



上海又迎“全民健身日” 全城“热练”里有你的身影吗

从江湾游泳馆富有历史韵味的泳道,到卢湾体育中心内总是人气最旺的羽毛球场地,再到静安体育中心、东方体育中心……在我国第15个“全民健身日”到来之际,上海市近800处公共体育场馆、市民球场、市民健身中心、市民游泳池、体质监测站等公共体育设施向市民免费开放。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

半数人“好动”的上海 遇到这场免费“盛宴”

8月8日一早,76岁的林志荣早就出现在了卢湾体育中心的体育场边。与他一道来此会合的还有数十位上海黄浦元老足球队的成员。而在与体育场比邻的卢湾体育馆内,羽毛球、乒乓球、保龄球、网球、卢湾体育场跑道等场地的基础上,还在黄浦区体育局的大力支持下开发打造并即将上线专属官方小程序,更好地整合中心区域内各方运动项目的管理和开放预订。

在超半数居民拥有锻炼习惯的申城(在2022年中上海经常参加体育锻炼的人数比例已达到50.1%),8月8日“全民健身日”的到来无疑让这座城市的“运动浓度”又冲上了新高。

江湾体育场不仅曾是远东最大的体育场,也承载着数代上海人的体育记忆。在“全民健身日”来到之际,这里的综合馆、游泳馆、洛克公园照例对民众免费开放,项目涵盖篮球、足球、羽毛球和游泳,所有运动场地都免费开放8小时。

而在集综合体育馆、全民健身场馆及室外屋顶足球场为一体的静安体育中心内,这里的两片篮球场、12片乒

乓球场、20片羽毛球场地和一个游泳馆也早早地为8月8日做好了准备。

卢湾体育中心则是在“全民健身日”为市民免费开放羽毛球、乒乓球、保龄球、网球、卢湾体育场跑道等场地的基础上,还在黄浦区体育局的大力支持下开发打造并即将上线专属官方小程序,更好地整合中心区域内各方运动项目的管理和开放预订。

除了免费的场地开放,当然还有专业的指导服务来共襄盛举。

在兴南网球社,“马上网球”为市民的健康生活“加油”。作为首批项目社会体育指导员培训试点单位,上海市网球协会此次携手部分会员单位,在全市八个区进行“马上网球”系列线下普及活动。而在上海市飞镖运动协会场地内,目之所及的是一道道漂亮的弧线。据了解,本周飞镖项目社会体育指导员会向市民开展飞镖项目的普及、宣传和推广,并提供飞镖科学健身指导和体验活动。



首个“体育宣传周”“水陆空”齐发

嘉年华氛围炫彩活力

水上的桨板,空中的飞盘,陆上的足球、网球、轮滑、篮球、乒乓球……在将“水陆空”诸多体育项目集聚的东方体育中心内,这里的“全民健身日”不仅炫彩活力,还打造出了一份嘉年华的感觉。

从8月8日上午9点开始,东方体育中心的游泳、篮球、羽毛球、乒乓球、网球、足球、桨板、轮滑、飞盘共九大项目开始陆续向市民开放。玉兰桥室内游泳馆和月亮湾跳水池共开放了七个游泳时段,共4100个游泳名额。同时,中心内球类场地的营业时间则比往常延长一小时。另外,为丰富市民的运动体验,东方体育中心的活动现场还设置了“冰乐兔”打卡、冰壶、快乐

大转盘、幸运丢沙包、积分换冰淇淋、绘画课等多项趣味活动,并准备了丰富多样的精美礼品。

而在沪上另一处体育地标仙霞网球中心内,那里的全民健身热度则来启幕得更早,在8月8日清晨6点便开始向市民免费开放网球场。活动现场还举办了网球尊巴快闪、免费体测和久萌网球课堂等活动,希望让市民在关注自身健康指标的同时,还能进一步走进充满乐趣的网球世界。

200余场健身指导热闹申城

“8月8日”之于体育的意义,正被进一步丰富扩大。新修订的《中华人民共和国体育法》规定,每年8月8日“全民健身日”的所在周为“体育宣传周”,而上周就是我国第一个“体育宣

传周”。据了解,在8月5日至13日期间,2023年上海市“全民健身日·体育宣传周”主题活动科学健身指导体验周活动,共举办线下健身指导服务200余场,向市民提供超3000个免费体验名额。

活动期间,项目社会体育指导员通过线上直播、线下指导、展示体验等活动形式,开展丰富多彩的科学健身指导活动。据了解,项目包括足球、篮球、排球、科技体育(模拟赛车)、羽毛球、棒垒球、飞镖、飞盘、滑板、轮滑、跳绳、剑道、旱地冰球等。今年,全国“全民健身日”和“体育宣传周”首次联动。据统计,2023年上海市“全民健身日·体育宣传周”主题活动期间,上海市、区开展体育宣传文化活动近50项,全民健身赛事活动260余项。

“体荟魔都”文化讲座开讲 回顾赛事内涵 品味体育文化

再现精彩难忘 彰显独特功能

在首期讲座中,陈一平结合自身经历,围绕体育赛事在提升城市形象、服务市民生活、彰显都市活力、塑造城市品格等方面的独特作用,为现场近百名观众进行了一场“体育范儿”十足的文化讲座。

讲座的第一个主题是体育文化是体育赛事的价值体现。一台美轮美奂的名为《乒坛畅想》的开幕盛典,一场别开生面的“乒乓文化博物展”,包括49位中国乒乓球世界冠军的“世界冠军团聚”活动,展现城市烟火气的“乒乓嘉年华”,赠送外宾的乒乓玩偶“兰兰”……在各方密切配合与不懈努力下,第48届世乒赛办得“精彩、热烈、圆满、成功”,得到中外来宾、社会各界和广大媒体的高度评价,盛赞世乒赛“组织好、服务好、接待好”。时任国际乒联主席沙拉拉在闭幕式上动情地表示:“世乒赛虽然只有五座奖杯,但我想颁发第六座奖杯给上海人民。你们为世界奉献了



首期讲座主讲人陈一平

一届最难忘的盛会”。

讲座的第二个主题是体育文化是体育赛事的精神内核。从1961年,容国团首夺世界冠军,发出“人生能有几回搏,此时不搏,更待何时”的呐喊,到坚持团结协作、永不言败的中国女排,再到赛场上咬住青山不放松的覃海洋和祖国至上的集体主义精神的张雨霏,以及“友谊第一,比赛第二”的陈芋汐和全红婵,激励着一代又一代中国体育健儿在赛场上不畏强手、奋力拼

搏、为国争光。

讲座的第三个主题是体育文化是体育赛事的健身引领。1996年,首届“上马”开赛,参跑6000人中,有700名外国参赛选手。27年来,上马的“蒲公英”效应引领着群众性的长跑活动,不仅让越来越多的市民喜欢上了这项简便、易学、能练的健身活动,也让各种各具特色的跑步赛事如雨后春笋般涌现。跑步,正成为上海群众性体育的一张名片。

8月11日,2023年上海市“全民健身日·体育宣传周”系列文化讲座在国际乒联博物馆和中国乒乓球博物馆率先开讲,上海市体育局原一级巡视员、国际体育仲裁院上海听证中心理事长陈一平讲述《体育文化和体育赛事》,向市民分享体育的独特文化内涵。上海市体育局副局长宋慧等领导嘉宾出席。

今年8月8日是我国第15个“全民健身日”,上周也是新修订《体育法》明确的首个“体育宣传周”。上海创新推出“全民健身日·体育宣传周”系列文化讲座,邀请体育圈的重量级嘉宾,与市民分享体育文化的精彩与感悟,营造富有活力、独具魅力的上海体育文化氛围。

专题撰稿 本报记者 丁荣

“退岗”不“褪色” 身体力行弘扬体育文化

体育文化故事要想成为“热播剧”,需要与城市气质有机结合,既要从事体内核出发,又要紧扣城市发展,还需要优秀的宣讲者。首期讲座的主讲人陈一平长期在上海市教育和体育局系统担任领导,同时兼任上海市体育局新闻发言人、中国乒乓球协会副主席、上海市体育总会副主席、上海市乒乓球协会主席等多个体育社会组织领导职务。长期深耕上海体育事业的他,对体育文化和体育赛事有着深厚的感情和深入的感悟。

“作为体育战线上的老兵,能在退下来之后,再为体育事业做点贡献,我感到很欣慰!”受邀后,陈一平认真准备讲座内容,以PPT形式图文并茂地为

市民带来精彩分享。“我希望把工作经历中体验到的体育文化点滴与市民分享,同时在和市民交流的过程中,对我也是一种学习,了解市民对于体育文化的需求,为他们带来更好的内容。”

今年,我国第15个“全民健身日”与首个“体育宣传周”同行,作为老体育工作者,陈一平感到体育正越来越成为上海的城市名片。“在这个体育宣传周里,我充分感受到了市民对体育的热爱、热情 and 追求,反映了申城市民生活方式的转变:在运动中收获健康,在健康中享受快乐,在快乐中体验人生,他们把这种理念融入到日常生活工作中,使他们在不同岗位、不同领域更好地为上海,为国家建设作出更多贡献。”