

# 运动闹元宵, 体能测试也能“萌萌哒”

本报记者 高玲玲 文/摄

2月12日,正值元宵佳节,在黄龙体育中心篮球馆,一派热闹景象。憨态可掬的“企鹅”左右晃动着跑向终点;粉红色“小猪”在一根木棍的指引下滚动向前;在场边的四块六边形区域,参赛队员不停跳进跳出……

正在进行的是以“体育拜大年 健康谱新篇”为主题的省直机关体能测试嘉年华活动,共17支队伍,近百人参加,设置企鹅漫步、赶猪跑、六边形测试、投壶、坐位体前屈五个测验赛项目。“看着轻松,但真的很累。”刚刚完成六边形测试的朱飞满脸汗水。

六边形测试是在一块一平米左右的区域按照1到6标好的顺序和位置快速跳进跳出,需完成三轮,用时短者获胜。“这个项目对于我们来说比较简单,如果没有运动基础,会感觉比较累,重心也不好掌握。”来自省直足球协会的参赛队员王淼说。

虽然在六边形测试上占据优势,但在“赶小猪”项目中,王淼的成绩并不突出,“这个项目需要重心压得低一些,这样才

比较稳。”身高一米八的王淼苦笑道,“这也是这个活动有意思的地方,不仅有趣味性,更有包容性,每个人都能找到适合自己的项目。”

“随着人们健康意识增强,很多人加入了运动的队伍,但体质水平究竟如何,很多人不一定知道。”省社会体育指导员协会相关负责人说,希望通过这类活动,测试机关干部职工的身体素质和运动能力水平,“还有哪些不足,适合的运动是什么,让他们心里有个谱。”

比赛虽然场面不大,但保障很到位,来自启步康复的陈欣卓第二次参与该项活动的医疗保障,既是一位康复师,也是一位社会体育指导员,“有了专业的知识,才可以对队员们做好全方位的保障。”

“我们想传递大家一种健康理念,倡导掌握和应用基本的体育与健康知识及运动技能,也为了终身体育活动打下基础。”省社会体育指导员协会相关负责人说。



## 从草根跑友到“健康推手” 章华:打造跑团中的“优等生”

在杭州西湖区三墩镇,每周三傍晚与周六清晨的兰里景区附近总有一道跃动的风景线——一群身着亮色运动服的身影穿行于稻田与古桥间,领跑者正是兰里跑团团长章华。即便春节期间,他也步履不停。

“倡导全民健身的当下,作为文体工作者,自己不动起来怎么行?”团长章华讲述了他的初心。2014年,他首次征战杭马,或许那时的他并未想到,自己会以跑步为纽带,在三墩镇掀起一场“健康风潮”。

随着美丽乡村建设推进,章华家门口的绕城、华联两个村,逐渐变成了风景优美的景区。贯穿景区的12公里滨水步道也成为了天然的跑道。从最初沿着步道独自奔跑的“怪人”,到身后逐渐聚集起十余位跟跑者,章华敏锐捕捉到全民健身的脉动。

2018年6月,兰里跑团在村民好奇的目光中成立。“当时就想打造一个让老百姓放下麻将、走出家门的健康平台。”如今,队伍已壮大至360余人,累计举办538场活动,吸引近1.5万人次参与。每周三晚和周六早上的例行跑步活动,早已成为了跑团成员们雷打不动的约定。

除了例行的跑步活动,章华还带领跑团积极参加全国各地的马拉松赛、越野赛等活动。同时,还成功举办了五届

兰里乡村半程马拉松赛,从一支乡村田野的业余跑团,跑进了浙江省十佳跑团行列。

“以前总说远亲不如近邻,现在我要说‘近邻不如跑友’!”53岁的跑团队员李大姐感慨。现在,兰里跑团不仅是村民们锻炼身体、增进邻里感情、促进社区和谐的纽带。

“这离不开跑团里每一位队员的努力和支持。”章华透露,跑团有一套成熟完善的管理模式,包括入团要求、例跑制度、跑量统计打卡、队员外出比赛填报等一系列制度。此外,还设有活动组、后勤组、宣传组、志愿者服务队等,大家分工明确,每个活动都积极配合,井然有序。

此外,章华也非常注重跑团的社会责任感。跑团已连续五年举办少年暑期夏令营,将跑步训练与安全教育相结合。亚运期间发起“跑者志愿者”行动,在赛道沿线开展文明劝导、防诈骗宣传等等。这些举措也让跑团斩获了“浙江省最佳体育志愿服务组织”“西湖区示范学习型社团”等荣誉。

“跑步改变的不仅是体质,更是生活方式。”十年间,章华见证无数跑友蜕变:200斤的“三高”患者减重参加全马;全职妈妈通过跑步重拾自信;企业高管在晨跑中化解压力……他本人也完成从跑者到健康推手的转变。

如今,章华依然坚持每周带队例跑。当被问及未来规划时,他满怀激情地说:“我希望更多人找到奔跑的快乐,让全民健身真正成为幸福生活的底色。”

(通讯员 孙维佳 王琼)



2月10日,衢州柯城区花园街道花溪社区开展系列趣味闯关挑战,活动现场共设置五个闯关环节,吸引广大居民踊跃参与。  
通讯员 郑晨

## “城市美容师”和“小候鸟” 玩转趣味运动会

本报讯 2月10日,宁波海曙区文化路操场传出阵阵加油声、欢笑声,原来是海曙区环卫正在这里举行“灵蛇舞新春”趣味运动会。

此次运动会共有150多名环卫职工及环卫“小候鸟”一起参加,分为7支队伍,其中84名运动员包括14名“小候鸟”将在赛场上决一高低。比赛现场,既有彰显个人能力的“盆满钵满”(锅铲铲积分)、“幸福圈套”(套娃娃),也有体现团队协作的“金蛇狂舞”(呼啦圈接力)、“面

面相趣”(传面粉)、4×100米接力等协作项目。

“今年绝大多数环卫工人选择春节期间坚守岗位,在元宵节来临前组织这次运动会,希望他们能感受到家的温暖和节日的热闹。”海曙区环卫服务中心副书记高伟表示,春节期间为留甬环卫工人提供了各项福利保障,开展丰富的亲子趣味活动,让他们在宁波过年更暖心、生活更贴心、工作更安心。

(通讯员 边城雨 林微波)