

浦东足球场外场已对市民开放
本版图片 记者 李铭坤 摄



申城多创意 申动多去处

上海人均体育设施面积越变越多的秘密

66 体坛观察

先做一道数学题： $2.6 - 1.76 = 0.84$ （平方米）。1.76平方米，是2015年上海市人均体育场地面积，而根据《上海市体育发展“十四五”规划》，到2025年，上海市人均体育场地面积计划达到2.6平方米左右，新增体育场地面积约600万平方米，新建和改建各类健身设施项目不少于8000个，这是今天上午记者从市体育局获悉的。

截至今天，今年本市共建成市民健身步道107条、市民益智健身苑点743个、市民多功能运动场98片，提前超额完成年度任务。补短板、找创新、一江一河有情怀……上海市民能享受的体育场地越变越多的秘密就在这里。



徐汇康健健身苑智慧步道

15分钟

上海各区尤其是中心城区寸土寸金，可供用地少，要辟出一块公共健身区域很不容易。如何弥补“健身去哪儿”的短板，继续扩大增量，需要运用机制创新来化解难题。

考虑到上海市民大多有去附近公园健身的习惯，市体育局与市绿化和市容管理局协作，共建共管，在公园辟出专门的区域改建健身点。位于市中心人民公园东南角的益智健身苑点，就是其中一例。过去这里是附近居民自发集中健身的区域，因为有高大的香樟树荫遮阳，又比较安静，大家都喜欢来活动活动筋骨，聊聊家长里短。如今，改造后的健身苑点配置了上肢牵引器、扭腰器和腹背肌训练器等多种新型健身设备，黄浦区体育局还为他们这些喜欢推举力量训练的老百姓安装了卧推的杠铃。

健身器材旁，还配备了一条健身步道。步道中，蕴含了设计人员的许多小心思。从香樟树下起步，一路行至终点，两旁种植不同季节和品种的花卉草木，如海棠、月季，让市民在健身的同时，移步换景，享受到更多的乐趣。现在，越来越多的人把这里称作自己的“健身乐园”，每天甚至来“打卡”两次，大家都说：“感谢政府为老百姓做实事。”

如果你在四五年前走进位于闵行华漕村的钱更浪地区，那里还是一片到处是仓库、荒地、垃圾场的脏乱差地段；而如今，南华街上修葺一新的启望老克勒足球公园，已变为众多足球爱好者的乐园，成为沪上的“网红球场”。

在上海，缺少体育场馆和运动场地将不再成为市民远离体育锻炼的桎梏。近年来，上海体育局始终积极拓展市民身边的健身场地，将市民健身步道、市民球场、市民益智健身苑点等社区体育设施纳入每年政府实事项目。徐家汇体育公园、浦东足球场、上海市市民体育公园等一批重大体育项目顺利推进，打造体育新地标。利用公园绿地、旧厂房、仓库、商场、楼宇、高架桥下等空间建设体育设施，也取得积极成效，建成中环篮球公园、北翟路中环桥下动物主题运动场等项目。

着力打造15分钟体育圈，上海市群体处处长桂劲松透露，“15分钟社区

体育生活圈”的服务对象是全体上海市民，也就是提供全人群、全年龄段的体育服务，满足儿童青少年、中年、老年人等各类人群的健身需求。

此外，本市公共体育场馆设施还在法定节假日、全民健身日等时段向市民开放工作。据统计，春节、五一、国庆假期期间，全市开放公共体育场馆设施均有近千处，服务健身市民最高达73万人次。

45.7%

这里曾是记载着城市记忆的工业老厂房，硬核的外表之下，有着辉煌时代的印记；这里已成为都市潮玩的聚集地，各种新型的运动项目在这里生根发芽，找到越来越多的拥趸。在宝山顽酷运动工厂，昔日的冷轧厂钢梁如今成为运动中心最硬核的标志。滑雪、攀岩……各种运动分类适合各个年龄层次运动者，来这里可以玩上一整天。

事实上，在上海，类似顽酷这样的从老厂房变身的运动中心还有很多。本报“申动”栏目连续报道，有从老保温瓶胆厂化身社区体育中心的三邻桥体育文化园，也有从上海华东机械厂老厂房变身的翔立方综合运动体。上世纪90年代，上海城市更新、产业升级，一些企业腾退，在市区留下了不少老厂房。当城市空间越来越密，如何与人民日益增长的体育场地需求相匹配？老厂房改造从打“创意牌”到“体育牌”，也就走向一种必然。

转角就能遇到体育，这些融合多种业态的体育服务综合体，被称为都市运动中心。都市运动中心的出现为市民打造了多层次、多样化、个性化的体育消费体验新场景，能同时满足市民在体育、文化、教育、商业和旅游等方面的需求。按照一些孩子和家长的反馈：在都市运动中心，玩一天都不嫌多。

这个体商结合的新颖产物，其实是“15分钟社区体育生活圈”在地理空间和心理空间上的延展。未来，还将有更多都市运动中心走进上海市民的健身生活，引导一种新型的都市生活方式。事实上，“15分钟社区体育生活圈”正在不断提升市民运动健身的自觉意识，增加上海的体育人口。2020

年上海经常参加体育锻炼的人数比例达到45.7%，这个比例还在逐年提高。

22公里

周末时分，浦东滨江热闹非凡，漂亮的步道上，扶老携幼、携家带口的步行者络绎不绝，而在不远处的骑行道上，不时可见戴着头盔、身穿专业骑行服的自行车爱好者，飞驰而过。秋色浸染，身边的树木红叶轻舞，远处的江面波浪涌动，构成了一幅美轮美奂的都市健身图。

承载着上海市民的乡土情缘，“一江一河”两侧，如今有越来越多的体育设施落成使用，让上海市民能在赏景同时健身运动。

沿着美丽的黄浦滨江，走入“远望号”船坞，一片开阔的滑板场地映入眼帘，有碗池场地，也有街式场地。面积近1万平方米的世博滨江一号船坞滑板公园坐落在世博园船舶馆原址，成为极限运动的天堂。江南造船厂是上海开埠后的工业象征之一，滑板项目则是海派体育文化的代表之一，被誉为“陆地上的冲浪”。这既是一种巧妙的结合，内在亦有着某种关联。

靠近南浦大桥，有一座9号望江驿已成为不少市民在滨江漫步的小憩场所。驿站有个别名——“观健”，承载了许多市民追求健康人生的心愿。在这里，市民能做各种体质监测。身高、体重、血压、体脂、血糖、心电图早筛等11项体征检测，报告现场可取。驿站里的健康云终端一体机还可以提供全市公立医院的预约挂号，就医后的就诊记录和用药说明也会同步上传，轻轻松松，就帮自己建好了“健康档案”。

22公里的滨江步道，市民在这里可以一边欣赏浦江美景，一边体验沉浸式的健康服务。这种新颖的“体养结合”方式，正是市体育局和市卫健委等利用“一江一河”沿岸步道贯通的契机，将“工业锈带”变身为“生活秀带”，为上海市民送上一份惊喜的健康大礼包。上海体育局在“一江一河”两岸贯通开放过程中同步建设漫步道、跑步道、骑行道等健身设施，方便市民健身休闲。本报记者 厉苒苒



世博滨江一号船坞滑板公园成为极限运动的天堂



高架桥下的“斑马”球场



扫码看“申动”合集，发现更多运动好去处