

### 悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

### 申之魅

### 申之魅

# 上海小众运动天堂

◆ 李元春

不知道你有没有意识到,在繁华的上海,一场静悄悄的运动革命早已席卷开来,那就是越来越火的小众运动。当许多体育迷还在热衷于足球、篮球、网球等传统运动时,一群年轻人已经悄然转向了城市中那些不为人知的运动角落。

攀岩馆里,他们像蜘蛛人一样在垂直的墙面上攀爬;滑板公园中,他们踩着滑板在空中划出优美的弧线;壁球馆内,球砸墙壁的声音此起彼伏……这些曾经被视为“极限运动”或“贵族运动”的项目,如今正以惊人的速度在上海蔓延开来,而上海除了是大众体育、职业体育的高地,也在变成名副其实的小众运动天堂。

### 遍地开花

如今在上海,从壁球、匹克球、板式网球、腰旗橄榄球,到滑板、攀岩、飞盘、小轮车、陆地冲浪板……越来越多的小众和新兴运动实现了“破圈”。每个周末,杨浦区新江湾城SMP滑板公园内,都会有不少轮滑发烧友一试身手;黄浦滨江滑板极限公园里,体验攀岩、滑板、小轮车等奥运项目的发烧友也是练得不亦乐乎;上海市市民体育公园里,一场场激烈的腰旗橄榄球比赛经常上演……

已经多次拿到BMX职业赛冠军的小轮车职业车手孙跃表示,小轮车精神本质上就是追求自由和挑战极限,虽然和传统运动相比算是一项高风险运动,可一旦爱上这项运动,就不会退缩。

脚踏“飞行板”,在城里的钢筋混凝土里御风穿行,一个个追风少年意气风发自由飞驰,带火了一种叫作“陆地冲浪板”的新潮运动。上海市极限运动协会副秘书长蒋晓斌是国内第一代滑板人,具有30年滑板经历。他表示,陆地冲浪板是冲浪运动在非浪季的平替运动,“如果陆冲玩得不好,脑海里会有浩瀚的大海,在做正手浪和反手浪的时候,就会有冲浪的画面感,这也是陆冲的精髓。”

腰旗橄榄球是一项非常新潮时尚的运动,在上海发展得尤其好。上海市橄榄球协会秘书长丁晔表示,腰旗橄榄球已经成为2028年洛杉矶奥运会新增正式比赛项目,也将迎来新的发展机遇,“作为国际大都市的上海,橄榄球氛围和土壤都是全国最好的,现在许多年轻人都愿意来玩腰旗橄榄球。”

### 场地支持

8岁的周柏彦练习滑板才一年时,就已经可以熟练地做出不少高难度动作,能在黄浦滨江滑板极限公园的U池里上下翻飞。“平时他都是玩滑板,这次来黄浦滨江滑板极限公园,还特意去体验了一次攀岩,没想到第一次攀岩就爬到了最高点。”周柏彦的爸爸周伟说,能够在同一块场地里体验滑板、小轮车和攀岩,是机会难得的事,“我自己也是滑板爱好者,也从事滑板场地的建设工作,像黄浦滨江滑板极限公园这样可以同时拥有四大奥运项目的场地,别说全国就是全世界也应该是唯一的。”

黄浦滨江滑板极限公园,曾经因为巴黎奥运会资格赛的举办而大火了一把。2024年5月,国际奥委会新创的奥运会资格系列赛·上海完美举行,400多位运动员在黄浦江边为了巴黎奥运资格而战。而在系列赛举办的那几天,比赛场一旁的黄浦滨江滑板极限公园内,也上演着一场场“小小奥运资格赛”,许多小朋友来到这里的运动启蒙区,体验攀岩、滑板、小轮车和霹雳舞等奥运项目,极限运动的种子也在他们心中悄悄种下。

据上海市轮滑运动协会副会长李炳文介绍,黄浦滨江滑板极限公园被誉为全球超大城市中心城区的大型滑板主题公园,围绕“夏奥”“冬奥”“新兴体育”项目进行打造,通过“三季轮滑,一季冰雪”推动复合型运动场馆建设,为青少年打造家门口的休闲健身“打卡地”,也为上海市轮滑、滑板、冰雪项目青训提供专业场地。

无独有偶,2024年10月底,中国壁球公开赛在上海东方体育中心举行,主办方别出心裁地把中央球场搭建在月亮湾的泳池中间,场馆晶莹剔透如同水晶宫,这一顶级赛事与城市景观紧密结合的特色,也成功助推壁球运动在上海乃至国内的飞速发展。赛事承办方、上海久事体育赛事运营管理有限公司总经理黄明表示,这次创意背后的办赛逻辑,就是持续扩大“场馆+”内涵,以标志性体育场馆为示范,打造人民群众身边的“赛事圈”的追求。

### 练门道

### 运动注意事项

1. 充分热身,让脚踝、膝盖、大腿关节与腰部等主要关节活动开。
2. 穿着合适的鞋子,并根据需要佩戴头盔、护膝、护掌等护具。
3. 做好心理准备,分析好可能遇到的状况,计划好应急处置方案。
4. 要视自身情况量力而行,由浅入深逐级而上,不能盲目冒险。
5. 选择安全的场合和场馆,寻找具备专业资格证书的人员指导。
6. 运动后做些恢复运动,如慢跑、伸展肢体、拉伸韧带等。

上海的小众运动热潮,折射出当代年轻人对生活品质的追求。他们不再满足于传统的健身方式,而是渴望在运动中寻找更多的挑战和乐趣。

小众运动的蓬勃发展,离不开上海独特的城市气质。这座城市既有国际化大都市的开放包容,又保持着对新鲜事物的敏锐嗅觉。当飞盘运动在欧美兴起时,上海迅速成为这项运动在中国的桥头堡,这种快速接纳和传播新事物的能力,使上海成为了中国小众运动发展的风向标。

小众运动正在重塑上海的城市空间。废弃的工厂被改造成了攀岩馆,地下车库变成了滑板爱好者的天堂,写字楼的顶层建起了空中瑜伽馆……这些新型运动空间的涌现,不仅丰富了城市的功能,也为都市人提供了更多释放压力的场所。在浦东新区的一个创意园区,原本闲置的仓库被改造成了综合运动空间,汇集了击剑、攀岩、瑜伽等多种小众运动项目,成为年轻人周末打卡的热门地点。

上海的小众运动热潮,展现了一个国际化大都市的活力与包容。在这里,每个人都能找到属于自己的运动方式,都能在运动中感受到生活的美好。这种对多元化生活方式的追求,正是上海这座城市最迷人的地方。随着越来越多的人加入小众运动的行列,上海正在成为一个真正的运动天堂。



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

