



上海市“全民健身日”如期而至 运动提振信心 激发城市活力

在申城冲破疫情阴霾后，全民健身舞台打出了一记强力辅助，为我们这座正回归生活常态的城市提振了信心。8月6日上午，2022年上海市“全民健身日”活动暨首届“半马苏河”运动生活节同时启动，新一轮的全民健身热已然来到。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

240余场赛事活动提振城市活力 首次打造“星期效应”

今天是我国第14个“全民健身日”，而对上海来说，围绕这一特殊日子举行的主题活动却是启动得早于往年。上海的“全民健身日”活动已在8月6日上午启动，会持续到8月14日，主题是“喜迎二十大 运动促健康”，活动时长第一次从惯例的一天扩展到九天。

在这次时长大扩容的背后，有着市体育部门想要以全民健身为契机来提振城市活力的用心。我国新修订的《体育法》规定，每年8月8日“全民健身日”所在的那个星期为体育宣传周。尽管《体育法》从明年1月1日开始实施，但上海已经先行一步，在这次的“全民健身日”活动中已纳入体育宣传周板块。

除了各种形式的宣传外，让人感

到高兴的是，在冲破阴霾、本市疫情防控形势整体趋稳的情况下，一大批赛事活动也会在活动期间，以“线上+线下”的形式来到市民身边。本次上海市“全民健身日”活动期间将启动举办上海社区健康运动会、市级机关广播操大赛、科学健身指导体验周、国家体育锻炼标准达标赛（各街镇为单位）等多项赛事活动，预计全市将开展240余项赛事活动。

而在今天这个“全民健身日”的正日子里，大家期待的体育场馆免费开放福利也如期而至。今天，全市会有近400处公共体育场馆、市民球场、市民健身房、市民游泳池、体质监测站等公共体育设施向市民免费开放。另外值得一提的是，部分经营性体育设施也积极参与，为市民提供免费开放时段。



喜迎二十大 运动促健康

2022年上海市“全民健身日”活动 暨“半马苏河”运动生活节开幕式

上海市副市长陈群宣布活动开幕

本版摄影 本报记者 李一平

为母亲河系上 “体育秀带”

8月6日是今年上海市“全民健身日”活动启动的日子，也是普陀区首届“半马苏河”运动生活节的开幕之时。作为申城拥有苏州河中心城区段最多岸线资源的一个区，普陀会在这条“秀带”上如何织锦绣呢？

从首届“半马苏河”运动生活节，到沿河绿地中不断丰富的体育健身设施，再到有可能常态化落地的水上运动中心，通过普陀区政协副主席、区体育局局长顾薇玲的介绍，记者看到了这条“体育秀带”的美好蓝图。

21公里苏州河岸线 在运动中感受水陆辉映

上海是一座依水而建、因水而兴的城市。由于地少人多，也由于地缘实际，黄浦江与苏州河，这“一江一河”成为了我们这座城市宝贵的、可织锦绣的空间。而普陀区的发力之处便是辖区长达21公里的苏州河岸线。

苏州河被称作上海的“母亲河”，曾经的她兴旺了城市工业，却令自身陷入困境，如今时移世易，成功转身的她走入了新篇章。2020年底，苏州河中心城区42公里岸线公共空间基本实现贯通开放，市民身边的高品质健身活动空间得到进一步拓展。其中，苏州河流经普陀的岸线总长21公里，约等于一次半程马拉松的距离，“半马苏河”的美誉由此而来。

为期七天的首届“半马苏河”运动生活节，这是普陀区绘下的崭新一笔，

被寄予了激发城市体育活力的期望。“在经历了前一阶段的疫情防控后，体育运动是一种帮助大家恢复信心、找回生活常态的一个很好的方式。”普陀区政协副主席、区体育局局长顾薇玲充满信心地说道。

苏州河上，有人组队划着龙舟，也有人在皮划艇里享受水趣。岸边绿地上，有人玩着眼下热度特别高的飞盘和滑板，也有人按指引搭起了露营帐篷。岸边的运动场里，较少身体接触的腰旗橄榄球成了一群年轻人的新宠，而在他们不远处，还有市民在练着八段锦。

在苏州河水与岸边绿地的呼应中，这活力十足又满是生活气息的一幕幕，足以让人对“半马苏河”运动生活节的前景充满期待。



科学健身指导变得更潮

上海“全民健身日”活动中的项目主角，不仅有足球、篮球、路跑、八段锦等意料之中的选项，也把当下出圈热度颇高的飞盘、腰旗橄榄球、滑板等项目请了进来。

作为“全民健身日”中的六大市级活动之一，本次科学健身指导体验周的主题是“更潮、更嗨、更棒——更健康”。各市级单项协会和社会企业组织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，在全市开展科学健身指导服务。项目包括网球、篮球、橄榄球、科技体育（模拟赛车）、羽毛球、棒球、飞镖、飞盘、滑板、轮滑、跳绳、剑道、旱地冰球、武术、板式网球、特殊人群居家健身这16项。

“在这次活动中，我们把一些更时尚的项目也纳入进来。上海是一座充

满活力的国际大都市，这里有更多受到市民喜爱的潮流运动。大家对体育运动可能各有所爱，我们把更多潮流运动引进来，也是希望能有更多人参与到‘全民健身日’中来。”上海市体育局群体处副处长黄海松介绍道。

在这次科学健身指导体验周里，除羽毛球、篮球、武术、特殊人群居家健身项目为全线上教学课程外，其他12个项目采用“线下+线上”模式开展健身指导。

按照计划，本次会开展线下科学健身指导服务130余场，向市民免费提供近2000个免费体验名额。线上活动则将通过现场直播、视频展播、互动抽奖等丰富多彩的形式，为项目社会体育指导员搭建展示平台，呈现社会体育指导员的技能风采，提升市民参与体验感。

赛事劲更足 水上中心也有望 “半马苏河”正成多场景大舞台

当苏州河两岸的景观被建设得更悦目怡人，当岸边绿地内被嵌入更多的公共运动空间，当市民们愈发喜欢来此休憩放松，“半马苏河”的这片大舞台也就有了推出更多好戏的契机。

近两年，水上运动的热度在申城明显升温，尤其在今年入春至今的这段时间里，桨板运动更是迎来了一轮爆红。但是，想玩桨板难免得往郊区跑的现状，却让很多爱好者增加了时间成本上的投入。上海的中心城区里有可能多一些可开展水上项目的空间吗？从顾薇玲处记者了解到，普

陀区正在这一方面做着努力。“从这次的运动生活节大家可以看到，我们的水上项目是比较活跃的。普陀有21公里的苏州河岸线，我们想尝试在苏州河上建起一个常态化的水上运动中心。当然，这需要得到多个方面的支持才行。”顾薇玲介绍道。

“半马苏河”，风景不止于水上，依托岸线资源的运动空间和系列品牌赛事也正成为普陀区的闪亮名片。顾薇玲说：“我们充分发挥‘半马苏河’得天独厚的资源优势，在苏州河沿岸打造了中环篮球公园、亲水健身步道等一批运动空间，策划举办了苏州河龙舟赛、上海10公里精英赛、全国桥牌公

开赛等一系列品牌体育赛事，它们都让‘半马苏河’更加运动起来。”

近年来，普陀区积极落实全民健身国家战略，多措并举构建“处处可健身”的高品质运动空间。而在“半马苏河”的规划中，则是被引入了更多元的打造目标。在做好疫情防控的前提下，普陀依托苏州水岸大舞台，筹划办好一系列文艺、体育、赛事、节庆等活动，希望让更多市民参与进来，携手同心把苏州河建设成为共同的家园。相信在不久的将来，“半马苏河”一定会成为市民朋友们参与全民健身、畅享健康生活的醒目地标。