

越剧演员、健身教练、优秀巡查员……

“魔都最美社会体育指导员”系列报道②

魔都指导员队伍“藏龙卧虎”



蔡学娥(右)

张慧君—— 活到老、学到老 全身心投入“第二事业”

本报记者 李一平

从刚退休时的“徒弟”，到如今开班授课的“老师”，张慧君感恩于街道教会自己的技能与健康，将社会体育指导员作为自己的“第二事业”重新出发，让更多的市民也能和自己一样，从社区活动中收获快乐和健康。

“我以前身体一直不太好，所以47岁的时候就选择了退休，在社区宣传和朋友的推荐下，到豫园街道这里学习各种体育健身知识，现在身体比以前真的好了很多。”2013年，退休后的张慧君加入豫园街道的健身操舞团队，学习过筷子操、广播操、木兰扇等多项运动，但其中，最喜爱的还莫过于腰鼓和健身气功。

“对腰鼓我是很有感情的，从小时候练到现在，也有几十年的时间了。”张慧君介绍，从读书的时候开始，就在学校里开始学习腰鼓，当时还是学校腰鼓队的一员。退休后又把腰鼓“拿了起来”，这也是一种难得的缘分。除了参与训练、比赛外，张慧君的腰鼓团队平日里还会帮助邻里之间搬新家的时候来营造一些喜庆的氛围。“以前我们搬新家都是要放鞭炮的，现在市区里面鞭炮不允许放了，我们就帮忙打打腰鼓，表演表演，烘托一点乔迁之喜的氛围。”

近年来，为进一步壮大科学健身志愿服务队伍，加强社会体育指导员队伍建设，上海市体育局开展社会体育指导员改革，将指导员再培训分为

设备管理维护、赛事活动服务、健身技能培训、运动健康指导四个方向。在黄浦区体育局的指导下，去年张慧君参加了黄浦区社区体育设施巡查工作。利用空余时间，张慧君每周都要走访检查豫园街道的社区体育设施。同时，在巡查中和居民群众沟通如何运用操作、正确锻炼，她还被评为2020年度市社区体育设施日常巡查先进工作者。

“活到老，学到老”是张慧君的座右铭，她希望能在未来学习更多的科学健身知识，然后推广普及给周边社区的居民，一起舞出和谐、舞出健康、舞出快乐。



张慧君

随着申城全民健身事业蓬勃开展，市民对高素质社会体育指导员人才的需求不断增加。今年，上海评选出的50位“魔都最美社会体育指导员”可谓是藏龙卧虎，有健身教练、有优秀巡查员，还有专业演员，来自不同领域，同样可以有共同的身份：社会体育指导员。近年来，按照“专业化”的改革方向，上海的社会体育指导员队伍里增添了来自各行各业的精英，他们用专业和热情为市民带来了一流服务。

越剧演员变身体育指导员 换个舞台蔡学娥仍是“穆桂英”

本报记者 丁荣

静安区南京西路街道社区党群服务中心的活动室每周都会响起动听的音乐，社区居民在一位老阿姨带领下跳着健美的体育舞蹈，洋溢在运动的幸福中。这位老阿姨叫蔡学娥，这个名字，在50年前常常出现在越剧艺术大师王文娟的名字后面，在一长串的配角演员名单里。从三级越剧演员到国家级社会体育指导员，蔡学娥用热爱活出人生的价值。

1947年出生的蔡学娥从小就爱唱爱跳，12岁就被上海越剧院学馆（戏校）招入，开始进行专业训练。晚上把腿绑到头顶上睡觉，天没亮就起来练功……在为期五年的封闭式训练里，蔡学娥在老师带领下每天围绕着“唱、做、念、打”、“手、眼、身法、步”进行训练。五年后，原先的300人中留下不足20人，蔡学娥就是其中的佼佼者。1966年毕业后，她就被当时红得发紫的上海越剧院选去作为种子选手培养。

在舞台上，蔡学娥最爱演绎的角色是英姿飒爽的穆桂英。然而好景不长，一场“文革”让上海越剧院关停，耽误了蔡学娥最好的芳华。“文革”结束

后，上海越剧院得以恢复，蔡学娥以演员兼教师的身份来到上海越剧学馆担任教师。她积极走基层选材，如今的越剧名家赵志刚就是她当年发掘的。1994年，48岁的蔡学娥被查出癌症，不得不提前退休离开了自己热爱的越剧事业。

疾病并没有打倒坚强的“穆桂英”，蔡学娥开始一边治病一边参与体育锻炼。她爱跳舞，那就去跳，小区里，广场上，有空地就能随时起舞。抬腿，跃身，旋转，那些在舞台上无法挥洒的动作，现在可以毫无顾忌地做。蔡学娥喜欢这种生命的跃动，每次听到心脏猛烈的跳动，她就觉得生命蓬勃的力量，还牢牢驻扎在自己的身体里。

通过科学运动与治疗，积极乐观的蔡学娥不仅突破了医生所说的“期限”，还找到了人生新的舞台。渐渐地，小区的居民们都喜欢看她跳舞，觉得她的舞蹈充满了生命力。不少人登门求教，她也乐于倾囊相授。从1999年开始，蔡学娥就在延安中路绿地免费教体育舞蹈，2000年正式在南京西路街道成立健身团队。久而久之，她成为社区里颇有名气的体育舞蹈老师。

蔡学娥不满足于体育舞蹈一项技能，又自掏腰包参与社会体育指导员

培训，学习了民族舞、秧歌、健身气功、柔力球、健身操、广播操……她会的越来越多，成为了像穆桂英一般十八般武艺都会的社会体育指导员。随着她教授的内容越来越丰富，来上她课的人络绎不绝，静安区各街道、医院、养老院，甚至连虹桥开发区都有她的学生。她说：“生命是短暂的，好的东西太多，我只有拼命学，再尽力分享，才觉得此生不算虚度。”2019年，蔡学娥通过考评，成为国家级社会体育指导员，她还被授予社会体育指导员培训师。

退休20多年，蔡学娥每天的健身指导工作甚至比上班还忙，她的老伴都主动为她当起了秘书，为她安排每天的日程。优秀志愿者奖、上海市女性团队指导员、示范体育指导员、百名优秀体育指导员、上海社区体育先进个人、第三届市民运动会带领团队获百优健身团队……蔡学娥的家中，原先是众多和戏曲大家的合影，现在被榜样人物、优秀代表的奖杯奖状挤得满满当当。她一辈子没有成为越剧界受人追捧的名角，但她却在上海的社区里一呼百应。“我以为我一辈子都只会是一个被人遗忘的配角，但没想到现在大家会如此看重我，我受宠若惊。本该年轻时收获的，反而退休之后全得到了。”

仇志晨—— “科班出身”的社会体育指导员



仇志晨

本报记者 李一平

科班出身、知行合一，来自普陀区长寿路街道的社会体育指导员仇志晨有着得天独厚的优势，他希望将所学所知运用到生活工作中去，把中老年人从在公园里“撞树、拍打”中拉回来，还希望青少年可以从小正确锻炼有一个健康的“野蛮”体魄，更希望能够帮助社会中更多需要帮助的人。

毕业于上海师范大学社会体育

城市传奇篮球争霸赛冠军、逐梦新时代谱写鱼水情普陀区庆祝中华人民共和国成立70周年系列活动军民同心3v3篮球赛冠军等奖项，在长寿路街道市民的眼中，他就是一名妥妥的阳光健康男孩。

“目前我主要做的是全年龄段的体育指导工作，除了本职工作以外，我努力想要做的是对青少年与老人的体育指导工作，用我自己学到的国内外先进运动理念，为人们提供运动帮助，比如青少年在生长发育期间的训练，老人肺心病与身体关节健康训练指导。”站在“科班出身”的专业角度，仇志晨对于社会体育指导员的工作有更深刻的理解。他认为，社会体育指导员不仅要带领市民“动起来”，更重要的是让市民了解如何科学健身，避免错误健身导致的伤害发生。

仇志晨还特别设计了许多课程，借助街道提供的活动室，就能教市民利用家里的家什做一些简单的锻炼，在疫情期间这样的居家锻炼小知识更是广受好评。能将在大学时学习的知识运用到实践，体会教授经常所说的“知行合一”，仇志晨在日积月累的工作中找到了满满的获得感，他也鼓励更多的师弟妹走进基层，发挥所学所思，帮助市民科学健身，助力健康中国。