



用“铁三”方式打开企业团建 申城职工体育翻花样新升级

本报记者 章丽倩

是同事，也是一起参赛的队友，随着都市运动潮流风向的不断变化，如今申城的职工体育也有了更多、更新的打开方式。让上班族在一天内挑战51.5公里，这难度着实不低，但如果是以跨项目接力配合的方式来完成，那就很有团建和运动锻炼二合一的收获了。

跑步、骑行、游泳，这是如今都市中受欢迎度比较高的三个运动项目。近日，沪上的近30支企业队伍就以跨项目接力的方式，参加了在东方体育中心举行的上海市第四届市民运动员聚力前滩·2024上海铁人三项企业挑战赛。与传统意义上的铁人三项赛制有所不同，该项赛事从上班族的实际情况出发，在相当程度上进行了“量体裁衣”。比如，1.5公里的游泳是在泳池完成，40公里的骑行则依赖动感单车机，最后则是10公里跑步。且考虑到近期多台风天气，所以前两项都被安排在室内环境中进行。

“总距离51.5公里，对没有相当基础的人来说，这会是一个大的挑战，但因为我们团体接力作战，所以问题就被基本消化了，变成了只要努力就可以办到。”科创队是本项赛事的全勤队伍，前几年已分别获得过总成绩第一和第二的好成绩，今年这回则是拿了第三名。在该队领队看来，平时日积月累



运动基础和像此番“铁三”这样的大赛，它们之于运动爱好者来说就像是“日常餐”和“大餐”，而在叠加了“企业团队赛”的标签后，则有助于职工体育和企业内合作氛围的提升。

在拥有了之前三届的成功办赛经

验后，今年这项堪称是申城企业队“团建大戏”的赛事的参赛规模达到近30支。即便如此，具体到每支队伍里的每个名额也依旧抢手。“去年我们公司组队参加过的，成绩不错。今年员工们的参与积极性更高了，队员名额都

不够分了，要竞争上岗了。”一位参赛者分享道。

无论是职工体育活动还是全民健身赛事，安全更加码、服务更细化都成为了一股趋势。在这回的上海铁人三项企业挑战赛中，参与者们同样感

受到了赛事的进步。主办方对整体配套服务进行了全面提升：游泳项目使用国际比赛专业泳池，为保障安全，为本赛段运动员提供“铁三”专用安全浮球；升级“铁三”体验营，邀请国家一级运动员/上海“铁三”专业教练员对参赛者进行针对性指导，帮助参赛者掌握“铁三”技巧、适应运动装备以顺利完赛。

据了解，为了让更多之前没有接触过“铁三”项目的上班族更好地入门，此次赛前还开设了“铁三”体验营，邀请专业教练对参赛者进行针对性指导，帮助参赛者快速积累“铁三”经验、熟练掌握“铁三”技巧、适应运动装备等以顺利完赛。

近年来，体育与生活消费的联动已越发常见。本届赛事既是上海市民运动会的一部分，同时也是“上海之夏”国际消费季、世博前滩Better生活节的重头项目之一，在“构建赛事消费场景，融入区域经济发展”的模式下做出探索。

赛事首次推出“聚力集市”，众多知名品牌通过旅游、健身、餐饮等内容的展示与互动，为参赛者带来全方位的新颖体验。据了解，赛事这回与晶耀前滩、陆悦汇、前滩太古里、L+PLAZA、前滩31等十大商圈，走出浦东，触达外滩、徐家汇等核心商圈，共发放近18000张消费券，为参赛者提供了赛后放松与庆祝的好去处。

■ 短讯 ■

首届全国全民健身大赛（华东区）乒乓决赛开幕

9月21日，第一届全国全民健身大赛（华东区）乒乓球决赛在上海市虹口体育馆开幕。为期两天的比赛吸引了来自上海市、江苏省、浙江省、安徽省、福建省、山东省的众多乒乓球爱好者汇聚一堂，共同演绎了一场精彩纷呈的乒乓盛宴。

本次大赛由国家体育总局和中华全国体育总会主办，上海市体育局与上海市体育总会承办，旨在深入推动全民健身运动，提升人民群众的身体素质和健康水平，同时为乒乓球爱好者搭建一个展示自我、交流技艺的广阔舞台。

这次比赛的竞赛方式，采用了明年全运会群众组乒乓球比赛的赛制，涵盖了各个年龄段的比赛。华东五省一市的乒乓球精英选手在虹口体育馆，精神饱满，斗志昂扬，挥洒汗水，奋力拼搏，展现出了高超的球技和顽强的拼搏精神。比赛过程中，精彩瞬间层出不穷，观众们热情高涨，为运动员们加油助威，整个比赛现场充满了热烈而友好的气氛。

首届全国全民健身大赛（华东区）圆满收官

9月21日，第一届全国全民健身大赛（华东区）颁奖典礼在上海黄浦外滩中央广场举行。

自4月13日在安徽宣城举办开赛仪式以来，华东五省一市陆续开展各类赛事活动。上海市于4月起举办规定项目的选拔赛，共进行赛事近百场，参与人数近3000人；自选项目选拔赛共举办28场，参与人数近6000人。

本次颁奖典礼上，上海市黄浦区等七个规定项目承办地获“最佳赛区”称号；“舞龙舞狮”“城市定向”等12项赛事获“最具特色赛事”奖项；“上海市男子足球五人制代表队”等17支队伍获得“最佳运动队”奖项。

根据《第一届全国全民健身大赛竞赛规程总则》及相关单项赛事总决赛竞赛规程规定，华东区冠军队伍将代表华东区参加10-11月举办的第一届全国全民健身大赛各规定项目决赛。

市职工健身驿站配送服务上线 你点我送助力职工健身

9月20日，由上海市体育局与上海市总工会联合举办的“奋进新征程、运动促健康”职工健身驿站科学健身指导主题活动在徐汇区中智大厦职工健身驿站举行。

近年来，上海市积极通过职工健身驿站的建设，为广大职工提供便利的健身场所。截至2023年底，全市已累计建成职工健身驿站131家，覆盖职工近33万人，并借助社会体育指导员资源为职工提供科学的健身指导。截至今年8月底，全市131个驿站已累计服务职工225万人次，成为职工健身的“首选地”。

本次活动正式启动了职工健身驿站科学健身公益配送服务线上预约功能，这一创新服务模式的正式上线将为广大职工带来更便捷、更全面、更高品质的健身体验，覆盖更多职工群体。

市体育局与市总工会将持续推进职工健身驿站建设，通过数字化赋能，探索新就业形态劳动者健身驿站建设，为更多职工提供便捷、智能的健身服务。



世界冠军曹燕华与市民回味往昔展望未来 黄浦区翻开国球进社区新篇章

本报记者 丁荣

9月22日，随着“国球行龙运 爱乒才会赢”的响亮口号，2024年上海市第四届市民运动会“国球三进”系列争霸赛——上海市“国球进社区”黄浦区争霸赛暨第十七届“打浦桥杯”乒乓球赛在卢湾体育馆举行，来自黄浦区的250名乒乓球爱好者参赛。

中国乒乓球学院院长、上海市社区体育协会会长施之皓，黄浦区体育局局长潘敏虹，打浦桥街道党工委书记姜敏，市体育局群体处副处长黄海松以及乒乓球世界冠军曹燕华等领导和嘉宾出席开幕式。

作为上海首批全民运动健身模范

街镇，打浦桥街道在推动全民健身方面一直走在前列。特别是“打浦桥杯”乒乓球赛，经过近20年的精心培育与打磨，已成为黄浦区乃至全市具有广泛影响力和知名度的社区体育品牌活动。

在参赛选手中，有一位特别的见证者——来自打浦桥街道黄浦检察院的68岁选手顾榭。从第一届到第十七届，“打浦桥杯”的赛场上总能看到他的身影。顾榭深情地回忆了自己与乒乓球的不解之缘。他从小在原黄浦区少体校参加过乒乓球训练。工作后，他一度放下乒乓球拍十几年。2008年北京奥运会，受鼓舞的顾榭再度拿起球拍，参加了黄浦区机关事业

工会乒乓球比赛并获得第一名。此后，他就一直坚持每天打乒乓球锻炼身体，成为市民乒赛场上的“常胜将军”，乒乓球不仅让他收获了健康与快乐，更让他结识了众多志同道合的朋友。

作为本次比赛的宣传推广大使，乒乓球世界冠军曹燕华感慨道：“看到现在这么多人热爱乒乓球，我仿佛又回到了儿时那个充满活力的社区乒乓球年代，当时几乎人手一拍，桌子上、地面上都可以打球。乒乓球作为国球，其长盛不衰离不开广大群众的深厚基础。‘国球三进’争霸赛不仅覆盖了各个社会群体，更展现了乒乓球作为群众体育项目的独特魅力。”