



回到小公园 健身大能量

享一站式体育服务

南京百姓



张昕 刘敏

近年来，聚焦“健身去哪儿”这个老百姓关注的话题，江苏省南京市体育局坚持以“举步可就”为目标，加大城市社区嵌入式体育公共服务设施建设，不断拓展体育公园、健身步道等全民健身新空间。2024年，南京新建体育公园(广场)4个、灯光球场42片、百姓健身房14个、健身步道新增100.46公里。目前全市建有体育公园(广场)123个、灯光球场281片、

广东少年儿童运动汇跑酷赛跑进韶关

本次活动由广东省体育局、少先队广东省工作委员会主办，广东省体操技巧协会承办。

(黄心豪)

百姓健身房50个、健身步道4650.88公里。

460平方米的活动面积，健身器材区、乒乓球区、疗养区、休息区，几个功能区划分得井然有序；跑步机、有氧机、划船机、杠铃一应俱全，这里正是栖霞区尧化街道尧新社区的百姓健身房。

据介绍，这块展露“新颜”的场地是由小区原有闲置的农贸市场改建而成。2023年，在南京市体育局的支持下，尧新社区牵头联合小区业委会，整合多方资源，盘活闲置空间，筹划打造了这间百姓健身房，这也是南京市社区范围内打造的设施设备最全的百姓健身房。

自去年1月正式开馆以来全年开放。青年人健身，小学生玩耍，老年人打乒乓球……每天下午4点以后，健身房就进入了“火热时段”，一直到晚上10点，都人流不断。

“以前我健身的第一想法是得去外面健身房办卡，由于工作通勤的距离问题，常常最后去不了几次，近两年，我越来越感受到社区提供的便民资源——从健身指导到养生课堂，甚至于文艺活动，在家门口就能体验这些优质服务。”尧新社区的常住居民王女士说。

尧新社区党委书记张林介绍，随着社区体育锻炼设施越来越丰富，尧新社区聚集起了一大批活跃的乒乓球爱好者，他们自发组织了社区的乒乓球爱好者俱乐部，去年3月在社区举行的乒乓球比赛中，报名的居民有六七十人。

去年4月，位于江北新区葛塘新城社区，和旭路及惠泽路交汇路口的新城体育文化公园正式对外开放，这片原本是“荒地”的大面积草坪，摇身一变成为辖区内最大的街边体

育文化公园，能辐射周围6个小区约2万居民。

“出了小区走5分钟就能到，很方便。”公园周边紫艺华府居民张翠说，下午时段一般以老人锻炼、家长“遛娃”为主，晚间，就能看到许多学生、年轻人在运动场上“动起来”。一侧是足球场、篮球场、乒乓球台，穿过健身步道后则来到儿童滑梯、健身器材、象棋桌、廊亭休息区……这片占地面积9257平方米的体育文化公园里动静分离，居民都能找到适合自己的活动空间。

新城体育文化公园建成后，获得了居民的广泛好评。广场舞、散步、打球、遛娃，互不打扰。“以前没有这个公园的时候孩子们只能在小区里玩，现在也有专门的场地了。”张翠说。

据悉，体育公园的建成一般是基于周边小区情况，在辖区内有一定场地的情况下，释放相应空间来满足居民对运动的需求。近年来，《南京市百姓健身房管理办法》《南京市灯光球场管理办法》等相继出台，明确了市、区体育部门和属地权责，通过开放利用、惠民政策等，让健身场地设施更有效服务群众。

“我们的体育公园从早上9点开放至晚上9点，社区周围这样能满足全龄段、设施齐全的健身场地比较少。”葛塘新城社区相关负责人介绍，体育公园里的足球场、篮球场等都是灯光球场，满足夜间及节假日开放的条件，居民在家门口就能享受到健身服务。除了居民自发组织以外，街道还组织了社区足球赛，计划在今年借助这片场地开展更多社区篮球赛、趣味足球赛、乒乓球赛等全民参与的群众性体育活动。

“有了这个体育公园方便多了，我们白天

下来走走，跳跳舞，差不多时间了就把场地还给年轻人打球踢球、错峰使用。”葛塘新城社区居民杨华清说，“错峰场地使用”已成为大家约定俗成的“规矩”，既能保证锻炼时间，又能保证全民使用。

“现在日常健身锻炼的地方多了，也更方便了，家里不同年龄段的人都能在家附近找到适合自己锻炼的地方，我们一家几口人每天的锻炼时长都增加了很多。”尧新社区李女士说。

据了解，南京“十四五”期间建设的灯光球场、百姓健身房都会标注统一的标识，统一开放时间，市民们通过登录“宁体汇”APP平台进行查询，并通过电子地图搜索的方式按需前往。

目前，南京市健身场所正从“有”，走向健身设施“更好”。在现有室外健身场地设施尤其是球类场地中，增加照明设施、储物柜、休息椅等设施，有条件的体育场地设施配备健身客流捕捉探头、“无人值守”等智能化设备，智慧体育成果也正融入居民的健身生活。

“下一步，南京市体育部门将围绕推动‘嵌入式’体育场地建设、对现有场地进行提档升级、加强场地管理三个方面开展工作。”南京市体育局相关负责人表示，截至2023年底全市人均体育场地面积已达4.22平方米，位居全国省会城市前列。通过充分利用城市的“金角银边”，推进适老、适幼、适残等各类人群的全龄段场地设施建设，并借助各场地开展群众性体育活动，社区各类球赛已屡见不鲜，家门口的健身场所利用率大幅提高。

此外，冰雪溶洞、雪人矩阵、疯狂雪地拖拉机、雪地摩托车、八爪鱼和大黄鸭雪橇等20余项冰雪游乐体验，更让群众尽享冰雪乐趣。主办方还精心准备了丰富多彩的冰雪主题美食，让群众在沉浸式体验冰雪运动的同时尽享美食味道。

(黄璐超)

呼和浩特全民冰雪运动季启动

本次活动以“喜迎十五运”为契机，积极响应广东省体育局印发的《广东体育助力“百县千镇万村高质量发展工程”行动方案》，旨在推动全民健身工作有序开展，满足基层群众对体育赛事活动的需求和美好生活的期待。特面向粤西、粤北、粤东地区的少年儿童，开展跑酷运动寒假活动。

本次活动约百余名青少年参与，现场追逐赛以1V1、3盘2胜制进行，充分考验了青少年的体能、协调性和团队合作精神。比赛现场，小选手们个个精神饱满，全力以赴，展现出极高的竞技水平和良好的体育精神。

据了解，跑酷作为一项深受青少年喜爱的新兴运动，此次进商圈活动是协会推动新兴运动普及的重要举措之一。协会邀请经验丰富的专业教练及裁判团队，根据参赛队员的年龄设计了比赛现场，确保活动质量和效果，同时积极协调各方资源，保障活动场地和设备的安全与完善，为活动顺利开展创造了良好条件。

本次活动由广东省体育局、少先队广东省工作委员会主办，广东省体操技巧协会承办。

本次活动由广东省体育局、少先队广东省工作委员会主办，广东省体操技巧协会承办。

(黄心豪)

深圳科学健身指导系列太极拳活动落幕

本次活动范围覆盖深圳市各区，共计在19个不同社区举办了57场活动，吸引超5000名太极拳爱好者参与。

深圳市太极拳研究会组建的一支由一级、二级乃至国家级资质的专业指导老师团队，从动作规格、技术要求到演练注意事项等方面进行全面细致的讲解，确保学员精准掌握太极拳规范和要领。

此次活动得到相关街道和社区的大力支持，他们不仅提供了活动场地和必要的物资保障，还积极组织社区居民参与。活动的举办不仅丰富了居民的业余生活，还增强了社区的凝聚力。

参与活动的市民纷纷表示，太极拳不仅有助于锻炼身体、增强体质，还能调节心情、缓解压力。本次活动让他们有机会接触并深入了解太极拳这一传统体育项目，并期待未来能有更多类似的活动举办。

近年来，深圳一直致力于构建更高水平的全民健身公共服务体系，以满足人民群众日益增长的体

育健身需求。深圳市科学健身指导系列活动是深圳贯彻落实全民健身国家战略、预防运动伤害、安全有效开展各项体育健身运动的重要举措。

(黄心豪)



贵州山水越野赛绘制红色体育画卷

贵 雯

贵州红·山水越野挑战赛日前在遵义举办总决赛，5000余名选手奔赴串联红色地标和山水风光的赛道，这也是贵州红·山水越野挑战赛系列赛事的第十站，标志着2024年贵州省体育局全新打造的红色体育IP赛事圆满收官。

贵州省体育局立足本省丰厚的红色文化和山地资源，结合铁人三项这一现代体育项目以及全民健身跑，精心策划了国内首个以红色文化为主题，长征精神和体育精神交融，传播奥运理念、带动全民健身的贵州红·山水越野挑战赛。“在举办地点和线路设置等方面，充分与红军长征历史、路线、故事相融合，希望以体育的方式带领选手跨越时空，忆长征、争上游，感受贵州发展之美、文化之美、生态之美、体育之美。”贵州省体育局相关负责人表示，该赛事是“体育+”理念助力文化推广、乡村振兴、体育产业发展的生动实践。

贵州红·山水越野挑战赛属国内竞赛周期长、总距离长、场景最丰富的山地体育系列赛事。赛事绘制成一幅动感的红色体育画卷，走进“伟大转折的起点”黎平会议、“伟大转折的前夜”猴场会议、“伟大转折”遵义会议、困牛山战斗、抢渡大盘江、四渡赤水等红军长征在贵州发生过重大事件的地点，为选手铺就闪耀长征精神和体育精神的赛道。

自2024年10月2日首站比赛开赛以来，历时3个月，3万余名山地户外运动爱好者通过奔跑、骑行、游泳或划行释放体育激情，展现铁人意志，激发爱国主义情怀，传承红色基因，走好新时代长征路。“跟随比赛一路前行，我也开启了属于自己的‘长征’，我深入了解了脚下这片红色热土，感受了多彩贵州的自然美景与人文风情。”选手刘承瑞连续参加了10站赛事，感触颇深。

除了激烈的比赛，每站赛事期间，还结合举办地特点，创新开展了一系列红色文化、奥运文化和民族文化展演活动，例如多名奥运冠军、世界冠军、全国冠军助威领跑，红色纪念馆讲解员现场分享长征故事，跟着赛事学党史，赛后重走长征路，少数民族表演等，不仅丰富了赛事内涵，立体展现多彩贵州文化和体育底蕴，还带动了全民健身热情。“长征精神一直在我们身边，一直在路上，一直激励着我不忘初心、勇于突破，为祖国争得更多的荣誉。”在土城站赛事上，攀岩亚洲冠军张少攀挥旗领跑，与选手共同弘扬长征精神，传递奥运理念，助力全民健身事业发展。

乡村、古镇、城市、景区、商圈……竞赛场景丰富，为举办地旅游、餐饮、住宿等消费带来了高人气，实现了赛事“流量”转化为经济“增量”。同时，每站搭建的特色体育集市，为商家打开了售货新渠道，实现了增收。以黎平站为例，赛事当天周边酒店入住客满率95%，30家中小实体企业参展商铺当天现场营业额达20万元，电商消费达169万元。

泉州体育健身节福启新岁开门红

本次活动以“喜迎十五运”为契机，积极响应广东省体育局印发的《广东体育助力“百县千镇万村高质量发展工程”行动方案》，旨在推动全民健身工作有序开展，满足基层群众对体育赛事活动的需求和美好生活的期待。特面向粤西、粤北、粤东地区的少年儿童，开展跑酷运动寒假活动。

本次活动约百余名青少年参与，现场追逐赛以1V1、3盘2胜制进行，充分考验了青少年的体能、协调性和团队合作精神。比赛现场，小选手们个个精神饱满，全力以赴，展现出极高的竞技水平和良好的体育精神。

据了解，跑酷作为一项深受青少年喜爱的新兴运动，此次进商圈活动是协会推动新兴运动普及的重要举措之一。协会邀请经验丰富的专业教练及裁判团队，根据参赛队员的年龄设计了比赛现场，确保活动质量和效果，同时积极协调各方资源，保障活动场地和设备的安全与完善，为活动顺利开展创造了良好条件。

本次活动由广东省体育局、少先队广东省工作委员会主办，广东省体操技巧协会承办。

本次活动由广东省体育局、少先队广东省工作委员会主办，广东省体操技巧协会承办。

(黄玲玲)

浙江黄龙网球俱乐部成立

浙江黄龙网球俱乐部成立仪式日前在黄龙体育中心举行。这是浙江省体育体制机制改革的一次重要探索，也是网球市场化、职业化运作的一次创新实践。

(陆英健)

浙江黄龙网球俱乐部成立仪式日前在黄龙体育中心举行。这是浙江省体育体制机制改革的一次重要探索，也是网球市场化、职业化运作的一次创新实践。

(陆英健)