# 宁波鄞州:让“体育就近可及”走进日常

本报记者 陆英健

傍晚,宁波市鄞州区东柳街道锦苑“好社区”运动健康中心热闹起来:智能适老化健身车、垂直律动沙发前,老年居民在教练指导下锻炼;隔壁的百姓健身房里,下班的中青年换好运动鞋,查看实时心率。这样的家门口健身场景,如今在鄞州城乡随处可见。

近日,国家体育总局办公厅公布2026年运动健康中心优秀案例名单,全国共遴选10个。由宁波市鄞州区东柳街道、宁波市体育局、鄞州区文化和广电旅游体育局联合申报的《均衡可及·优质共享——打造“好社区”,创新新时代社区运动健康中心的“东柳样板”》成功入选,位列社区场景型项目,系宁波市本次唯一获此殊荣的项目。



新著好社区运动健康中心场景



市民在做肩颈拉伸

## 老城区“长出”健身新场景

东柳街道地处鄞州核心城区,面积5.2平方公里,常住人口7.2万,老小区扎堆,65岁以上老年人口占比近两成,就近健身曾是不少居民的烦心事。“老城区土地紧张,大拆大建不现实,只能向存量空间要资源。”街道办事处主任沈晓威说。

在省体育局“好社区”建设方案框架下,宁波市体育局、鄞州区文广旅体局把完善基层公共体育设施纳入城市有机更新计划,指导街道抢抓老旧小区改造、未来社区建设等契机。街道全面梳理社区公共空间存量资源3万平方米,摸清面积、权属和居民需求,统筹盘活社区管理用房、小区业主共有房产、物业闲置用房等,打造全龄友好、精准适配的社区室内活动空间超4000平方米。

如今,锦苑、新著两个新建成的省级“好社区”运动健康中心先后投用,总面积1340平方米,配置健身器材88件(套、台),配备社会体育指导员和社区健康师27人。场馆建设不搞“一个模子”:锦苑社区老年居民占比高,重点打造长者运动中心;新著社区中青年、青少年集中,重点完善百姓健身房和青少年体适能空间。四大功能模块可独立部署、灵活组合,成为浙江省“好社区”试点建设样板。

## 专业运营加数字赋能双提升

场馆有了,运营好才能长久。鄞州坚持“部门主导、属地主建、社区主管、专业主营”,区体育部门则以量化考核倒逼运营落地,两个中心统一交由专业第三方一体化运营,构建“公益无偿+普惠收费+增值创收”服务体系:体质监测、健康宣教等公益服务常态化开展,特殊群体免费开放;本小区居民以499元普惠年卡享受“测、评、导、练”服务,外小区群众按市场价七折收费。“场馆建起来只是第一步,能不能长期‘活’下去,关键在运营。”街道党工委书记周明峰说。

场馆设备智能化、运营数字化,运动数据动态生成个人健康档案并传输至“浙里体育”数据库。鄞州还联合宁波大学、温州医科大学、宁波康复医院等,开展“中医+运动”体重管理、重疾运动康复,把运动干预下沉社区。截至目前,两个中心累计吸纳注册会员4207人、服务13.62万人次,积累老年慢性病运动干预改善案例53例。

2022年以来,鄞州体育坚持以人民为中心,深入实施全民健身和健康中国战略,围绕体育强区建设目标,推动群众体育、竞技体育、体育产业协调发展,体育事业与城市发展同频共振,先后获得“全国群众体育先进单位”“国家体育产业示范基地”“浙江省体育现代化区”“浙江省首批赛事集聚区”“浙江省群众体育工作成绩突出集体”等荣誉,多项工作走在省、市前列。

## 以点带面全域推开

为解决“群众去哪健身”的难题,鄞州积极构建从大型场馆到社区设施、从传统项目到新兴业态的多层次全民健身场地体系。实施“体育新空间”建设三年行动计划,为“健身去哪儿”提供新解法,累计建成嵌入式“体育新空间”315个、30万平方米。至2025年底,全区建成体育场地5054个,总面积595万平方米,居全市第二,人均公共体育设施面积由2.8平方米提升至3.45平方米。机关企事业单位体育场地开放32家,学校场地开放78所。区文广旅体局先后出台《嵌入式体育新空间建设与运营规范》《全民健身体育设施管理办法》等,让建设与开放有规可依。

设施打底,赛事聚人。鄞州围绕“活力文旅·鄞州有赛”品牌,擦亮“乐享鄞州·鄞体向上”品牌,形成贯穿全年、区镇街社区三级联动的赛事体系,年举办赛事活动250场以上。“十四五”期间累计开展全民健身活动超2000场、参与人次突破250万。宁波城市足球联赛以鄞州队夺冠收官;首届“鄞BA”吸引了全区22个镇(街道)代表队、超过300名运动员参赛,奉献46场高水平对决,共吸引观赛客流超3万人次;提升全民健身日活动能级,以“鄞动一夏·全民悦享”为主题,囊括2026年浙江省社区乒乓球PK赛鄞州区晋级赛等三大精品赛事;发动镇街协会同步铺开群众身边赛事,延伸全域运动场景;充分发挥“好社区”运动健康中心功能,将科学健身指导融入赛事服务。端午期间,保加利亚切洛佩奇市首次以正式龙舟队的形式参加鄞州龙舟赛事,让龙舟文化从“送出去”到“请进来”,从“单方输出”到“双向奔赴”,实现了赛事从“竞技魂”向“城市脉”的融入。鄞州还创新“建、管、用、赛”四位一体运营模式,用赛事充分发挥场馆效能,高标准承办WTA500宁波网球公开赛、宁波城市足球联赛、全国青少年网球团体赛等赛事,省级以上赛事年举办15场以上。




国乒科普公园举办“柳超”乒乓球赛现场



2026鄞州区篮球联赛(鄞BA)决赛现场

科学健身同步跟上。鄞州现已建成投用4家省级“好社区”运动健康中心,作为省级试点单位在省推进会上作典型交流发言,分享鄞州经验。“全龄段”“全链条”“全智慧”科学指导模式走在全国前列,相关案例获评国家科学健身指导典型案例。今年8月起,常态化国民体质监测与科学健身指导服务在湖悦·鄞州区运动健康中心长期开展。今年10月,国家级社会体育指导员培训在鄞顺利举办。截至2025年底,全区经常参加体育锻炼人数(不含学生)比例达46.15%,国民体质监测合格率95.2%,社会体育指导员在“浙里办”平台激活5160人。

接下来,鄞州将持续深化“体育+”理念,把青少年作为运动干预第一关口,推动运动健康中心从“健身场所”向“运动促进健康的前沿支点”升级,让更多群众在家门口动起来、健起来。