



市民运动会上的他们

特殊年份的特殊参赛经历

68场总决赛、150场线下赛、39场线上赛，第三届市民运动会将在本月渐渐进入收官状态。在这特殊的一年里，在市民运动会的舞台上，有人接触了全新的项目，有人首次参加线上赛，有人重塑了自己的运动习惯，也有队伍经历了前所未有的磨合……2020年，全民健身的故事依旧精彩。

专题撰稿 本报记者 章丽倩



上海市戒毒管理局民警代表队

强身健体度时艰
体育串起
特殊记忆

对上海市戒毒管理局民警代表队的队员们来说，做好广播操既是他们的工作任务，也是一份业余爱好。只不过，作为全民健身舞台上的常客，今年这支队伍的组成还是有些特殊。

“通常是从市内的单位选派人来组队参赛，但今年由于疫情，他们不方便出来参赛，我们的队员就都是还在入职培训期的新警官。”市戒毒局警官教育训练中心副主任褚湘政说，由于组队时间短、训练时间更短，所以对能获得市民运动会990上海市第九套广播体操大赛的特等奖，他们感到很惊喜。队员杨怡则表示，虽然他们是“新兵蛋子”，但如广播操、太极拳等本就是戒毒矫治过程中常见的辅助运动，所以他们在训练时会格外认真。

在这次参加广播体操大赛闭幕式的32支队伍中，还有一支特殊的队伍——派出两队人马参加的华江小学“华之翼”教工广播体操队，它陪伴赛事共同走过了十年发展之路。在上半年疫情影响较大的那段时间里，广播操成了他们生活中的另类主角。

“怎么在条件受限的情况下尽可能让学生、教工和教工家属都能保持最基础活动量地动起来呢？当时我们一想，广播操正适合，动静小，对场地要求也低，就赶紧找专业摄影师和队伍骨干队员来拍了两套视频，一套给学生的，另一套适用于成年人。后来我们还把它推成了学生与教工间共同讨论、分享经验的话题，效果比预期中更好。”“华之翼”领队李珊珊介绍道。

社区健身新趋势

既有年轻化 也有专业度

学习专业乐理知识，定期接受形体培训，还请来拥有专业背景的老师参与编排……如今不少活跃在社区里的健身操队，早已不是旧印象中的“草台班子”，而是用专业能力将队伍的整体实力提升了起来——并且，更多“年轻血液”的加入也为这项运动添了彩。

从年初几个月的“不碰面，网上练”，到疫情缓解后的相约线下“补课课”，松江区中山街道健身舞蹈队领队王倩感慨，2020年虽多波折，但也让队伍的凝聚力有了明显提升，而她们刚在市民运动会上海市第八届社区健身操大赛暨长三角健身操交流大赛中获得的一等奖，便是最好的肯定。王倩的另一点参赛感受是，“年轻化、专业化的队伍越来越多了，哪怕我们对自己比较有

信心，也感到竞争压力变大了。”

有一个数据值得关注：近三年，本项市级社区健身操大赛的参赛选手有较明显年轻化趋势，尤其这回，来自上海与长三角周边地区的共21支队伍的平均年龄更降到了约30岁。

这背后的原因，很重要的一点就是社区体育的软硬件条件都得到了提升。有了好的室内训练场地，有了请到专业老师的途径，还有了社区体育对自身更大力度的宣传——家门口便有就近便利的跳操环境，难怪能把更多年轻人也吸引进来。而在办赛层面，同样也可见到与时俱进的新举措，比如将较受年轻人欢迎的啦啦操也引入到社区健身操大赛中，这点就在选手中收获了好评。



年轻人参与健身操项目

军营里的线上赛 还有新项目来报到

因疫情而催生出的线上赛，这是今年市民运动会舞台上的一道新风景，它走入了寻常人家，走入了楼宇办公间，也走入了略带神秘感的军营。

从第一届仅有三支驻沪部队参与，到发展成为驻沪部队、多家大学、多家企业和地方民众以体育来军民共建的舞台，“双拥杯”驻沪部队军民健身大赛已经走过了十二届的办赛历程。

虽说今年是特殊的一年，但通过“科技+体育”的形式，人们看到了线上军民健身的新模式。

跳短绳、跳长绳、仰卧二头起、定点投篮、软式飞镖、乒乓球拍颠球、羽毛球拍颠球、粽子球、龙狮传统套路，报名参赛的11支队伍在九项线上团体赛中展开了远程较量。最终，上海警备区队获得团体总冠军。

面对面的较量因疫情而变少了，

但随着一些新项目的加入，选手们的参与积极性还是被充分调动了起来。比如，粽子球项目这个全民健身舞台上的常客，此番便是首度被引入到“双拥杯”中。另外，为了丰富以体育共建交流的形式，此番比赛中还加入了运动与体质健康、运动损伤与康复、科学健身与健身方法这三项体育技能下军营的活动。

■简讯

静安乒乓挑战赛创设亲子组
大手牵小手 全家都来赛

11月7日，上海市第三届市民运动会2020“国际静安”乒乓球精英挑战赛在静安体育馆举行，来自全市的300余名乒乓球爱好者分批次前来参赛。本次比赛由上海市乒乓球协会、静安区体育总会主办。为积极贯彻《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件精神，本次比赛创新设置了“大手牵小手”组，其中“小手”是15岁以下青少年儿童，“大手”是35岁以上成年人，成年人不可兼项，小手成员可兼项大手牵小手双打。赛场上，有父母带着孩子，也有爷爷奶奶带着孙子参赛。选手之间你来我往地打着乒乓球，趣味十足，笑声频频，十分开心。赛事承办单位上海豪强体育有限公司负责人黄国强表示，希望通过比赛设项引导更多乒乓爱好者带着孩子一起参与比赛，让更多青少年通过参与乒乓球运动达到“享受乐趣、增强体质、健全人格、磨炼意志”的效果，同时也将“国球”文化传承给下一代。

黄浦区
体育锻炼达标赛人气高

11月9日，上海市《国家体育锻炼标准》黄浦区达标测试活动在上海卢湾体育场举行。本次活动是在黄浦区街道达标测试基础上举办的又一次活动，共有近200名选手参加了测试。参赛选手按照年龄分为青年组、壮年一组、壮年二组和老年组四个组别，每个组别分为男、女两类，进行30秒跳绳、3000米快走、掷实心球、绕杆跑、坐位体前屈等共五类12个项目的比赛，集中测试速度、柔韧、耐力、灵敏和力量五项身体素质。比赛现场，选手们全情投入，努力超越自我，挑战极限，操场上加油声和助威声此起彼伏。

公告

上海领启进出口有限公司，
统一社会信用代码
91310115786736318D，决定注
销，特此公告。