

上海部分农事运动举办地  
崇明区陈家镇瀛东村  
金山区廊下生态园  
嘉定区安亭镇向阳村米文化研学基地  
齐茂粮食专业合作社

行有迹

新民晚报

17

2020年  
11月18日  
星期三

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

申之魅  
意无涯

## 农田变身运动场

陆玮鑫

网络唱主角的时代,都市生活的节奏越来越快,生活压力可想而知,在这种情况下,去农村地头体验另一种生活,成了不少都市白领在周末和假期的首选,而原本让许多人感到陌生的农事运动,也迎来了发展的新机遇。

在农民健身周的参赛队伍里,有不少居住在市中心的朋友,问起他们参赛的原因,大都离不开三个关键词:“新体验”“减压”“空气好”,这也是农事运动最大的优势。不论城市发展如何乘风破浪,返璞归真的传统“农事”,依然有属于自己的市场。

放眼全球,割草机大赛、背老婆比赛等经过长期的积累和发展,已经成为一张张“名片”。这些,都是农民运动会和农民体育健身周可以参考和学习的。

秋天,是丰收的季节。若有机会去田间的小路上走走,你便会被那金色的稻浪和一个个忙着收割的身影所吸引。那么在美丽的农田间运动健身,会是一种怎样的体验呢?

上海市第三届市民运动会期间,首届农民体育健身周、农民丰收节健身大赛等主题健身活动拉开大幕,在申城的郊野大地上,掀起了一股运动热潮。尽管不同于大多数人印象中的竞技活动,但农民健身的不少项目,也有着独特的魅力。

### 队友齐心 其利断“木”

要说农民体育健身周里最具有视觉冲击力的项目,非锯木莫属,与盛行于欧美大力士赛事中的单人锯木不同,农运会的锯木项目,更讲究团队合作,三人一组,一人指挥节奏,两人左右扯动工具,以规定时间内完成锯木的数量,排定名次。

“三人协作看起来轻松,其实并不容易,对力量的把控和距离的掌握,都是决定成败的关键因素。”本届农民体育健身周,团队锯木项目的几位裁判透露,每次农运会,这都是最耗能,但也是最受欢迎的项目,“比赛时他们看上去咬牙切齿,面部表情多少有些吓人,其实也是一种释放”。

让人有些意外的是,锯木这个本该由男性唱主角的项目,也吸引了不少女选手参与。“她们可不光会控制节奏,上了场水平可一点不比我们差,队里没几个能赢过的。”奉贤区代表队的两位“彪形大汉”开赛前就对自己的几名女队友大加赞赏,事实证明,这绝非刻意恭维。或许是此前长时间在旁观察,让巾帼英雄们对那根看上去难以“逾越”的圆木有了更清晰的认识,刚一上场,几位女将就招呼队友稍微移动位置,“从侧边切进去试试,可能更容易一些,这东风吹日晒的,边缘估计会相对松一点。另外,(下锯的)角度尽量小一些”。你听听,这几位女将不仅是运动健将,还可能是理工方面的“王者”。

“其实就像组委会在开幕式的时候说的,来比赛结果固然重要,但享受过程更重

要。”比赛结束后,几支参赛队在赛场前留下一张合影,用他们自己的话说,以后在田里做得累了,就看看这明媚的笑容,回想一下队友齐心,其利断“木”的畅快。这样纯粹的快乐,不也正是市民运动会的初衷吗?

### 农事推车 使命必达

离锯木比赛场地不远处的大草坪上,几支队伍正围着一辆辆推车热烈地讨论着,从棒次安排到步伐控制,从转弯技巧到接棒事项,如果单看这幅场景,很容易让人联想起田径赛场上的压轴大戏——男女接力。事实上,选手们也的确在准备接力——农事推车接力。

作为每一届农民运动会的保留项目,农事推车因为距离短、竞争激烈又带有丰收的好兆头,备受喜爱。但真要玩转这个项目,可不是件容易的事。

本届市民运动会·农民体育健身周的农事推车项目里,选手们需要推着装有4袋稻谷或是1筐各类农作物的独轮小车,走过一个“发卡弯”。趁着比赛还未开始,几位工作人员和嘉宾忍不住先上手,结果还没推出多远,便收到了手部和腿部发出的阵阵“抗议”,只能在几位选手的帮助下提前“原路返回”,不少人更自嘲:“他们(选手)推这个农事车,那是使命必达,要像我们刚才那样,估计早就被‘投诉’了吧。”果不其然,发令枪响,刚才还笑嘻嘻传授推车技巧的几位大哥,马上变身“农场博尔特”,在赛道上全速奔驰,冲过终点后,有几位甚至直接躺在地上,真真切切地感受了一把“以天为盖地为庐”的畅快。

除了农事推车,本届农民健身周还设置了插秧挑战、水稻收割、池塘摸鱼、玉米阵地战等颇具农运特色,展示农民风采的项目。让农民们在运动健身中感受快乐,展示农村生活新面貌、新活力,也是对所有辛勤劳动的农民朋友最好的回报。

练门道

### 农事运动注意事项

- 大部分农事运动需要较为宽阔的空间,请参与有组织性的活动和体验,切勿擅自尝试。
- 农事运动的器材大部分为专业器具,请在专业人员的指导下体验使用。
- 若遇上台风、大雨、雷暴等极端天气,请不要冒险参与农事运动。
- 参与项目体验前,组委会会配发一顶农事草帽,能起到一定的防晒作用,建议在参赛期间全程佩戴。
- 参与和体验时请注意及时补充水分。
- 大型农事运动活动现场设有医疗团队,不过仍建议体验者在出发前携带防晒霜、清凉油等物品,以备不时之需。
- 体验过程中请听从现场指示,避免损坏农作物。



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:奚云阳  
本版编辑:吕剑波

李铭坤 摄

