



8月7日，24岁的邓丽娟为中国攀岩实现历史突破，她在巴黎奥运会女子速度攀岩决赛中以6秒18创亚洲纪录的成绩摘银，为中国队首夺奥运攀岩奖牌。

社区赛事、草根赛事。这些赛事走进社区，走上街头，亮相商圈，节假日也闲不下来。在2024年的上海，公众看到了F1中国大奖赛、奥运会资格系列赛等国际顶尖赛事，也有诸多深入基层社区的比赛，还有“3+3+3+X”的上海自主品牌赛事发展框架。不同层次的赛事，共同构建了市民身边的运动嘉年华。

## 市民运动会，身边的奥运会

上海市第四届市民运动会，如今被视为申城全民健身的标志性赛事。提到全民健身，不得不提一份计划——《上海市全民健身实施计划（2021—2025年）》。在这份计划中，明确了当下全民健身对于上海的意义：全民健身是人民群众对于美好生活向往的重要方面，是广大市民增强体质增进健康的重要途径，是上海建设全球著名体育城市的重要内容。

近年来围绕上述计划，上海积极推动全民健身与全民健康深度融合发展，加快建设“处处可健身”的高品质运动空间，倡导“天天想健身”的现代化生活方式，培育“人人会健身”的高水平健康素养。

目前，全市16个区都打造了区域全民健身品牌，如黄浦·我

来赛、约战普陀、全嘉来赛、战FUN·宝山等，形成持续时间更长、热点连续不断的赛事形式。

以黄浦·我来赛为例，这个品牌的核心理念是立足于黄浦区众多企业楼宇，把运动会搬进商务楼宇，为楼宇企业和白领之间提供更多交流互动的机会，同时锻炼身体。自2019年品牌发布以来，以体育为载体的“运动圈”，不断辐射、促进以楼宇为载体的“经济圈”。

巴黎奥运赛场上，乒乓球比赛受到广泛关注。在上海市民身边，不同年龄层的人们也能通过比赛感受到“国球”的魅力。6月初，上海市老年人体育联赛“战FUN·宝山”乒乓球友谊赛在淞南镇市民健身驿站拉开帷幕。老年球友们各显神通，在半天时间内激烈角逐，最终产生冠亚季军队伍。

同样在巴黎奥运，作为新增项目的滑板运动也备受瞩目。而在7月27日，2024年“创卓越 享静赛”静安精英挑战赛青少年滑板公开赛在大宁国际商业广场举行。这次公开赛设置了弧面道具赛、综合障碍赛、“大绝招”等项目。参赛选手多是一些小朋友，他们稚嫩的面庞与娴熟灵动的滑板技巧形成鲜明的反差，令围观的市民不断欢呼。

和滑板一样，运动攀岩也是2024年巴黎奥运会的新项目，包括攀石、难度攀岩和速度攀岩。北京时间8月7日，巴黎奥运会速度攀岩决赛中，中国选手邓丽娟以6秒18的个人最好成绩获得银牌。这是中国队首夺奥运会攀岩项目奖牌，实现历史突破。

邓丽娟目前就读于东华大学。在这所高校中，有一支专业的攀岩队伍。巴黎奥运开幕前，7月21日，2024上海市科学健身体验营公益活动走进东华大学，通过一场别开生面的攀岩体验活动，让高校师生们对于攀岩运动有了更加直观和深入的了解。在活动现场，攀岩世界冠军李春华与东华大学攀岩队主教练张辉，对攀岩装备、基本攀登技术和先锋攀登进行了介绍。随后在专业教练团队指导下，市民和高校师生开始在赛道上亲身体验这项运动。

上海市科学健身体验营作为市体育发展服务中心的一项公



**第四届市民运动会项目共设置竞赛、活动两大板块，覆盖儿童青少年、职工、老年人、来沪务工人员、外国友人等各类人群。**属于阿拉上海市民的“奥运会”，要持续足足半年时间。