

新民晚报

95



备受广大申城运动爱好者期待的上海市市民运动会，明天拉开序幕。四年一度，今又重来，随着市民运动会的回归，上海将再度掀起全民健身的热潮。

体育，是一种生活方式。《上海全球著名体育城市建设纲要》提出，构建“处处可健身”的高品质运动空间，倡导“天天想健身”的现代化生活方式，培育“人人会健身”的高水平健康素养，以全民健身推动建设全球著名体育城市和全球健康城市典范。把人民作为发展体育产业的主体，把体育产业作为发展体育事业的重要手段，把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点，落实全民健身国家战略，不断提高人民健康水平——这是上海正在奋力实现的目标。

高标准群众性赛事

明天，第四届上海市市民运动会将在徐家汇体育公园盛大揭幕。上海市市民运动会创办于2012年，为全国首创，每四年一届，是上海全民健身的综合性、标志性品牌赛事，也被称为“阿拉身边的奥运会”。

今年市民运动会的主题是：健康上海，人人来赛；坚持“全民参与、全民运动、全民健康、全民欢乐”的宗旨，赛事活动基本贯穿全年，覆盖儿童青少年、职工、老年人、来沪务工人员、外国友人等各类人群，以构建更高水平全民健身公共服务体系，助力上海建设全球著名体育城市为目标。

近年来，上海围绕满足人民群众日益增长的体育健身需求，树立政府、社会、市场共同参与的“大体育观”，将举办市民运动会、城市业余联赛等全民健身赛事活动纳入基本公共服务体系，创新办赛理念，提升社会化、标准化、品牌化办赛水平，建设“人人运动，人人健康”的全民健身活力之城。

市民运动会采用“政府、社会、市场”三轮驱动的办赛方式，坚持政府引导，市场主导、开门办赛，充分发挥市场在体育资源配置中的决定性作用，所有赛事向社会公开招募承办单位，符合条件的都通过公开方式交由市场主体承办，“让专业的人做专业的事”。

以2020年上海市第三届市民运动会为例，共举办赛事活动约7100场，有1093万人次参与。其中包括线上赛事活动约800场，参与人次643万；线下赛事活动6300场，参与人次450万，线上线下“双线”办赛掀起全民健身热潮。

第四届上海市市民运动会开幕式将结合“2024中国坐标·上海城市定向户外挑战赛”共同举办，预计有超过1万市民报名现场参与。这届市民运动会在前三届的基础上，将进一步覆盖上海全人群，通过举办各类体育运动嘉年华，组织多项群众体育赛事和活动，充分展现上海全民健身的成果和上海市民参与体育运动的热情。

市民运动会 人人都来赛

打造「上海牌」健身模板

高规格体育类设施

场馆是赛事的载体，一流的赛事需要一流的场馆，近年来有越来越多符合国际比赛标准的体育场馆在上海拔地而起，成为城市新的名片。

5月，环球马术冠军赛(上海站)的专用场地——上海久事国际马术中心竣工投入使用，引得各路参赛选手一片赞叹。年内，位于临港新片区的耀雪冰雪世界也将开门迎客。作为全球最大的室内滑雪场，耀雪冰雪世界总建筑面积30.1万平方米，包含一座9万平方米超大滑雪场、一座2.8万平方米嬉水乐园、一栋18层精品酒店和一座15层度假酒店，堪称冰雪运动的一座“航空母舰”。

坐落于上海崇明的上海自行车馆今年也已建成启用，将承办2026年国际自盟场地自行车世锦赛。“十四五”期间将启动建设的项目还有临港水上运动中心、上海体育馆、上海划船俱乐部等。

除了这些大型场馆，市民身边的体育设施也越来越多、越来越好。去年10月底，位于浦东新区唐镇唐康路的老克勒足球公园建成运营，而它的前身，是中国石化上海石油的一座旧油库。已建成的唐镇老克勒足球公园一期由一座标准足球场、两座七人制足球场组成，周边正在建设篮球、网球等其他运动设施，不久的将来这里将会成为一个可容纳3000余人的体育文化公园。“变身”足球公园，使陈旧的油库场地重新焕发了活力，成为周边市民及足球爱好者健身锻炼的好去处。球场负责人刘宏宝说：“从油库到球场，可以说是‘变废为宝’，我们这里的场地条件和设施也是一流的，现在周围的人气都旺了不少。”

数据显示，2023年底上海市人均体育场地面积为2.6平方米，提前完成“十四五”规划提出的人均体育场地面积目标，体育健身设施建设补短板取得积极成效，人民群众运动健身的获得感、幸福感和安全感持续提升。

今年，上海市体育局将持续推进市委、市政府民心工程和为民办实事项目建设，落实全民健身公共资源拓展工程三年行动计划，新建社区市民健身中心30个、市民健身步道80条、市民益智健身苑点600个、市民健身驿站60个、市民运动球场150片、长者运动健康之家25个；加快建设体育公园，打造都市运动中心新型体育服务综合体；推进全民健身公共服务数字化转型，加强公共体育场馆设施信息化建设，提高便民服务水平。

高品质体育生活圈

今年“五一”小长假期间，一家名为“绘玩户外”的桨板俱乐部在杨浦江湾湿地全新开业，孩子们在专业教练的指导下，成群结队在河道内划桨板，成为江湾社区新的一幕。“现在的家长更多地会关注孩子的身体健康，所以我们依托湿地周边丰富的水系资源，创办了这个俱乐部。”创始人李铃和倪爱铃介绍说，“体育运动越来越融入人们的生活，在上海已经成为一种生活方式，所以我们有信心把它办好。”

实际上，像“绘玩户外”这样的社区体育俱乐部并非个例。如今，各种健身场所、运动场地，像超市、菜场一样，在申城遍地开花。其中最具代表性的，当属广受欢迎的“长者运动健康之家”。

作为全国较早进入深度老龄化的城市，上海创新性推出长者运动健康之家。这是上海首创、老年人专属的社区多功能健身场所，提供“一站式”运动康养服务。长者运动健康之家入选了全国智能体育典型案例，还被写入体育总局等部委印发的《全民健身场地设施提升行动方案》，以上海为样板，鼓励有条件的地方借鉴推广。

长者运动健康之家辐射周边社区一公里范围内的老年人，逐步实现老年人就近享有优质普惠运动健康公共服务，为老年人提供健康检测、器械锻炼、运动方案制定、慢病运动干预等专业服务，以运动促健康，更好地发挥体育“治未病”功能，推动全民健身和全民健康深度融合，加快建立老年人运动健康新模式。

对于家住杨浦区殷行社区的岑阿姨来说，每天和姐妹结伴去长者运动健康之家运动，已经成为习惯。“这个健身房就在家门口，很方便的，平时没事的时候就来这里跑步机上跑一跑、松一松筋骨。一个月费用只要99元，我们承受得起。”的确，步行不到15分钟，就能享受低价优质的健身服务，是他们得到的最大实惠。

目前，上海市已建成长者运动健康之家136家，实现16个区全覆盖。在充满科技智能与关怀的长者运动健康之家，前来锻炼的老年朋友找到了属于自己的健康养老新方式。他们在这里锻炼身体、交流心得、享受生活，而这正是上海致力于打造的智慧健康养老新生活的缩影。

