

元旦气象新 市民健身乐

一元复始 走起来 万物更新 动起来

申城市民健身迎新年



“躺骑”迎新



“骑士”出发 本版图片记者 李铭坤 摄



我在现场

一元复始,万象更新。2019年的第一个早晨,上海市民们用全民健身的方式,迎接这全新的一年。

今天一早,数以万计的申城市民在东方明珠、杨浦滨江公共空间、虹口足球场及旗忠网球中心等各地标性区域,用长跑、登高、骑行和健步走等不同方式,表达着冀望未来生活更美好、身体更健康、工作学习更顺利的良好心愿。同时,在这个寒风凛冽的元旦清晨,人们也用行动,展示了上海这座城市所蕴含的动感与活力。

老外的愿望

室外温度接近冰点,黄金城道边却是一派热闹非凡的景象。早上7时刚过,近千名身着各色骑行服、戴着头盔的骑行爱好者早早聚集在此,等待“2019第十二届环沪绿色公益骑行活动”开始。选手们希望用自己的双脚,骑出新年的“第一公里”。

记者在现场发现,此次骑行活动的参与者中,既有年逾古稀的长者,也有年方弱冠的后生;既有说流利沪语的本地人,也有操一口英语的“洋面孔”。尽管年龄、

国籍和经历各有不同,但他们参赛的目标却一致——骑完全程,用汗水迎接一个全新的开始。

“只要条件允许,我每天上下班都会骑上一段路,因为我觉得这是一种很好的锻炼方式。”来自美国的弗兰克是一位白领,也是一位骑行爱好者,他坦言自行车在自己生活中扮演着非常重要的角色,“去年的元旦骑行活动我就参加了,还结识了很多新朋友。今年参加的人数(比去年)更多了,你知道,能和这么多人在这么美丽的地方一起运动,一起迎接新年,感觉真的很好!”谈及新年愿望,幽默的弗兰克也不忘小小地吐槽一下申城的共享单车,“我希望今年地铁站附近能有更多的共享单车。”他补充道,“因为有很多个早晨,当我到达停车点的时候,那里已经没有单车了。这可不是个让人高兴的情况。”说完忍不住大笑起来。

父亲的承诺

“妈妈,那个是长颈鹿吗?”今天上午,位于虹桥路的上海动物园内,许多家长 and 小朋友在这个充满大自然气息的园地里流连忘返。此时正在举行的,是2019长宁区元旦亲子健步走活动。

“孩子一直说想来动物园看

看,之前我答应过他,不过由于工作比较忙,一直没兑现,现在正好趁这个机会了却他的心愿,也希望用这样健康方式迎接新的一年。”参赛者之一的张毅边说边乐呵呵地看着身边的妻子和孩子。

刚刚过去的2018年,张毅过得并不顺利,事业发展一度陷入低谷,妻子和孩子的身体也先后出现过状况,而帮助他挺过难关的,是那颗热爱跑步的心,“我一直很喜欢跑步,这能培养我的毅力。”张毅透露,去年他参与了多场马拉松和健身跑赛事,每次参赛,他都会让妻儿在终点处等待自己。“他们是我前进的动力。”张毅动情地说,“我想让他们看到我冲过终点的样子,更想让他们参与健身活动。”当他看到此次迎新健步走活动的信息时,就毫不犹豫地报了名。“看他们(妻子和孩子)现在开心笑着的样子,就知道我的选择是对的。”张毅欣慰地说。

新年的第一个早晨很冷,但申城市民却用全民健身的方式,勾勒出一幅幅“倡导健康生活,迈向美好未来”的生动画卷。而上海这座国际大都市,也将用更加饱满的热情和充沛的活力,去迎接充满挑战与机遇的2019年。

本报记者 陆玮鑫

大路货聚人气 新花头接地气

2019上海全民健身迎来良好开局



体坛观察

新年第一天,寒冷的上海迎来了一波全民健身热潮,市民们在运动中迎接2019年。翻开各区元旦迎新健身项目的清单不难发现,其中既有像迎新跑、登高和健步走这样的“传统节目”,也有飞行嘉年华与定向赛这样的“后起之秀”。不论是“大路货”还是“新花头”,成功的背后都离不开两个关键词——“资源整合”与“接地气”。

“体旅整合”见成效

登上东方明珠塔俯瞰浦江两岸,几乎是每个初到上海的游客行程中,必不可少的一站,因为它是这座城市的标志。而当体育健身与地标性的旅游景点进行了有效整合,出现的结果便是东方明珠登高赛成为每年元旦申城的一个“保留节目”,不但参赛人数连年增加,甚至连媒体证件的申请都需要比拼“手速”。这,就是体育与旅游资源整合后出现的“化学反应”。

同样的例子还有很多。在金山城市沙滩举行的迎新跑,将场地设在上海动物园内的亲子健步走,围绕旗忠

网球中心设计线路的马桥半程马拉松等等,都是“体旅整合”后形成的“名牌产品”。看着参赛者们一个个不惧严寒,在清晨满脸笑容地赶往比赛场地参与活动,赛后还不忘拿出手机在景点和场馆前留影,人们才真正意识到,当体育健身与一座城市的文化充分融合时,就会形成合作共赢的良好局面。

消除运动“距离感”

全民健身,关键在“民”。吸引更多民众参与到运动健身中,是全民健身战略推进的关键。因此,如何在项目设置上更加“接地气”,是一个值得思考的问题。

前不久举行的2019上海城市业余联赛推介会上,不少与会的相关负责人在接受记者采访时表示,未来将进一步消除市民对运动和健身的距离感,更直言:“要让老百姓在家门口就能感受到体育运动的快乐。”让人欣喜的是,在各界的努力和支持下,这个目标正在慢慢变成现实。

经过多年的积累和发展,申城全民健身项目的覆盖面正在不断扩大,其中既包含了“九子大赛”“古代六艺展演”“舞龙舞狮”等传统项目,也加入了诸如电子竞技、广场舞和健美操等充满时尚元素的休闲运动。同时,伴随着越来越多社会力量的加入,社区体育场馆和设施的配置也更加完善,曾经“市民空有运动热情,却难觅运动场地”的尴尬局面,正在逐步成为历史。

2019年的第一个早晨,这座城市被市民的运动激情和健身快乐所温暖。接下来,升级后的城市业余联赛及其他全民健身项目,还将陆续“上档”,以进一步挖掘这座城市的“潜力”。正所谓“好的开始是成功的一半”,2019年,上海的全民健身有了良好的开局,期待这样的势头,能一直延续下去。 本报记者 陆玮鑫



记者手记

有人说,欢笑的人最美丽。2019年的第一天,在上海各个地标点上,处处有这样最美的人。

长宁区黄金城道健身骑行签到处,选手们穿着单薄的比赛服,脸上却满是笑容。“说不冷是假的,但是开心呀,因为做自己喜欢的事。”这一刻的笑脸,温暖了凛冽的寒风。

上海动物园内,一双双小手和大手紧紧相握,看着孩子们因为眼前的一个个“新鲜事物”而欢呼雀跃,家长们露出了欣慰的笑容。“孩子高兴,我们当然就开心啦。”简单的一句话,却展现出浓浓的爱意。家人的笑脸,让人忘记了工作的辛劳,尽情享受愉快的时光。

这些笑容,全因健身而绽放。

笑脸

这是一个没有门槛、人人都能参与的空间。在新年的第一天,因为参与了健身,申城出现了许多张笑脸,多了许多最美丽的人。

期待未来能有更多人因为健身而展现真挚的笑脸,这些笑脸将成为上海这座城市一道最美的风景线。

陆玮鑫

■ 上海动物园
充满欢声笑语

■ 亲子健步走,全家总动员

