

距离更近 选择更多 门槛更低

——走近申城健身点

■ 市京体育产业园内专业体育舞蹈教室



■ 虹桥街道长者运动健康之家

闲暇时 走几步去跳舞

上午10点从住处出发，步行前往地铁站，乘坐8号线到市光路，出站后骑上一辆共享单车，10分钟后到达市京体育产业园内的专业体育舞蹈教室。这是中国体育舞蹈标准舞冠军、尚忆舞蹈董事长赵鹏每天的常规操作。而这样的流程，在每天傍晚，都会被不少申城的体育舞蹈爱好者“复制粘贴”。

事实上，从上海体院毕业后，赵鹏一直希望能开一家舞蹈教室，让更多人享受这项运动的魅力。“我们之前看了许多其他地方，不是场地不合心意，就是交通不方便。”这位每年都代表中国参加各级别体育舞蹈比赛的选手不肯将就的原因，就是担心过于偏远的位置，可能影响舞蹈爱好者的热情。

今年上半年，赵鹏的搭档王琪经体院老师介绍，得知了长海路街道市京体育产业园内场地的情况，两人经过几次实地考察，决定在这里创业，并很快在市、区体育局和街道的帮助下，开出属于自己的舞蹈教室。“这个空间很宽敞，而且交通方便，周围又是居民比较密集的区域，对推广和发展体育舞蹈，有很大的推动作用。”赵鹏表示。

如今，在打造“15分钟生活圈”的理念引领下，赵鹏的舞蹈教室已逐步成为区域内健身的一块新热土。不论是专业的体育舞蹈选手，还是“双减”后利用周末时间来尝试体验的学生群体，都在这里感受到健身带来的乐趣，便捷的交通和齐全的配套设施，让越来越多的健身爱好者爱上这块曾是废弃工厂的土地。“我们基本晚上10点半关门，那时候地铁还在运行，回去很方便，而这里的不少学员，都是散个步就到家，所以经常过来。”园区方面表示，除了颇具特色的体育舞蹈，篮球、网球、羽毛球、游泳等市民喜闻乐见的健身项目，也在慢慢发出新芽。这个位于上海东北角的新兴体育综合体，正在相关方面的共同努力下，成为全民健身的新热土。



文体社会

“‘老黄牛’，你昨天试了五次倒立都做不起来，今天再不行，就要请客啦。”中午时分，人民公园健身角内，传出中气十足的说话声，几位中老年朋友，正结伴完成锻炼的最后一项“任务”。被称为“老黄牛”的毛师傅，今年72岁，在这个团队中属于“中年”，每天都按时到这里“报到”，“以前要在闹市区找个能锻炼的地方，不是容易的事，现在市政府实事工程落地，家门口就有能健身的场地，设施和服务也越来越完善，我们几个都练得很开心，很畅快。”

如今在上海，与毛师傅有相同感受的锻炼者不在少数。本月初的市政府常务会议上，健身设施建设重心下沉、贴近群众，以市民需求为导向，精准分析区域人口密度和交通可达性，结合15分钟社区生活圈建设，尽可能让市民“举步可就”，调动社会各方的积极性，推动各类运动场所设施应开尽开、共建共享成为申城全民健身战略补短板的重要目标。在市体育局及各相关方面的共同努力下，市民离健身点更近了，选择更多了，参与门槛更低了，市民的运动热情自然更高了。

加完班 去桥下打球

科比可以在清晨4点到洛杉矶的露天球场练球，那如果申城的白领加完班，能否在夜色笼罩下，找到一片能够挥汗如雨、享受篮球激情的场地？当城市的“金角银边”被赋予体育的功能，各类空间被充分合理利用，在夜景中打球便不再是梦想。

“嘿，哥们儿，好球啊，再来一个！”站在位于真北路与云岭西路交叉口的中环篮球场，小吕一边鼓掌，一边朝队友竖起大拇指。这座位于高架桥下的篮球场，如今已是他每周必来的打卡地。“许多年前我就住在这附近，当时根本不敢想象，这片垃圾回收站和清理站，未来会出现十几片篮球场。”促成这一“魔术”变成现实的，是市体育局“坚持因地制宜，充分利用空间，提供更多便民利民的健身场地设施，增加球类场地”的计划与目标。

正是在这一目标的推动下，曾经被人遗忘的高架桥下空间，一步步变身“网红”球场。场地运营方洛克公司代表施俊俊介绍，

与申城其他球场相比，这个运动综合体的最大优势，是24小时不间断运营，“这些场地所处的区域，周边有不少白领，他们在一天工作之后，有运动放松的需求，所以我们在与各方商讨后，作出了不间断运营的决定。”这也成为小吕爱上高架桥下运动场的重要原因，“我有几次加班比较晚，想打球减减压，就在路过时发现这里。”随后的时间里，小吕经常在加班后，在微信群里约上三五好友，一起来这里打球。如今，小吕已经从最初的担心找不到队友对手，变为担心因为手速过慢，被其他篮球爱好者抢先订下场地，因为他能够预感到，随着时间的推移，来到高架桥下享受运动快乐的人数，会越来越多。

其实，在提升申城人均体育面积，让更多人便捷参与健身的宗旨下，类似中环高架下球场这样变废为宝的事例，正变得越来越。闵行区华漕镇曾经的“城中村”，摇身一变成为备受好评的老克勒球场；几年前还无人问津的上海第二印染厂空置废弃的旧厂房，成了时尚摩登的新兴运动基地……可供申城市民选择的健身场地，正变得越发多元和丰富。

退了休 让身体动起来

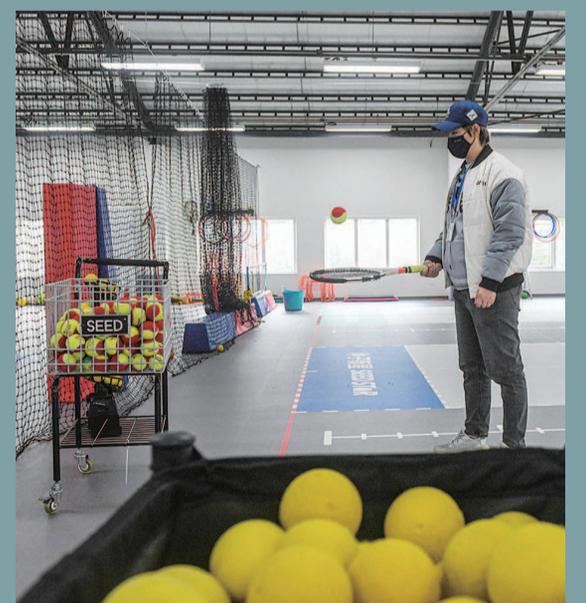
“除了社区的健身苑点，希望有更多适合老年人的锻炼和配套服务。”多年前，曾有不少到了退休年龄的朋友，通过各种渠道表达自身的锻炼诉求。如今，越来越多的社区增添了长者运动健康之家，老年朋友有了适合的锻炼空间。同时，越完善的配套服务加上智能化助力，让更多人老有所乐，享受运动之福。

“赵老师，您在跑步机上锻炼完啦？那先休息一下，不要急着练其他的项目，可以去测一下身体的情况。”中山西路的虹桥街道长者运动健康之家内，身着橙色外套的王林一边指导空间内的几位老人使用智能健身器，一边嘱咐着刚刚从走步机上下来的赵世平老先生，而这已成为她的常态。

“来这里锻炼的，大多数是过了退休年龄的朋友，在

尽情享受生活的同时，他们也需要让自己懂得身体保持足够的活力。”王林说，为更多老年人提供运动服务，是社区长者运动之家的初衷，“现在社会的老龄化正逐步加深，他们不该被遗忘，应该有属于自己的空间。”在长者运动之家，老年人除了能够享受运动，还有完善的健康服务，“每位朋友都有一份运动档案，门口的大屏幕上，也会实时显示身体的相关数值，以便我们指导员制定针对性的锻炼计划，帮助他们达到最好的锻炼效果。”这一度身定制的服务，也得到锻炼者的好评。不少老年朋友表示，社区长者运动之家的出现，为他们的退休生活增加了一种选择，也让热爱运动、志同道合的朋友有了交流平台，可谓是多方共赢。

本报记者 陆玮鑫



■ 市京体育产业园内网球场

相关链接>>>

市体育局公布的统计数据显示，“十三五”末，全市已累计建成各类市民健身步道（绿道）、骑行道总长度1954公里，市民益智健身苑点17556个、市民球场2714片、市民健身步道（绿道）1669条、市民健身房186个。到2025年，全市将新建或改扩建都市运动中心41个、社区市民健身中心152个、市民健身驿站164个、市民益智健身苑点5948个、市民健身步道749条、市民多功能运动场499片、社区足球场110个、体育公园15个。都市运动中心实现区级全覆盖，社区市民健身中心、市民健身驿站基本实现街镇全覆盖，逐步扩大长者运动健康之家街镇覆盖面。未来，申城的全民健身，将继续焕发光彩，带来更多惠民利民的措施和便利。