

## 发布肥胖防控手册 沉浸式运动体验

# “六一节”让孩子练得棒棒的

专题图文 本报记者 李一平

迎着初夏的阳光,跑、玩、秀、说,一场沉浸式体育“六一节”让孩子练得棒棒的!6月3日,2023年全国“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动(上海会场)暨“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日主场活动在徐家汇体育公园举行,上海市体育局副局长宋慧出席开幕式并致辞,乒乓奥运冠军许昕与400多名小朋友共同欢度节日。

“现在生活条件好了,孩子们不是要吃得胖胖的,而是要长得壮壮的、练得棒棒的。”提高人的健康素质,青少年是黄金期。这个阶段,长身体是第一位的,身体好了,才能为今后一生的学习工作打好基础。体育锻炼是增强少年儿童体质最有效的手段。体育锻炼要从小抓起,体育锻炼多一些,“小胖墩”和“小眼镜”就少一些。

“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日的举行,就是为了让更多青少年有机会接触体育,并在体育运动中收获健康体魄和心智成长。从2015年起,每年的“六一”儿童节,上海都会举办全市范围的青少年体育俱乐部免费公益开放日活动,打造属于申城青少年的运动嘉年华。今年的主场活动通过“上海体育”“上海市青少年体育”微信公众号开展网上报名,参与名额在短短半小时内就被“抢空”。在全市16个区,一系列精彩的分会场活动吸引了众多亲子家庭热情参与。“庆六一”青少年体育俱乐部开放日活动已成为申城家庭健康过“六一”的上佳选择。



## 大手牵小手体验体育乐趣 在运动中收获自信和成长

本次活动以“欢乐童年”为基调,串联“欢”乐寻忆跑、“乐”享游园会、“童”趣舞台秀、体育话“年”四大板块内容,是一场汇集跑、玩、秀、说等多种形式的体育嘉年华,孩子们在其中体验沉浸式体育的魅力,彰显青春和力量。

今年的主场活动除了400多名线上报名的青少年外,还吸引了不少在旁游玩的市民现场报名参与。家住徐家汇体育公园附近的郝女士本是带着儿子出门购物,路过徐家汇体育公园时便被热闹的场景吸引。“因为孩子

还比较小,明年才上小学,就比较少带孩子参与体育运动。”郝女士带着6岁的儿子参与了现场体适能、滑板等项目的体验,没想到深受儿子的喜欢。“拉都拉不开,还要我一起和他参与体验。”

经过一天的体验,郝女士对体育运动的重要性有了较大的改观,并表示,“明年等他上小学了,还要再来一次‘庆六一’的活动,到时候让他选择一项自己喜欢的运动学习!”

“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日也是很多青少年体育俱乐部

小运动员成长的舞台。街舞表演、击剑互动游戏、跳绳创意赛、户外技能互动展……在主场会的“童”趣舞台秀,由相关俱乐部组织的小型赛事和项目展演也在活动现场精彩呈现。来自闵行区藁秦体育俱乐部的街舞团队便是其中之一。

闵行区藁秦体育俱乐部负责人王喏介绍,这支队伍刚刚学习街舞半年时间,这次展演是他们首次在公开场合进行展示。“为了做好展演,小朋友利用课余时间排练了几个月的时间。”就在上台前,不少队员还沉浸在首次展演的紧张感中,但在出色完成演出后,他们在接受记者采访时都显得格外的阳光开朗。首次展演成功大大增加了他们的信心,这也是他们在本次活动中获得的成长。

## 全国首发儿童肥胖防控手册 向广大家长提供切实可行的建议

2023年全国“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动(上海会场)暨“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日主场活动由国家体育总局指导,上海市体育局主办,市青少年训练管理中心、市青少年体育协会、东亚体育文化中心有限公司、各区体育局承办。活动面向全市6-14周岁的少年儿童免费开放,让参与的孩子们在丰富的项目体验中享受体育魅力,充分彰显青少年朝气蓬勃、昂扬向上的青春风貌。

在主场会开幕式上,发布了《儿童青少年肥胖防控手册》,这是全国第一本儿童青少年肥胖预防家长必读书。该书由上海市健康促进委员会办公室指导,上海市青少年体育协会组编,充分发挥新华医院、瑞金医院、上海体育学院、上海体科所以及协会理事单位巅峰减重的专业优势,由上海体育学院王茹教授牵头主编。

书中提到,通过《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6-17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。这就意味着,在学龄儿童中,差不多每五人中,就有一人超重或肥胖。对此,本书从青少年饮食、睡眠、运动、社交、心理等全方位对青少年肥胖的影响,再到如何让家庭参与运动,向家长们提供了切实可行的建议。

## 杨浦体育馆变身“运动乐园” 展示体育舞蹈 探索潮流户外

本报记者 丁荣

体育舞蹈、匹克球、击剑、平衡车、篮球、网球……6月1日,“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日杨浦分会场正式启动,杨浦体育馆成为欢乐运动的乐园,500多名儿童青少年与家长参与活动。

当天下午,一场别开生面的校园体育舞蹈成果展示在杨浦体育馆举行。美妙的拉丁舞、热情的摩登舞轮番上演,青少年身着舞服、踏着动感的舞步,尽情展示体育舞蹈的力量与美感和昂扬向上的精神风貌。看台上,家长们也被孩子们的热情带动,现场不时爆发出热烈的掌声和欢呼声。主办方还专门安排了互动环节,杨浦区专项化社会体育指导员教家长“大手牵小手”,与孩子们一起体验体育舞蹈的魅力。家长张先生表示:“对我们家孩子来说,今年的‘六一’儿童节不仅是一次汇报演出,更是一次亲子互动,要比以往去吃一顿、玩一天更有意义!”

杨浦体育馆的外场设置了潮流户外运动专区,为孩子们开展了匹克球等新兴体育项目体验。匹克球是一种新兴的适合青少年开展的运动,使用球拍击球,是网球、羽毛球和乒乓球的混合运动,具有上手快、容易玩的特点,是一项适合青少年的休闲运动。来自狮子体育的专业教练手把手帮助青少年和家长在定制的匹克球场地进行体验,吸引了众多家庭参与运动、体验运动、爱上运动。活动现场专门为儿童青少年设置了喜闻乐见的奖品——盲盒,深受欢迎。

“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日杨浦分会场活动由国家体育总局指导,上海市体



育局主办,上海市青少年训练管理中心、上海市青少年体育协会、杨浦区体育局承办,上海市杨浦区体育局协办。杨浦区体育活动中心充分利用杨浦体育馆的场地资源,发挥上海市校外体育活动中心优势,通过引进专业力量,在“六一”期间将体育场馆量身定制为“亲子运动乐园”,让家长和孩子一起度过一个健康又快乐的节日。

据悉,在“六一”期间,杨浦区内多家青少年俱乐部进行开放体验,向儿童青少年开放击剑、平衡车、篮球、网球等一系列免费运动体验活动,同时杨浦体育馆亲子乐园也将同步开展免费的青少年体育技能培训公开课,让孩子们尽情享受体育运动的魅力。

## 虹口足球场上演青少年运动嘉年华 体验运动项目 感受都市露营

本报记者 丁荣



本报记者 丁荣

丰富运动项目体验,绿色草坪、帐篷、露营,虹口足球场变身“儿童运动乐园”。6月3日,2023年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动(上海会场)暨“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日虹口分会场活动在虹口足球场外广场举行,近千名学生、家长参与。

本次活动由虹口区体育局主办,上海市登山户外运动协会承办,得到了上海市台球协会、上海市飞镖协会、上海市橄榄球协会、上海市旱地冰球协会和虹口区少体校及区内诸多体育俱乐部的广泛支持。活动分设体验区和户外技能培训区两个区域。体验区涵盖了足球、篮球、旱地冰球、飞镖、康乐球、橄榄球、五子棋等十余项体育项目让青少年以打卡的方式进行趣味体验。体验完成后可获得相应积分,最终可在兑换区领取相应的体育小礼品。新颖有趣的体验形式,丰富多彩的体验项目让广大青少年一站

式体验多种体育项目,现场氛围热烈。

在户外技能培训区,铺开了一块200多平方米的人工草坪。现场仿真的户外露营布置仿佛让青少年身临其境,在城市中感受户外魅力。随着户外热的火爆,露营与户外已成为大家日常生活中的高频词。本次活动邀请了上海市登山户外运动协会的专业户外导师为参与活动的学生、家长们带来了绳结制作、野外包扎、净水原理、花草识别、担架制作、帐篷搭建等多种户外生存技能培训课程。让广大青少年在热爱户外的同时,能更安全地走向户外,同时用环保的理念与大自然和谐共处。

虹口区体育局积极贯彻市体育局关于促进青少年体育发展的精神,将在今年持续开展“奔跑夏季”暑期青少年户外健身系列活动、“奔跑秋季”青少年体育活动黄金周、“奔跑冬季”青少年冬季体育活动周,为广大青少年营造丰富多彩的体育氛围,同时也为促进区青少年竞技体育发展贡献力量。