受健康 爱上健身深入人心

从群众基础深厚的太极拳、健身气功和球类等传统项目,到壁球、击剑、匹克球、滑雪等新兴项目,各类丰富多样的活动不仅激发了广大市民参与体育锻炼的热情,也在市民心中播下健身的种子。

完善全民健身公共服务体系需要“多管齐下”,既需要解答“去哪儿健身”“如何科学健身”等问题,也需要用丰富多元的运动场景、体育活动来吸引大家参与。

设立全民健身周,正是适应人民群众运动需求,推动全民健身事业向纵深发展的需要,也是进一步发挥体育的综合功能和社会效应,丰富社会体育文化生活的需要,更是将赛事活动办到群众身边,将科学健身指导送到群众身边,使人人健身、天天健身、科学健身理念进一步深入人心的需要。

全民健身周,已成为宁波不断完善全民健身公共服务的一道靓丽缩影,成为广泛开展“接地气,聚人气”群众性赛事活动的一波开年高潮。值得一提的是,宁波市全民健身周是每年的第一周,诸多群众健身赛事活动均结合了迎新主题。因此,每一项活动都蕴含着人民对美好生活的向往,体现了对健康生活的追求,展现了昂扬向上的精神风貌。

如今在宁波,政府主导、多部门协同、全社会参与、全民共建共享的全民健身“大群体”格局已初步形成,越来越多追求健康和快乐的市民已达成共识:全民健身是大家增强体质、健康生活的基础和保障,身心健康是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。

运动沙龙 科学健身锻炼有方

“一人一技”专题活动更是广受好评,市本级开展乒乓球、羽毛球、网球、匹克球、壁球、击剑、跆拳道7个体育项目的公益课,几百个名额“一抢而空”。各区(县、市)体育部门总共推出17项“一人一技”公益课,累计参与人次3400人。

此外,宁波市体育发展中心还针对“上班族”特别在1月6日-7日(双休日)邀请资深健身教练、运动康复专家戴硕开展了两场主题为“告别肩

颈疼痛”和“柔韧性魔法”的运动沙龙,吸引了体育中心周边社区居民、健身爱好者近50人次积极参与。沙龙向大家科普科学健身的重要性,如何根据自己的身体状况进行拉伸和放松肩颈,以及运动中需要注意的事项等内容。市民们纷纷表示,沙龙活动不仅内容丰富、实用,让身体得到放松,更增长运动知识,缓解了日常紧绷情绪,是一场享受健康与快乐的运动之旅。

作为宁波市全民健身品牌活动之一的“一人一技”体育技能公益培训,2021年就成功入选国家体育总局首批全民健身志愿服务项目库,去年又入选“2024全民健康典型案例”。这个平台为广大热爱体育运动的市民,尤其是那些缺乏专业体育指导的爱好者提供了便捷、专业的锻炼平台,每年参与人次以百万计。

本次全民健身周期间推出的



北仑迎新登高活动



“一人一技”体育技能击剑公益培训课



“贺岁杯”五人制足球赛

本版由宁波市体育局协办