



▲ 徐家汇体育公园



▲ 徐家汇体育公园



▲ 栖羽体育中心

问需于民,绘就申城健身新图景

◆ 陈琳

“减肥”话题正受到关注,科学健身是减肥的重要手段。上海正在加快推进全球著名体育城市建设,撬动设计和创意的能量,对城市空间优化不断探索,对市民健康生活需求积极回应,让“人人运动、人人健康”的理念深入人心,锻造厚实的群众体育基础,正是上海建设全球著名体育城市的底气。——编者



▲ 栖羽体育中心



▲ 古美路街道健康主题绿地



▲ 古美路街道健康主题绿地



▲ 虹临花苑(嘉园)健身步道



▲ 北翟路中环桥下空间



▲ 北翟路中环桥下空间

环河傍水、绿化葱茏的美景之中蜿蜒出一条健身步道,一路漫步还能“长知识”;立交桥下的闲置地带,在创意的加持下,摇身一变成为设施齐全、人人皆能使用的运动乐园;滨江地带的工业遗址,经过更新再造,成为网红健身“打卡点”;家门口的口袋公园,既是闲坐小憩的“乐活空间”,也是见缝插针、挥汗撸铁的露天“健身房”。

在上海的大街小巷、公园和社区,随处可见各类焕新升级的公共健身空间,它们各有特色,却又不约而同地在简约、实用的风格中透露出人性化设计的巧思,以因地制宜的手法使空间与周边建筑和景观相互融合,相得益彰,成为唤醒空间活力、吸引人氣的点睛之笔。

实实在在地问需于民,即便是在螺蛳壳里做道场,也要造就一步一景的运动景致,彰显着这座“人民城市”勇立潮头的魄力和一往无前的执行力。还有谁能不爱这样的公共健身空间?

处处可健身 运动乐园俯拾即是景

在合川路西侧,近期,一条名为健康主题绿地的健身步道以全新的面貌和市民见面了。人们惊喜地发现,这条全长400米的健身步道,醒目却不张扬的色彩与周围的宜人河景、绿荫融为一体,流露出“曲径通幽处”的诗意美感。步道两旁还有不少萌趣标识,涵盖了运动保健、合理膳食、疾病预防等方面的健康素养知识。这就意味着,当人们踏上这条蓝底彩色步道健身时,一场健康常识的科普行动也随之展开了。

不仅如此,设计者还在步道中央的中心广场上,设置了健康翻翻乐、减脂跳一跳、体重指数大转盘、健康素养挑战迷宫等游戏互动打卡点。健身人群常伴着沉浸在游戏中的欢声笑语。用美景吸引人们打卡,赋予健身过程寓教于乐的功能,步道的各处细节中不难窥见设计者的良苦用心。

从某种程度上看,健身绿地的升级,与大体量的公共健身空间焕新有着异曲同工之处。“让城市活起来,让体育绿起来,让公园动起来”,HPP建筑事务所联合合伙人任齐正是这样介绍团队设计徐家汇体育公园的理念的。

徐家汇体育公园囊括了市民熟悉的上海体育场、上海体育馆、上海游泳馆、综合馆(万体汇)等标志性建筑,是沪上当之无愧的重磅级体育运动地标。为了将体育场馆与

公园绿地结合起来,创造出在自然环境中参与游憩和体育运动的环境,HPP团队将靠近居民区的北片区打造成了公园式体育活动区;中间贯穿轴线的区域打造成庆典广场和专业赛事区;南边靠近高架桥部分,建筑师对游泳馆空间和东亚大厦的造型进行了升级,新建的体育综合体隔开了高架桥的嘈杂,下沉篮球公园和带有地铁标识的综合体室内跑道,则满足了不少市民日常锻炼的需求。既尊重历史文脉,又激活城市空间,HPP团队在打造看得见风景的健身空间上做得可圈可点。

除了对原有健身场地升级改造之外,如何在寸土寸金的城市中另辟蹊径,开拓健身空间“新天地”,城市管理者和设计师们也在对边角料的改造上拿出了绣花功夫。桥下空间变身市民健身乐园,上海已实践多例。由翡世设计捉刀北翟路中环桥下空间、江杨南路立交桥丰镇路以南桥下空间的爆改都是其中的典型。

北翟路中环桥下的“动物园”球场,毗邻苏州河,蜿蜒的河道和为数众多的立交桥柱将巨大的空间切分零散。而翡世设计团队正是采用了“集零为整”的思路,将立交路网下纵横交错的零散空间整合起来。他们以粉红色的火烈鸟、深黄色的猎豹和黑白条纹的斑马图案为每个片区营造了易识别的形象标识,使原本割裂的空间在视觉上有了关联度。同时,球场、座椅、跑道、照明等设施也呼应动物设计主题,营造出协调统一又欢快的场所气氛。

沿龙腾大道一路向南,到喜泰支路交叉口,一副硕大的球拍映入眼帘。这里曾是龙华肉联厂旧址,如今,闲置许久的厂房原址,变身智能运动场馆栖羽体育中心。为了呼应西岸浓郁的艺术气息,设计团队以超现实主义大师萨尔瓦多·达利的作品为设计理念,提取出羽毛球、球拍等元素,进行夸张、放大、变形,打造一片超自然的草坪休闲区。“大球拍”“巨型羽毛球”不仅出片,还与滨江岸线奔跑的人群、迎着江风一路飞奔的骑行者、在绿茵场上挥汗如雨的运动达人们,共同构成了滨江的活力风景。

让市民“定稿” 化众口难调为各取所需

事实上,由于涉及各种人群、年龄层,每个人的兴趣喜好也不尽相同,公共健身空间的设计一直面临着众口难调的问题,给城市管理者和设计师们带来了不小的挑战。

人民公园健身区就面临这样的状况,小小一片健身区域,要服务几十支不同的健身团队,大家的需求都有所不同。市体育局群体处迎难而上,以市民的满意度作为方案定稿的衡量标准,10次实地勘探,7遍方案修改,施工方案也是一改再改。秉持“体绿结合”理念下,公园将健身区旁的几棵灌木移开部分空间,增加了健身区面积。而区域内的单杠、双杠全部焕新,草坪填补了让人头疼的沙坑,引入一批铃铃训练器材和益智健身器材,同时也保留了市民自制的石锁、石担。看到焕然一新的健身区域,市民们被市体育局的服务精神和高效打动,自发送上了锦旗。

虹临花苑(嘉园)在翻新设计健身步道时,也充分调动了居民群众的力量。小区过往的设计是人车不分离,导致车辆往来频繁,让居民的健步休闲活动面临不小风险。在居民区党总支牵头下,翻新设计工程通过征询、召开居民代表座谈会和上门走访等多种方式,问需于民、问计于民,大量收集居民对于健身步道改建的想法、期望。专业设计人员根据居民的意见,通过围合、穿插共用的手法,实现了人车分流,并对步道两侧的绿化进行了整修设计,拓宽了步道的同时增加了公园式景观效果。照顾到老人和孩子们的健步需求,他们选择了防滑、耐磨的环保材料。整条健身步道总长不过280米,却已经成为居民们交口称赞的社区景观。

化众口难调为各取所需的例子,在上海的公共健身区域改造中比比皆是。福山路健身步道就是在居民的建议和期盼下诞生的。福山路沿街的一处健身场馆,原本与道路之间宽敞的人行空间被绿化带阻隔,被机动车停放占用,缺少休憩设施。在充分听取附近居民和上班族的意见后,管理者和设计师整合了人行道、绿化带与建筑前的步行空间,在建筑前铺设健身步道,让使用效率低下的空间成为面向居民、上班族、过路人的小型运动聚集场所,提升了街区的活力。

而位于浦三路601弄的南码头路社区体育公园,原本是小区荒废的边角地。设计方在听取居民的需求、观察居民的健身习惯后,在“边角料”场地中设置了运动广场、笼式球场、康体设施。现在,这个“花在前、绿在身、健身就在家门口”的开放型、参与式的体育公园,已经成了不少居民每日必去动一动、出汗的打卡地。

为拓展城市体育场地“破局”,让设计和创意发力,上海绘就了一幅“处处可健身”的城市新图景。