



“申”动巴黎

健身嘉年华暨杨浦区第四届区运会杨浦“控江杯”飞镖个人挑战赛在杨浦区体育活动中心精彩上演。

这是杨浦区近年来首场市级飞镖赛事。虽然上海持续高温，但当天参与的人群从11岁到71岁不等，这项集趣味性、竞技性于一体的室内运动对于大家的吸引力可见一斑。

飞镖运动起源于英国，距今已有数百年的历史。这项古老的运动对于参与者的身体素质和年龄要求相对较低，适合全龄人群参与。

作为一项全身性运动，飞镖容易上手又不占空间，锻炼眼力同时还可缓解眼肌疲劳。这还是一项“烧脑”的体育运动，在现场上海市飞镖运动协会的13名裁判指导下，不少市民学会了镖盘不同区域的复杂计分方式，而命中镖盘红心只是练习的第一步。

第一次参加飞镖竞技的小陆今年11岁，但她快速掌握了要领。她表示：“每次我们投到的位置都不一样，所以这个力度需要控制好，高度需要是一个抛物线。”

飞镖运动的业余爱好者老沈则在家里买了飞镖套装随时练习，这从她的姿态也看得出来，下盘很稳，大臂保持不动，用力挥动小臂投掷。她表示，年纪大了要通过运动保持活力，而飞镖很适合老年人。

当天的比赛设置了多个奖项，包括男女组别冠、亚、季军以及优秀奖等。而参与其中的市民们无不收获了欢声笑语。

实际上，自2012年上海创办第一届市民运动会起，老百姓一直将其称为“我们的奥运会”。这个上海全民健身的综合性、标志性品牌赛事，在创立当初，也是摸着石头过河的，是“体育是民生”的一次尝试，更是上海体育创新和转型的新起点。

作为一届具有开创性的市民运动会，它在“市民”的概念上不设“条件”。参与比赛的运动员不仅有本市市民，还有工作、学习和居住在上海的外国人、进城务工人员，以及来上海短暂工作、学习、旅游的人士。而且具体设项上不求“正规”。所有设置的小项都要求降低门槛，亲民便民，快乐参与。精心的设计带来了前所未有的参与度，最终有102个代表团631万人次参与，市民真正成了运动会的主角。

曹可强告诉《新民周刊》：“2014年到2024年这10年，上海的全民健身氛围处在一个快速增长的时期。过去，上海提出了体育的‘三边工程’，促进全民健身事业的发展，到现在，‘三边’已经提升为‘六边’，即通过六个方面的具体措施来完善群众体育设施、组织、赛事、活动、指导和宣传，而赛事



“全民健身日”上海近800处公共体育场馆免费向市民开放，攀岩等运动项目敞开玩。

和活动是其中重要的组成部分。”

在他看来，过去很多形成品牌和有重大影响的赛事活动都是在国家层面上开展的。将来的趋势则将引领赛事活动走入基层，带动各省区市、各地市以至于县一级全面实施，通过逐级地增加赛事活动来达到丰富多彩的目标。

上海一直致力于打造人人来赛的舞台，追求人人健康的生活，弘扬人人向上的精神。数据显示，2023年上海城市业余联赛共举办赛事活动7895场，850万人次参与。上海市松江区业余足球联赛、市民排球节入选全国首批群众“三大球”精品赛事案例。参加第五届全国智力运动会获得13金9银9铜，蝉联金牌总数第一。上海市“全民健身日”主题活动和体育宣传周活动、上海社区健康运动会以及“一区一品”等全民健身赛事活动有序开展。

积极探索全民健身融合发展

2024年，第一届全国全民健身大赛开幕。作为一项全国性、综合性、群众性的全民健身赛事活动，大赛通过赛事牵引，推动文体旅融合发展，同时促进各领域消费，为赛事举办地提供了更好的社会资源。

上海作为华东赛区的牵头单位，联动安徽、福建、江苏、山东、浙江五省，深入推进“全民健身与奥运同行”，大力倡导文体商旅展联动。全国全民健身大赛（华东区上海市）舞龙舞狮选拔赛就选在了当地的主要商圈进行比赛，把体育赛事活动与景