

《2020中国健身趋势》发布

本报记者 李一平

中国的健身趋势是什么？不看不知道，一看大有门道，减脂运动、青少年体育、运动即良医已成为中国健身的三大趋势。11月6日，上海体育学院联合美国运动医学学会(ACSM)发布了《2020中国健身趋势》。

本年度调查结果显示，2020年排名前20的中国健身趋势为减脂运动、青少年体育、运动即良医、力量训练、健身饮食、广场舞、团体训练、私人训练、户外活动、步行/跑步/慢跑/自行车俱乐部、移动设备运动App、健身工作室、可穿戴设备、青少年儿童肥胖运动干预、瑜伽、自由负重训练、核心训练、自重训练、健步走、孕妇/产后班。

相比去年的调查结果，2020年新入选前20的健身趋势是运动即良医(第3)、健身饮食(第5)、移动设备运动App(第11)、可穿戴设备(第13)、青少年肥胖儿童运动干预(第14)、自由负重训练(第16)和健步走(第19)。其中移动设备运动App、可穿戴设备、青少年肥胖儿童运动干预以和健步走在去年跌出前20名后重新回到了榜单。自由负重训练自从被纳入问卷调查(ACSM全球趋势调查)以来首次进入了前20。与ACSM《全球健身趋势调查》进入第14个年头相比，《中国健身趋势调查》仍处于起步阶段。尽管2018年、2019年和2020年三次调查的问卷填写者并不完全一样，但《中国健身趋势调查》的结果仍然可以反映国内相对稳定的健身趋势。

“通过三年的调查，我们深刻地认识到，中国健身趋势和全球健身趋势存在着共性和差异。扎根中国、放眼世界是我国健身行业发展的科学路径。”通过《中国健身趋势调查》，上海体育学院党委书记李贻认为，未来中国全民



左图：中国健身趋势调查课题组代表黎贻介绍《2020年中国健身趋势》；右图：美国运动医学学会原主席Walter Thompson介绍《2020年全球健身趋势》

健身的发展既要借鉴和吸收世界各国在健身和健康领域取得的丰硕成果，同时也要大力培育和发展本土的健身行业和健康体系建设。

除了发布《中国健身趋势调查》外，美国运动医学学会原主席Walter Thompson和众多专家也解读了其《2020年全球健身趋势》的差异之处。抛开调查误差，单从双方对比来看，在国内趋势中排名第一的减脂运动在全球趋势中仅排第19位，而全球趋势中排名第一的可穿戴设备在国内趋势中同样排名并不初众，仅列第13位。其他诸如全球趋势热词“高强度间歇训练”“老年人健身”等均未进入国内趋势的前20，健身饮食、健步走、广场舞等趋势也成为国内趋势调查中的特有词汇。

有准确识变，才能科学应变，乃至主动求变。掌握健身发展的趋势，既有助于政府部门

更好地科学施策，也有助于市场更好地进行产业发展选择。“从今年的调查趋势来看，减脂、青少年、运动即良医等排名靠前，充分体现出现目前国内对体育运动的态度和科学健身意识有了很大的提升。”在上海市体育局副局长赵光圣看来，《中国健身趋势调查》同样表现出国内全民健身仍然处于起步阶段，通过全球趋势和国内趋势的对比，对未来上海市体育局针对性开展全民健身工作有着指导性的意义。“在今年趋势调查的基础上，我认为还可以增加一些地区性调查，突出国内体育发达地区和欠发达地区的差异，帮助各省市的体育职能部门在推动全民健身发展上更有放矢。”从初衷出发，《中国健身趋势调查》也将未来为国内健身、健康领域提供更多的资料参考，进一步助力健康中国建设。

以培训+赛事推动普及 黄浦区广播操比赛开幕

11月10日，2019年上海城市业余联赛“黄浦我来赛”黄浦区第九套广播体操比赛在黄浦区市民健身中心举行，来自全区各企事业单位、街道社区的29支代表队410余人参赛。比赛还吸引了许多热爱体育运动、热爱广播体操的朋友到场，为比赛助威、喝彩。本次比赛是对黄浦区广播体操质量的一次检阅，不但提高了黄浦区广播体操的整体质量，同时充分展现了黄浦区朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌，增强了团队的凝聚力。值得一提的是，在比赛前，黄浦区体育事业发展指导中心专门向各参赛单位配送了广播操培训，通过60余节课的专业培训，共帮助800余人次提升了广播操水平，促进了第九套广播操的普及与提高。据悉，此次为广播操比赛预赛，在预赛中将决出18支队伍，最终于11月19日在南京路世纪广场进行决赛。

从街头到奥运，三人篮球打出“众”

近日，Under Armour安德玛与中国三人篮球国家队在上海签署战略合作协议，双方将进一步提高三人篮球国家队的竞技水平而深化合作。中国篮球协会主席姚明于当日正式宣布中国三人篮球男女国家队将携手征战2020东京奥运会。中国篮球协会三人篮球部部长柴文胜表示：“三人篮球运动实现了从‘街头’到‘奥运’的跨越式发展，中国的三人篮球也迎来全新的发展契机，但无论在普及上还是竞技上仍有着很大的发展空间，希望能够通过提高国家队的竞技水平来带动这项运动向前迈进。”

2019上海市 大学生足球联盟联赛



6个组别 14个赛区
40所高校 66支球队
146场比赛



官方微信：
上海市大学生足球联盟

主办单位：上海市教育委员会 上海市体育局 上海报业集团

承办单位：上海市大学生体育协会 上海市校园足球联盟 上海市大学生足球联盟
上海市校园足球发展中心 上海东体传媒有限公司

协办单位：上海市足球协会 上海市各高校 东方体育日报社