本版撰稿 本报记者 洪 漩

杭州一大哥卷进了广场舞,领舞火了

“五六七八……哥哥姐姐们跟上”“肢体打开,心胸才能开阔,跟着我一起动起来”……位于杭州拱墅区小河直街牌坊下的纤夫广场上,今年刚迈入“天命之年”的宜霖带着麦高喊口号,身后数十位市民跟着他的节奏舞动起来,前后迈步、扩胸、摆臂,一套动作下来行云流水,轻盈而有力。

从一人到百人 当之无愧的“C位”

每当宜霖舞动起来,不仅身后有一群追随者,在面前还有一台音响、一盏补光灯,以及一个三脚架上支着三部手机。这些设备正是为了直播而准备的,大家跳得热火朝天的同时,宜霖也不忘招呼直播间里的“家人们”:“屏幕后面的大家也要一起动起来!”这番热络场面感染力十足,就连经过的路人也忍不住加入其中跳上一会儿。

宜霖家住就近的长征桥社区,他告诉记者,只要天气允许,每天晚上6点50到8点,都会带着周边市民一起运动,而这样的习惯已经持续了一年半之久。2月13日则是春节后的首练。“今天人算少的,平时多的时候一般有超百人一同锻炼。”

宜霖从事健康养生行业,对健康十分重视,早在2023年9月他就开始在此锻炼。“当时我一个人带着小音响开始在广场上跳经络操。后来,渐渐吸引了周边围观者参与。”随着周边市民逐渐向他聚拢,他成了当之无愧的“C位”。

进军直播界 线上线下同频共振

虽然跟着宜霖的人群以周边居民为主,但也不乏拱宸桥、德胜一带的市民,“有的人骑车经过,练了一会儿回去告诉小姐妹,从此一起骑着电动车来锻炼。”宜霖介绍,“我的操舞简单易学,活力十足,只要坚持就很容易看到成效。”

谈到当了“领舞”后的收获,宜霖自豪地向记者举例:“有个姓王的姐姐,跟着我练了两三个月,瘦了近20斤,还给我发了个大红包。”

聊到直播领域,宜霖坦言一开始并非主动“进军”。“有的游客跟练一次回去了,也有的居民不能天天来,大家就提出能不能在线跟着练,所以去年我才开始学着直播。”通过一段时间的接触,宜霖很快就适应了线上线下同频的模式。

不过,随着身边粉丝的增多,针对越来越多人提出“能不能到我们小区附近去跳”的诉求,宜霖也在新一年有新动作:“我要在学员中选几位骨干力量培养,到时候播种到周边广场,带动更多人参与进来。”

趋势年轻化 在浙“舞”出百姓“幸福感”

在一众舞种中,广场舞的“江湖地位”几乎无人能及,据统计,全省共有500多万人在跳广场舞,其中像宜霖这样的运动领头羊更是遍布城市乡间。

“随着全民健康事业的高速发展,广场舞已成为全民健身的重要组成部分,且参与人群越来越年轻化。”省广场舞排舞协会秘书长余国英表示,去年协会将广场舞精品工程构建作为年度主要工作,教练团队精心创编了10首富有时代特征和充满活动的广场舞曲并全力推广。自3月推出以来,在浙江省第四届女子健身大赛、社区运动会等开幕式,以及各类各级广场舞赛事被选用次数多达上千次。

此外,贯穿全年的“舞动浙江”系列活动为浙江上百万广场舞健身爱好者献上一场精彩绝伦的“舞”林盛宴,它们用充满活力健康的身姿展现出浙江百姓崇尚健康、热爱运动的精神风貌。余国英表示,广场舞这一适宜各年龄段人群的运动,希望能够吸引更多健身爱好者加入这支健康队伍,让广场舞继续丰富健身群众的文体生活,成为营造文明健康生活理念的有力活动载体。

述评

广场舞越来越潮

动感的音乐配上简单的舞步,三五成群的人们,训练有素,舞动身姿,统一步伐……广场舞作为一种大众化的健身娱乐活动,从农村到城市,从广场到小巷,随处可见具有独特的魅力。

这项运动最早吸引参与的主要为中老年群体,一度被视为“老年运动”。群体性的舞蹈讲究氛围感和自发性,并且因为运动强度适中,专业性要求低容易参与,又能愉悦身心,许多中老年人把夜晚的广场舞当成重要的娱乐活动。但你若还用“老眼光”看待广场舞,那就大错特错了。如今,广场舞的受众已经开始慢慢向年轻一代延伸。

在记者采访中,发现现在的广场舞已经融入了许多现代舞蹈元素,如流行、爵士、中国风、k-pop等,音乐也都是当下热门,广场舞越来越年轻化、个性化,年轻人大有占领广场舞阵地的趋势。甚至不少年轻人表示“体验过后就爱上了”“广场舞治好了我的精神内耗”。

不仅是受众群体,广场舞所能产生的作用也在发生巨变。以我省大型群众体育赛事之一的“舞动”浙江省广场舞大赛为例,走过三年历程的赛事,走进全省十一地市,联动上千支舞队,上万人直接参与,影响力辐射千万人群。为浙江上百万广场舞健身爱好者呈现了一场精彩纷呈的“舞”林大会,用健康向上和活力四射的身姿展示了浙江百姓的崇尚健康、热爱运动的精神风采。

更为重要的是大赛顺应体育多元化发展趋势,积极探索“体育+旅游”“体育+文化”“体育+社交”等新模式,响应“体育赛事进景区、进街道、进商圈”的号召,更多激发了广场舞爱好者的参与热情,吸引了数万人驻足围观,场场人气爆满。也在发挥体育赛事的综合效益,促进体育与商务、文旅深入融合发展,将体育赛事活动带来的“流量”转换为经济“增量”,充分释放消费潜力。

上到八十岁,下到四五岁的小朋友,广场舞的受众群体非常广泛,广场舞成为了一种全民健身热潮下的休闲娱乐解压新方式。而由广场舞所衍生出来的“体育+”生态,也值得我们不断去探索。