

市民运动会， 上海人一道来“白相”

无论是齐整装备，在线下的赛场上拼搏；还是轻点链接，于网络的空间里竞技；只要你投入其中，就会收获满满的快乐与幸福。

□ 记者 | 王 煜

2020 年本是体育赛事的大年，然而疫情使得体育迷期待的许多大赛一一延迟，奥运会也在其列。不过，身处上海的人们不用那么遗憾，虽然暂时看不到全球竞技的奥运会，但仍然可以参与和享受“身边的奥运会”——没错，四年一度的上海市市民运动会，如期而至。

“更亲民、更便利、更普及”是第三届上海市市民运动会的办赛理念，它淋漓尽致地体现在赛事的每一个细节。无论是齐整装备，在线下的赛场上拼搏；还是轻点链接，于网络的空间里竞技；只要你投入其中，就会收获满满的快乐与幸福。

还在等什么呢？健康上海，人人来赛！

不一样的市民运动会

“一、二、三、四……”在自家客厅铺上一张垫子，家住上海黄浦的孙流星和女儿面对面双膝着地，向前伸展着身体与对方击掌。接下来轮到妻子和女儿组队，两人头挨头仰卧着，努力抬高自己的双腿。他们一边运动，一边开心地交谈欢笑。

这不仅是一家人人的运动游戏，也是在参加上海市第三届市民运动会的组成部分、“黄浦我来赛”空中亲子运动会。用手机把运动的视频记录下来并上传，参赛就完成了，接下来就等评委给出分数。

孙流星和妻子都是医务工作者，平时的工作比较忙。“线上运动会这种形式蛮好的，大家不用到指定的地方比赛，可以根据自身的条件，在家庭里面随时运动起来。”他说，参加市民运动会并不是为了得到怎样好的名次、获得怎样的奖品，而是可以让大家更愿意参与进来，那种一家人在运动中的快乐是他最看重的。传完线上参赛的视频，他又到架在卧室门框上的单杠拉了几个引体向上。

在上海，还有许多人和他们一样，以线上参赛的方式成为市民运

2020 东方明珠元旦登高活动受到市民欢迎。

