



全民热练

今天是全民健身日,上海近800处公共体育设施向市民免费开放

本报记者 李元春/文 张龙/摄

足球场上,酣畅淋漓的对抗正在上演;篮球馆内,小朋友的培训课上得有条不紊;游泳馆里,不少市民正欢快地在池水中畅游……室内,户外,陆上,水中,炎炎夏日无法抵挡申城市民健身的热情,一年一度的全民健身日这一天,他们更是在运动中尽情释放着活力。

8月8日,正值我国第15个“全民健身日”,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。同时,各市民体育场馆也开展了新修订体育法的普法宣传活动,市民在健身之余可以更好地了解体育政策法规。在这个特别的日子,记者走进江湾体育场、静安体育中心、卢湾体育中心等地,探访场馆免费开放的情况,近距离感受申城市民的运动热情。

场馆免费开放 助力全民热动

68岁的孙阿姨和51岁的张先生是球友,今早6时半,两人就已经赶到了江湾体育场羽毛球馆,和他们一起来的,还有十几位已经一起打了十多年的球友。“今天是全民健身日,场馆免费开放,但我们可不是今天才来打球,而是几乎每天都来。”孙阿姨说,他们这些羽毛球爱好者已经在江湾体育场打了十多年球,对他们来说,几乎天天是健身日,“我家原来就住在江湾体育场附近,后来搬到中原路欧尚超市那边去了,虽然离得远了,但还是每天来这里打球,已经形成一种运动习惯了。”

承载着几代上海人体育记忆的江湾体育场,曾是远东最大的体育场。时光荏苒,这座有着深厚历史的体育建筑,以独特的热情和活力邀请市民动起来。

记者了解到,今天江湾体育场的综合馆、游泳馆、洛克公园对民众免费开放,项目涵盖篮球、足球、羽毛球和游泳,所有运动场地免费开放8小时。在张先生心中,历史悠久的江湾体育场如今已成为包含很多运动项目的运动公园,“这里不但是一个很好的建筑遗产,也是很好的运动遗产,它大大提高了周边居民的运动和生活幸福指数。”

目前静安区体量最大的体育场馆——静安体育中心集综合体育馆、全民健身场馆及室外屋顶足球场于一体。当天,中心的2个篮球场、12个乒乓球桌、20个羽毛球场地和1个游泳馆向市民群众免费开放。记者在现场看到,羽毛球场地人员爆满,以至于不少羽毛球爱好者只能把双打比赛变成了“三打”比赛——每一方上场3名队员,充分满足更多人的打球需要。

卢湾体育中心今天在为市民免费开放羽毛球、乒乓球、保龄球、网球、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,将更好地整合中心区域内各运动项目的管理和开放预订,更方便市民运动。

科学健身指导 带领全民趣动

“击球时要找准角度,发准力。握拍姿势要准确,要这样握……”在兴南网球社,“马上网球”正在为市民的健康生活“加油”,在社会体育指导员的耐心指导和手把手教学下,市民健身爱好者们跃跃欲试,体验现场氛围火热。

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8个区进行“马上网球”系列线下普及活动。协会相关负责人表示,希望通过此次活动扩大网球运动在全民健身中的社会影响力,充分发挥社会体育指导员的专业作用,吸引更多的市民朋友参与到网球运动中,使市民们真正享受到体育带来的健康和快乐。

不受场地限制、男女老幼皆可轻松上手的飞镖运动,近年来越来越受市民的热爱。当天,上海市飞镖运动协会场地内,一道道漂亮的弧线不断闪现。据了解,体验周期间,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,预计将有近千名飞镖爱好者感受到飞镖运动的魅力。

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于8月5日至13日开展。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,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、武术、游泳、跆拳道、板式网球、保龄球、射艺等。

今年,全国“全民健身日”和“体育宣传周”首次联动。在“全民健身,绘就幸福生活”的主题下,上海以“体荟申城 乐享健康”为口号,将开展一整周的全民健身和体育文化活动,多形式多层次普及全民健身文化、加强全民健身宣传。据统计,2023年上海市“全民健身日·体育宣传周”期间,上海市、区将开展体育宣传文化活动近50项,全民健身赛事活动260余项。

上午,市民在静安体育中心乒乓球馆练习乒乓球



小朋友在做武术训练前的准备活动



击剑场上,小选手有模有样



热闹的攀岩馆



市民在游泳池里劈波斩浪