



学雷锋 社会体育指导员多线发力

上海掀起科学健身热潮

第62个“学雷锋日”之际，上海市体育局统筹指导全市创新开展科学健身指导服务，以“进军营、进社区、进商场、进楼宇、进学校”五大场景为抓手，组织千余名社会体育指导员及专业力量，将全民健身与志愿服务深度融合，为各类群体送上精准化、多样化的科学健身指导服务，生动诠释新时代雷锋精神，累计服务超10万人次。

专题撰稿 本报记者 丁荣



进军营 体医融合助力强军健康

3月3日，“奋进新征程 运动促健康”3·5学雷锋日科学健身指导系列活动走进南京路上好八连事迹博物馆。

活动现场，一场特殊的体质监测活动让陆军某部官兵感受到“运动处方”的魅力。黄浦区社会体育指导员团队联合上海长征医院骨科专家张颖为官兵提供颈腰椎健康指导，专业跑步教练殷磊为官兵们提供了跑步技能优化训练。

上海市登山协会社会体育指导员们为国权路某部队带去《运动健康与防护》体医融合健康讲座，聚焦部队训练实际，深入剖析常见训练伤的预防与治疗，从专业角度提供科学建议，增强身体柔韧性与核心力量，提升军事训练效果，助力部队官兵健康，促进军民共建。

进社区 精准服务赋能基层治理

3月5日期间，市体育局指导全市各社区以“家门口的健康服务”为主线，打造多元的科学健身服务场景。

杨浦区创新推出“生命活力加油站”，延吉新村街道通过科普视频矩阵向“三高”人群普及运动指南，平凉路街道阳光驿站组织乒乓球指导员为特殊群体提供运动康复指导；静安区共和新路居委会将体测服务与文明清扫结合；闵行区吴泾镇开设反诈宣传、健身指导等20余项便民服务，吸引数百居民参与；在奉贤区，社会体育指导员不仅为社区健身苑点进行清扫，同时还开展八段锦教学活动，通过一招一式地拆解动作，让每位参与者都能深刻领会八段锦功法的核心精髓。

进商场 传统体育点亮城市空间

在上海市体育局指导下，商圈成为全民健身志愿服务的新阵地。在位于上海南京路步行街的新世界城商场内，社会体育指导员开展八段锦、太极拳及空竹教学，吸引外籍游客驻足体验，实现传统体育文化“破圈”传播。静安区、普陀区等重点商圈常态化覆盖体育志愿服务。数据显示，全市78

个商圈已形成“体育+商业”融合生态，推动健康理念融入市民日常生活。



进楼宇 科学健身送到群众身边

临港产业园区引入国家级指导员开设八段锦、瑜伽课程，为白领提供“碎片化”健身支持，将科学健身送到群众最需要的地方。目前，青浦、徐汇、静安、杨浦等区已经相继启动了区级体育配送，采用线上线下相结合的模式，做到课程覆盖更广、参与程度更高、互动性更强。

进学校 青春力量播撒体育火种

在做好在职人群的科学健身指导服务的同时，上海市体育局还格外注重将科学健身指导送进校园。上海理工大学举办羽毛球指导员培训，数百名学生通过考核后将对接社区开展青少年教学；更值得一提的是，全国首批无人机足球指导员培训在上海出版印刷专科学校启动，该项目通过智能设备助力残障人士体验足球乐趣，彰显科技与人文关怀的结合。

上海市体育局群体处表示，上海将持续深化全民健身公共服务体系建设，让“奉献、健康、快乐”的雷锋精神在体育领域焕发新活力，为全球著名体育城市建设注入持久动能。



本报记者 李一平 摄

拥抱春天，拥抱路跑热度

在中山公园冲线的参加上海女子半程马拉松的选手们，她们不仅为2025年上马系列赛拉开了大幕，也成了跑在最前列、热情拥抱路跑旺季再来到的人。昨天上午，上海女子半程马拉松赛再度“闪耀”长宁，7000名女性跑者怀揣着对跑步的热爱与对挑战自我的期待，踏上了这条专属赛道。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

路跑热度又至年度节点 女子半马“美耀她力量”

风软一江水，千树垂绿，每年3月都不仅是踏青赏花、拥抱初春的好时节，也是路跑赛事由淡季转入旺季的年度节点。而将每年档期都锚定在3月8日国际劳动妇女节前后的上海女子半程马拉松，它便是这样一项之于申城具有年度开端意味的路跑赛事。

“这样花朵加类似项链造型的竞赛奖牌，我还是第一次拿到。我是一位上马赛事中的新人，这才是我搬来上海生活的第五个月。”来自加拿大的华裔跑者艾莎，她是今年参加上海女子半程马拉松的131位外籍跑者中的一位，在完成研究生阶段的学业后，艾莎将上海选作打拼事业的舞台。“虽然比赛的过程有点辛苦，但在赛道上看到了很多健康、有力量、有魅力的女性跑者，比平时在公园绿地里跑步时见到的更多，很高兴有这样一个认识新朋友的机会。”

赛道越来越“宽” 文旅商体展联动发力

路跑热度重燃后，接下来申城的每个周末都将是跑者们或大或小的节日。翻翻日历，上海静安半程马拉松、上海苏州河半程马拉松、上海湾区半程马拉松、上海长江半程马拉松、森林半程马拉松等都将在3月份至沓来，而等到4月则还有上海半程马拉松、上海马桥半程马拉松、耐克女子10公里·上海等。赛事众多，你方唱罢我登场，在就体育论体育之外，文旅商体展联动的升级再发力也成为今年的一大特征。

以昨天刚落幕的上海女子半程马

今年上海女子半程马拉松的赛事设置仍旧是五公里的健身跑和21.0975公里的半程马拉松两个项目，健身跑的终点设在上海动物园（虹桥路），半程马拉松项目的冲线处则位于中山公园三号门（万航渡路）附近。大草坪、花墙、完赛玫瑰、赛后甜点、舒缓的音乐伴奏以及特别设置的赛后补给区——不少参赛者都笑着告诉记者，一年一度的上海女子半程马拉松是为热爱路跑的她们提供了一片又飒又靓的专属舞台。

赛道之上，选手们除了可以尽情展示自己健康美丽的一面外，当然还得用实力决出高下。结果，赵艳丽以1小时15分49秒的成绩第一个冲过半程马拉松项目的终点线，成为赛事今年的冠军。经过3小时10分钟的等待，比赛迎来关门时刻，经过组委会的统计，本次赛事完赛率达到99.28%。

路跑为例，这回它就是着力加大了文旅商体展的联动力度，推出“2025上海女子半程马拉松消费节”活动，整合了长宁区商业、文化、旅游等方面的资源，联合区内九家高档酒店、五家影院、五个市区美术馆、16家大型综合商场和180余家重点商业品牌，带来“强健身、惠购物、看美展、品美食、乐观影、优惠住、公园游”等系列增值服务。另外，在赛事现场，两项长宁的市级非物质文化遗产体验活动撕纸和面塑，它们也让参赛者感受到了传统手工艺的独特魅力。



跑入花海 感受静安之美

“奔跑静安，逐梦大宁”。3月7日下午，大宁功能区2025上海静安半程马拉松赛事组委会召开新闻发布会。

大宁功能区2025上海静安半程马拉松定于3月16日上午7时，在大宁公园北门活力起跑。赛事自2018年创办起步，规模持续拓展，品质稳步提升，已成为静安区极具代表性的城市马拉松路跑赛事IP。本届赛事由上海市静安区体育局、大宁功能区管委会主办，静安区体育总会、上海大宁资产经营（集团）有限公司承办，上海坤悦润健康科技有限公司运营。作为大宁功能区“花朝节”的核心赛事，2025上海静安半程马拉松将深度融合花朝节特色元素，为选手们精心打造一场充满春日浪漫氛围的赛道之旅。届时，跑者们将在花海中穿梭驰骋，尽情挥洒汗水的同时，充分领略自然与人文完美融合的独特魅力。

据统计，本次赛事外省市来沪参赛人数占比超过60%。为此，组委会联合大宁功能区周边酒店，推出参赛食宿优惠套餐；携手上海久光中心、大宁国际商业广场、静安大融城、大宁音乐广场四家商场的500余家商户品牌，为参赛者定制消费折扣、停车减免、礼品兑换、福袋礼包等专属优惠及福利。同时，在赛道沿途和终点区域，还将举办运动主题市集、品牌路演等活动。此外，赛事还向合作商户提供静安半马关联路跑赛事的直通参赛名额，赠予消费额达标的消费者，切实提升参赛者“跟着赛事来旅游”的体验与价值。