市民运动会“人人来赛”的初衷。同时，上海市体育局将从中选取部分有开展积分制基础的、市场化运作较为成熟的项目，引导它们在业余联赛中可持续发展。

国家体育锻炼标准达标赛也是市民运动会的项目，它通过比赛测试的方式，让市民更加了解自己的体育锻炼效果和水平，还能根据测试结果及时调整锻炼方式方法，更加科学地健身。开展这样的达标赛，有助于在上海进一步建立健全项目运动水平等级评定制度。

当前，防疫是举办线下大型公众活动要考虑的关键大事。市民运动会是人民群众的运动会，人民群众的生命安全和身体健康是各办赛主体放在首位的考量因素。在疫情防控常态化的形势下，市民运动会组委会指导各办赛主体承担疫情防控和安全管理的主体责任，采取分级分类的管理方式，提前做好评估，落实防疫的“一赛事一方案”“一赛事一报备”要求，制定了行之有效的风险防范机制。

2020 年 6 月 15 日，本届市民运动会的吉祥物与公众见面。来自公开征集的这一对卡通人物分别叫“琪琪”和“康康”，在沪语中谐音“健健康康”。这正是市民运动会举办的初衷：祝福大家健健康康，实现“健康上海、人人来赛”的美好愿景。

上海体育产业“转危为机”

新冠肺炎疫情之下，沪上民众的健身意愿和实际行动有怎样的变化？国家统计局上海调查总队 2020 年 7 月发布的一份调研报告中给出了解答。

上述调查显示：疫情期间，健身场馆停业、外出佩戴口罩以及保持社交距离等防控措施对体育健身带来一定影响，但

“健康上海 人人来赛”本届市民运动会主题亮相北外滩。

96.1% 的受访上海市民仍然认为体育健身很有必要，其中 52% 继续坚持锻炼。为减少疫情传播风险，坚持运动的市民 62.3% 选择在家锻炼，36% 选择在小区或周边广场道路等室外场所锻炼。与疫情发生前相比，适合居家锻炼的塑身运动和力量训练项目的参与率分别上升 8.2 和 10.7 个百分点。

实际上，早在疫情暴发初期、防疫形势严峻之时，体育行政部门就对上述情况做出研判并开展应对。民众有居家健身的需求，体育人就来叫你做运动、教你做运动。从 2 月 10 日开始，上海市体育局推出了精心制作的“冠军 Jiao 你做运动”系列视频。在每天一期的节目中，吴敏霞、王励勤等 20 多位奥运冠军、世界冠军拍摄居家锻炼视频，为市民在家健身提供“金牌”示范和指导。

在这些视频里，人们既能看到帆船奥运冠军徐莉佳带来的训练核心力量的“硬核秘笈”，也能跟着围棋世界冠军常昊学习如何缓解久坐之后的身体疲劳；还可以与短道速滑奥运冠军杨扬一起，享受与萌娃共同居家锻炼的温馨快乐。既科学专业又生动有趣，这些课程迅速被热捧，除了在电视台同步播出外，也得到了多家媒体的转发，让更多人受益。

“一起跃动起来，手把手教你健身手拍鼓。”视频里，一身鲜艳少数民族服饰的教师用手指弹拨、手掌拍打、手背敲击、手臂摆打等方式击打鼓面。观众跟着一起跳动，能在击鼓动作中刺激手部穴位，疏通经络、调节身心、强身健体。这是接档冠军的民间健身之星。在“民星 Jiao 你做运动”系列课程里，上海市体育局组织体科所专业骨干、民间健身达人、优秀社会体育指导员继续为民众提供有益有趣的健身指导。

与此同时，上海市体育局发动直属单位和协会，推出针对居家人群的“我爱我家健康屋”18 个动作视频、针对上班族的“魔力工间健康操”、针对老年人的练功十八法、针对学生群体的“非凡课间操”等专业内容，也受到了广泛好评。

如此的服务，让许多沪上民众在疫情期间依然保持了在体育运动上的旺盛热情。当防控进入常态化后，他们的运动需求，正可在市民运动会的精彩舞台上得到满足。

另一方面，疫情之中，为全民健身服务的上海体育产业经历了一番严峻考验。

诚然，疫情对体育产业发展带来了实质影响，受影响比较大的包括竞赛表演业、健身休闲业、体育培训业等业态。例如，体育服务业受到了较大冲击。上海市的体育企业多为中小微企业，并且集中在体育服务业，对于这些企业而言，疫情的持续会直接影响到企业现金流和生存。同时，体育健身培训行业的