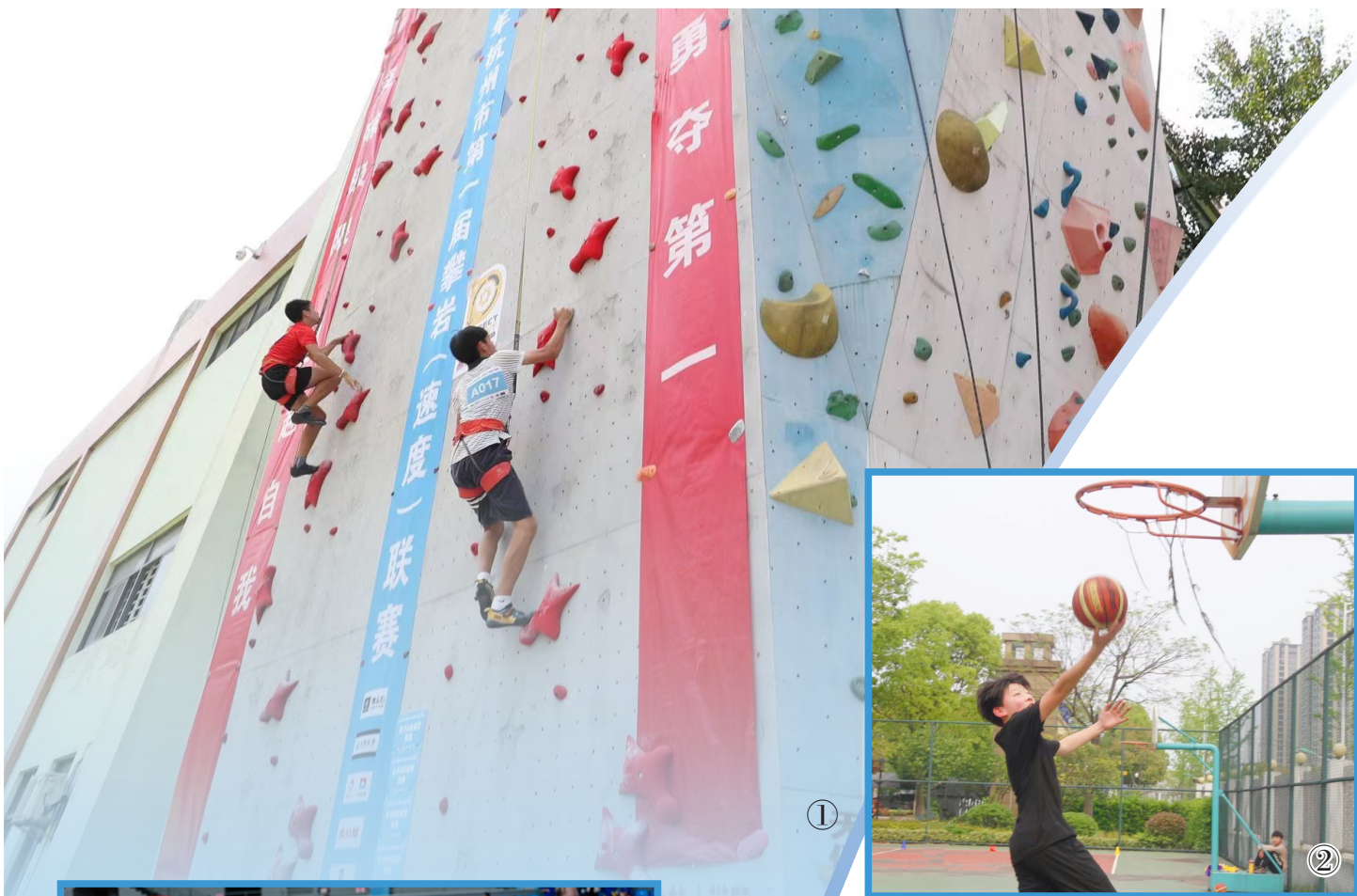




①



②



③

图①:杭州市第一届攀岩(速度)联赛
图②:响应全民健身,暑期前进小学篮球场免费对外开放
图③:趣味运动会——“乒来乓往”
图④:速滑队员上演速度与激情
图⑤:云水社区国际友人足球队
图⑥:花样跳绳



④



⑤



⑥

动起来『健』证全民新活力

“

历史上的今天,北京奥运会开幕式在国家体育场隆重举行,“鸟巢”的烟花散去,留下的是我们对运动、对强身健体的重视。为满足广大人民群众日益增长的体育需求,为了纪念北京奥运会成功举办,国务院批准,从2009年起,每年8月8日为“全民健身日”。今日的钱塘,市民们参加着形式多样的运动,跑步、篮球、羽毛球……大家以健康活力的姿态迎接杭州亚运会的到来。

”

超燃 全民健身“钱潮浪涌”

■记者 杨寒丑 通讯员 沈利军

8月7日,由市体育局主办、区社会发展局承办的“喜迎二十大·2022杭州市全民健身日(钱塘赛区)”主题活动在钱塘轮滑中心火热开展。

“趁孩子们放暑假,我们报名参加全民健身日活动,之前听说是在轮滑馆举办,特别想带孩子来体验一下。”家住附近的李女士一家全员出动。

活动现场设置了“平衡挑战”“足上功夫”“乒来乓往”等“八大趣味挑战”。据区社会发展局相关负责人介绍,本次活动挑战内容充分结合了杭州亚运会项目,能够充分考验参赛者灵敏度、反应力、体能耐力、平衡性、柔韧性等综合素质,竞技与趣味并存,老少皆宜,让群众的体质得到全方位锻炼,增强身体素质。

“我觉得最累的是平衡挑战和深蹲跳,花式篮球和颠乒乓球还挺有趣的。我3分钟完成比赛,我老



公只花了两分钟。”62岁的张女士和老公跟团报名了社区的队伍,“以我们的年纪参加比赛还是有些吃力,不过重在参与,很开心。”

人人共享体育,体育造福人人。此次钱塘赛区选择在亚运轮滑馆办赛,充分发挥了亚运体育场馆的社会价值,激发了群众的参赛热情。接下来,钱塘将继续推出全民赛事,将紧紧抓住亚运契机,打造体验良好的国际知名“赛事之城”,号召更多市民朋友积极投身到全民健身行动中。

“一校一品”体育运动促学生健康成长

■记者 何思源 通讯员 黄冰如

近日,2022年杭州市第一届攀岩(速度)联赛在杭州市下沙第一小学攀岩馆举行。本次攀岩赛事吸引了杭州市各区县13支代表队、近200名攀岩项目爱好者报名参加。

比赛现场,运动员们手脚并用,在岩壁之上“闪转腾挪”,上演了精彩绝伦的“岩壁上的芭蕾”。赛道越到高处,随着岩壁角度增加,攀爬的难度系数也会越来越大。选手们凭借着扎实的基本功和顽强的拼搏精神,陆续登顶,完成比赛,最终按照到顶的时间长短进行排名。

担任本次比赛的裁判长郑飞是一名攀岩爱好者,平日里他会去各地参加攀岩比赛,体验不同的赛道。他告诉记者,攀岩速度赛比的是运动员在15米高的标准赛道上的攀爬速度,由于比的是速度,所以比赛结果一目了然,速度赛成为观众们最爱看的攀岩赛。

本次赛事对下沙一小的学生家长们开放,观众在参赛和观赛的过程中加深了对攀岩运动的理解。攀岩运动是一项集健身、娱乐、竞技于一体的体育项目,它不仅锻炼了运动员的柔韧性、节奏感及攀岩技巧,更重要的是培养了运

动员勇敢拼搏、不断挑战自我的进取精神,正符合了家长孩子们“以体育人”的需求。

杭州市攀岩比赛场地为什么会选择下沙一小?其实,该校自2019年就开始投入攀岩场馆建设,现有室内攀岩区和室外岩壁。学校对一二年级每周开设一节攀岩普及课,每周的拓展课和课后托管兴趣班开设攀岩兴趣课和提升课,有效地推进了攀岩运动的普及,学校也被评为全国攀岩特色学校、杭州市攀岩训练基地等称号。

文化学习是“静”的教育,体育锻炼是“动”的教育,只有动静结合,综合发展才能达到以文化人、以体育人的目标。自2020年起,我区各所中小学开展了特色“一校一品”“体教结合”建设,目前,我区已涌现出一批教育教学与体育交相辉映的特色学校,如文海中学的自行车、下沙中学的射箭、学林小学的乒乓球、文海小学的足球、临江实验学校的跆拳道等,体育特色项目在我区各校已然遍地开花。

在全民健身蔚然成风的钱塘,我区学生享有“每天一小时体育活动”时间,让孩子在学习后锻炼,在锻炼中学习。只有真正让孩子们动起来、跑起来,增强体质、健全人格、锻炼意志,才能成长为满足新时代需求的人才。

“原本的‘菜鸟’,现在跑得比老师还快了”

■记者 施诗 通讯员 严露妮

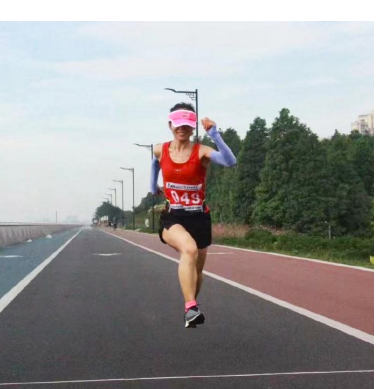
每天凌晨4点半,下沙街道湾南社区德盛东苑小区内,总会有一点“萤光”点亮清晨的夜。那是李纳的家。

“起来晨跑。”李纳说,生物钟在她身上刻下了坚实的印记,每天睡到4点半自然醒,慢慢起床,再绕着小区跑几圈,已成为她的生活常态。“一般都要跑一个多小时。我喜欢卡数字,使用有记录里程数功能的APP时,我会卡着10公里、21.66公里、25.20公里之类的,跑到计划的数字再停。”

2012年,李纳与家人搬到了下沙街道湾南社区。在这里,她又开启了奔跑人生的另一个阶段,在孤独的“跑生”中,遇到了一群跑步“同好”。“很多‘跑友’都是我在附近大学操场跑步的时候认识的,大家都住得很近。没想到下沙有这么多喜欢跑步的‘邻居’呢!”

经“邻居”介绍,李纳了解到智格社区的“潮跑团”,并成功加入其中,成为跑团的一名“编外人员”。除了智格潮跑团外,李纳还参加了“西湖玫瑰跑团”,与全杭州的跑步爱好者聚集在一起,交流、分享、学习专业的跑步知识。渐渐地,杭州马拉松、丽水马拉松等专业赛场上,也有了李纳奔跑的身影,“我喜欢跑起来的感觉,好像会飞!”

根据李纳自己的运动APP显示,2021年她一共奔跑了3066.88公里,平均每天8.4公里。最“疯狂”的一个月,她一共跑了600多公里,平均每天跑20公里以上。



她说,跑步是孤独的,但热爱奔跑的人永远充满激情,拥有感染人心的力量。小刘就是被李纳“感染”,爱上了跑步。

初见李纳,小刘就被她爽朗清脆的笑声吸引了目光。2016年的某天傍晚,李纳在大学操场和邻居一起慢跑,一边跑一边聊着开心的事。小刘看着李纳,感到非常惊奇:“一般我们跑步的时候别说话说了,连笑都很吃力,她却可以一边跑一边笑着说话,实在太厉害了!”

小刘看着快乐的李纳,不由得想:“跑步真的有这么快乐吗?”他想亲身感受一下。于是,他向李纳请教跑步时呼吸的方法、如何掌握跑步节奏、摆臂应该怎么摆……慢慢地,小刘从绕操场跑一圈需要5分钟的“初跑者”,成长为“跑步达人”。即便后来因为工作原因离开了钱塘区和熟悉的跑友们,小刘也没有放弃跑步,依然在奔跑着、前进着。“小刘现在可厉害了,跑得比我快多啦!”李纳笑着说。