



▲ 高架下的运动场地
▲ 火烈鸟操舞房
本报记者 李铭坤 摄
受访者供图



共享运动场所开到家门口

“15分钟生活圈”更美了，市民夸赞“生活品质提高了”

本报记者 陶邢莹

80后小伙卢冲，出生于嘉定区北管村，5岁搬到嘉定新城，如今，他选择回到家乡，投身新农村建设。不少大学同学很好奇，为什么他没有留在城中心。卢冲将手机里的照片发给大家看，除了鳞次栉比的别墅，还有市民健身驿站等配套设施，让他有安居乐业的动力。

在全新开放的四川北路街道市民健身驿站，70多岁的吴

先生每天都会在这里运动一小时左右，并带动身边好友加入健康养生队伍。“老年人友好”体现在驿站的方方面面，吴先生夸赞：“生活品质提高了。”

2024年，越来越多的共享健身运动场所开到了上海市民的家门口，丰富了“15分钟社区美好生活圈”的内涵，让社区居民可以更方便去健身。

工作、健身两相宜，这是卢冲目前的生活状态。“新农村农民别墅第一期和第二期已经翻建好，我们全家去年搬回来住。”卢冲说。此前，村里有健身苑点，但器材不是很专业，“如果我们想要去健身房，需要开车到马陆镇或者南翔镇，距离这里6公里多。”而现在，健身驿站就在单位和家附近，午休或者下班后，在跑步机上跑10公里，再撸个铁，还有专业教练指导，卢冲再也不用为“去哪儿健身”而烦恼了。

健身，就像去便利店那样，来去随意、方便。

四川北路街道市民健身驿站位于四

跳舞、跳操、亲子课程、宝妈课程……以“不要怕从零开始，只怕从未开始”为口号，火烈鸟操舞房是申城首个专门面向女性人群的共享健身房。

首家火烈鸟操舞房开在上海西站2号口下沉式广场，“下班乘坐地铁，顺路运动完再回家，让工作和锻炼无缝衔接。”罗小姐在这里找到了都市白领的“快乐老家”。生完孩子后，罗小姐想要重塑身材，也曾去操房跳操，但她发现不太适合自己，“很多学员都是跟着一个

桂江路公共篮球场和康健社区体育公园市民球场这两处“家门口”的运动健身场所，如今是一片共享篮球场，其最大的特点是“智慧”。

附近居民陈先生十年前开始就是这片篮球场的常客。谈起篮球场的“新面貌”，他说道：“相比以前，场地的画线更加标准规范，打破常规的几何图案色彩活泼明快，篮球架也换成了地理式，体现了专业和用心。”

除了智能的门禁系统，篮球场处处充满了科技感。通过后台数据，运营方

北翟路中环桥下，曾是一片荒凉。如今，一座座“动物园”球场，让这里成为网红健身乐园。

北区粉色的“火烈鸟”是室外篮球场，西区深黄色的“猎豹”是室内篮球场，东区黑白条纹的“斑马”则是足球场，成序列的设计元素和慢行网络，使得原本割裂的空间相互联系，添加的运动球场、座椅、照明等功能性设施也呼应设计主题，营造出协调统一又欢快的场所气氛。90后的陈翔是一名资深篮球爱好者，“在高架桥下打篮球，不用担心噪声

很方便的健身房

川北路街道党群服务中心，面积近150平方米，有有氧运动区、固定力量区、自由力量区，充分体现着“小而全”，满足不同健身水平的市民需求。“60岁以上老人免费。”吴先生竖起大拇指，“政府为老百姓办了实事。”

华阳社区市民健身驿站俨然成了街道的网红健身房，官方推文下的留言里，其他社区居民纷纷表示羡慕：“什么时候，健身房能开到我家门口？”本周气温骤降，即便如此，晚饭过后前来健身的市

民仍络绎不绝。倪先生保持着每周3到5次的健身习惯，“每天办公室里久坐，下班后必须要来动一动。”

“健身难、健身贵”是老生常谈。与常规商业年卡、月卡销售模式不同，驿站采取计时收费，每小时费用在3元至9元之间。“晚上最贵时段也才9元一小时，超级便宜，不用被年卡套牢。”南非友人格雷戈里告诉记者。

负责运营驿站的上海九回体育管理有限公司总经理胡彦博表示：“这个项目是公益性的，明年计划再开20家，市民可以通过小程序预约健身指导员进行增值服务。”

很CITY的操舞房

教练跳了很久，像我这种初学者跟不上，只能躲在最后一排随便跳跳。再加上我平时带娃，没有固定锻炼时间，如果第二次再去跳，就更跟不上其他学员的步子了。”如今，她享受到了教练一对一的指导，“这里的教练很贴心，会特别关照每一个学员，选择课程时也分难易程度，对我们每个健身者来说都是个性化服务。”

商务楼宇里，也为每天坐办公室的白领开出了迷你健身房。中午时分，走进外滩金融都市运动中心，一片火热朝天的景象。除了基础运动项目，在超级火烈鸟操舞房里，记者看到，动感的音乐声中，女性们挥洒汗水，释放着工作的压力。

该运动空间隶属于小东门街道，租金、装修由区体育局和街道出资，引入第三方运营，这样各个项目收费可以低于市场价。据介绍，免掉的租金打包成福利，回馈给市民，一堂课只要50元。

充满智慧的篮球场

能第一时间看到客流分布情况，知晓当天的运动服务人次、用户运动时长、分时段入场人次比例及活跃用户年龄分布等精细化数据分析。为了做好无人服务的保障，还配备了智能摄像头和应急医疗箱，切实筑牢居民的体育安全防线。

这些高科技手段，不仅让居民能够合理安排自己的运动时间，避免“白跑一趟”的尴尬，也能帮助运营方及时了解自

己的不足并加以调整。

健身场地变得共享与智慧，这样的案例在申城比比皆是。近日，洛克公园和九回共享运动场入选“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展。据洛克公园创始人、上海洛克体育发展有限公司董事长戴富祺介绍，每年来共享健身房的人数有30%的增长，这是一项实事工程，“我们的初衷是，以科技赋能、和政府合作、结合公益和市场模式，用新的运营方式，将共享健身的模式推广出去。”

角落里的运动场

扰民，在河边打球还有自然风，不用开空调，还能顺便“低碳实践”一下。”

随着北翟路洛克公园的兴起，细心的市民发现，越来越多的桥下空间被重新利用起来。

位于云岭西路至苏州河段的普陀区中环路桥下空间，原本是垃圾清运车停放点，如今是占地达1.5万平方米的桥下体育空间。静安区改造了共和新路

桥下11000平方米的公共空间，对原有桥下体育场地、道路、停车区域等进行一体化设计，增加跑步道、滑板场、霹雳舞舞台等多元潮流运动元素，提供更多城市体育文化聚集地。

利用城市“金角银边”，打造藏在角落里的运动场，破解了老百姓“健身去哪儿”的难题。这是一个三赢的局面：增加了公共体育设施供给；鼓励和扶持了优质民营企业，推动本市体育产业发展；体现了公共体育场馆的公益性。

冬日渐冷，申城运动氛围继续火热。

相关链接

政府贴一点 企业让一点 百姓掏一点

按时段分为每小时3、6、9元三个档次，健身费用按小时结算。政府贴一点，企业让一点，百姓掏一点，自5年前第一家百姓健身房开启，目前全市已有6个区采取这样的模式，开出了40余家健身驿站，覆盖上海大部分区，一些场地还在探索共享健身指导、共享运动课程等模式，来惠及更多市民。

2019年，“互联网+体育”模式运营的共享健身在上海首创，形成可推广模式。通过共享运动场后台终端管理系统的“中枢大脑”，九回运动场地包括健身房、篮球场、足球场、羽毛球场、网球场等多种类型可供选择，目前注册会员已达100万人。

场馆采取监控设置全覆盖的无人值守管理，市民可通过支付宝小程序扫码进入，实现快速入场和记录。通过共享运动场管理系统，远程管理中心全天专人值守，关注场地现场情况。线下场馆配备巡场人员，第一时间处置各类突发情况，保障场馆运营安全。



扫码看视频