

闲置空间变身健身空间

上海挖掘城市空间“新富矿”

本报记者 轧学超

近日，位于上海市长宁区的新虹桥中心花园完成形象提升，在延安西路与娄山关路交叉口的立交桥下，改造了约2万平方米的公共空间，不仅公园入口从“九曲十八弯”变为开放式通道，还改造和新开辟了总计6片体育场，在3000平方米的空间里打造了4个篮球场、2个足球场，让桥下方寸之地变为以球类运动为主题的城市新空间。

“以前延安路高架下方是单一的停车场，现在到了实现土地集约高效利用的时候了。”长宁区建管委副主任周静讲述了政府专业部门的考量，“前期调研中，周边居民和白领都提出，虹桥开发区一带的户外体育设施不足，恰好新虹桥中心花园的桥下空间面积大，又位于高架正下方，适合增设体育场。”

2021年，长宁区曾在中环北虹立交沿苏州河的桥下空间试点建造运动场，以北翟路和环线为坐标划分出四个“象限”，在新泾港、哈密路及苏州河围成的约3.5万平方米桥下空间建造足球场、户外篮球场及带顶篷的篮球场，并以火烈鸟、斑马、猎豹等动物为主题，用鲜艳的色彩装饰了这片原本颇为“生硬”的桥下空间。新虹桥中心花园却有所不同，中环高架桥下多为独立区域，相互穿梭需要过马路，对行人来说进出运动场还不是最便捷。新虹桥的体育场还与传统公园无缝衔接，一家祖孙三代来公园，老人可以赏花、赏湖、逛公园，小朋友能在草地上撒欢，年轻家长可以打篮球、踢足球。

“公园仿佛敞开着怀抱欢迎人们来游园。”上海市民吴洋在虹桥国际中心上班，平时每天都要穿过新虹桥中心花园乘坐轨道交通10号线通勤。春节后他发现，改造后的公园入口大气

简约，还新增了弧形石凳供人休息，虽然依旧是高架下方，但视野却比以往更为开阔。

市中心人流量大所具备的潜在经济效益，对专业运动场的运营方也具有足够大的吸引力，能够促进企业积极参与城市更新项目。“在越核心的区域建造运动场地，获得的关注度和经济收益会越高，这是市场的天然规律。”洛克篮球公园创始人、洛克体育发展有限公司董事长戴富祺介绍，目前上海核心区域的运动场地稀缺度非常高，在长宁、徐汇、静安、黄浦等中心城区，运动场地长期供不应求，因此更需要“见缝插针”地建造运动设施。

洛克公园负责了中环北虹立交桥下篮球场的运营。此次运营新虹桥中心花园的桥下篮球场，戴富祺表示，根据区位的不同，球场的改造与功能设置也应该有所差异，中环北虹立交桥下以造景为主，新虹桥的球场与公园

绿地连通，面积有限，因此无论是桥外还是桥下的球场都没有再增设景观，而是将能利用的方寸之地全都建成体育场，更侧重体育功能的提升。有了中环桥下的球场改造经验，洛克公园在新虹桥中心花园的球场改造用时仅3个月，建设速度、设备规模和球场质量都有所提升。

作为人口密集的中心城区，上海长宁区近年来持续聚焦公共体育设施的增补，因而选择高架桥下作为挖掘城市体育空间的“新富矿”显得顺理成章。据介绍，长宁区还将趁热打铁，继续打造江苏北路跨苏州河、剑河路跨苏州河等两处新的桥下空间。尤其是车流量和人流都颇为可观的江苏北路桥，此前桥下均为市政道班房，此次改造后将在保留一部分道班房功能的基础上，将其余空间打造为展现苏州河近代工业历史、叠加现代潮流元素的人文休憩空间。

新华社记者 李春宇 夏子麟 张晨霖

在户外运动区体验室内攀岩，在冬季运动区挑选冰雪运动装备，在露营生活区感受慢节奏的休闲方式，2023亚洲运动用品与时尚展2月10日至12日在国家会议中心举办。

“没想到有这么多人！”无论是主办方、参展方，还是现场观众，都没有预想到开展首日就呈现了火热的场景。国内外220家展商、360余个品牌集体亮相，展览面积达3万平方米，涵盖了滑雪、陆冲、桨板、骑行等丰富的户外运动项目，吸引大批观众前来体验。

“这场运动用品与时尚展点燃了展商的热情，也非常高兴看到观众前来了解体验丰富的户外运动，拥抱一种新的生活方式。”慕尼黑展览(上海)有限公司消费品类项目组总监鹿丹说。

攀岩区是展会现场最热闹的区域之一，青少年逐渐成为这项运动的“主力军”，他们一次次在攀岩墙上尝试，拼尽全力到达顶端，同时也享受运动的过程。“这是我第三次参加这一户外运动展会，每次看到现场体验攀岩的人数，都比上一次更多。”攀岩行业从业者牛纲说，日益完善的攀岩设备和安全保障有助于这项运动的推广。

在露营生活区，很多观众愿意坐下来和露营项目负责人聊天，了解最新的露营装备和有趣的露营项目。露营爱好者陈施楠说：“露营成为身边很多朋友享受生活的一种方式，比如在旅行目的地选择一个合适的露营地，感受具有地域特色的自然氛围。”

“高标准的户外运动场地为大众参与体育运动提供了保障，通过这场展会就能看到人们对出门游玩热情高涨，对户外运动产品的需求量不断上升，整个行业生机勃勃。我们对未来充满信心，春天就要到了，希望人们都能享受运动、快乐生活。”国际户外和极限运动品牌代理商鹿涛说。

健身快车

北京延庆打造户外运动特色

本报讯 近日，北京市延庆区发布《延庆区“户外运动城市”建设三年行动计划（2023—2025）》，将利用三年时间，推动冰雪、骑行、徒步、露营成为具有延庆特色的优势户外门户运动，打响全国户外运动城市知名度，全面提升城市形象，助力京张体育文化旅游带建设，打造国际知名的休闲度假旅游目的地。

《延庆区“户外运动城市”建设三年行动计划（2023—2025）》，以建设延庆“户外运动城市”为目标，以体育运动与度假休闲相结合为重点，围绕“户外运动与休闲消费”这一产业核心进行开发建设，到2025年，初步形成具有延庆特色的四大优势户外门户运动，初步构建具有标准示范效应的户外运动场景，引入一批具有产业影响力的户外用品品牌，举办一系列具有国际影响力的户外领域展会赛事，集聚一批开展专业户外

服务的创新创业人才，打响延庆作为“户外运动城市”的知名度和影响力。

延庆区将立足于自然山水及赛会遗产优势建设基础，充分挖掘户外休闲运动资源优势，重点发展冰雪、骑行、徒步、露营四大门户运动，以门户运动带动滑翔、跳伞、桨板、攀岩等其他户外休闲与消费活动。围绕四大门户运动重点发力，构筑以“春骑行、夏露营、秋徒步、冬冰雪”为特色的四季生态旅游体系，形成特色品牌。将选择妫河、北山、东山三个特色鲜明、基础较好的片区，重点打造三大户外运动示范基地，并根据市民不同的爱好和需求，打造从基础到高端的户外运动体验，逐步提升多层次户外运动基础设施。围绕“长城、世园、冬奥”三张名片，策划三大体育文化线路，进一步完善户外运动空间布局。

(李金霞)

“迎亚运”中国体育艺术展亮相国家体育场

本报讯 翰墨体育情，丹青迎亚运。日前，由中国体育博物馆与杭州市体育局共同举办的“迎亚运”中国体育艺术展在国家体育场(鸟巢)“辉煌·逐梦——双奥之路中华体育文化展”中精彩亮相。艺术展展示了来自十余个省市区市艺术家创作的精美艺术品，以笔墨抒胸臆，以艺术送祝福，表达对杭州亚运会成功举办的美好祝愿。

活动现场，体操奥运冠军郭伟阳向中国体育博物馆捐赠广州亚运会纪念邮册，中央美术学院教师赵毅捐赠油画《拼搏》，女排奥运冠军魏秋月为艺术展送上视频祝福。

济宁市开展公益健身操舞培训活动

本报讯 山东省济宁市社会体育指导员协会、济宁市健身操舞运动协会日前组织健身操舞志愿者服务队走进济宁太白湖新区石桥镇北王一村，开展公益指导健身操舞培训活动，鼓励和引导村民积极参与健身活动，养成科学锻炼意识，营造崇尚健康、参与健身的良好氛围。

在培训活动现场，健身操舞志愿者们踏着音乐节拍向村民展示了精心挑选的健身操舞套路。表

演者灵动的手势，稳健的步伐，优雅的舞姿，行云流水的队列变换，跳出了健身操舞的多彩魅力，让现场观众不断拍手叫好。通过展示，让村民在欣赏的同时，也能参与其中，一起亲身体验一把健身操舞的运动魅力。

据了解，北王一村有着浓厚的广场舞氛围，村民们除了自娱自乐外，还组建起了广场舞队伍参加区里和市里的比赛，均取得好成绩。

(王金山 陈振)

内蒙古举办干部职工冰雪运动会

本报讯 第九届全国大众冰雪季暨“温暖新城·全民健身”干部职工冰雪运动会日前在内蒙古呼和浩特市新城区哈拉沁生态公园举行。来自新城区各机关企事业单位的500余名干部职工参与了本次活动。

活动设置了雪合战、雪地地球、雪地急速赛车、定向寻宝等多个参与性高、互动性强

的冰雪项目，满足不同干部职工参与冰雪运动的需求。在为期半天的活动中，各机关企事业单位代表队在感受冰雪运动的激情与魅力的同时，也展现出了新城区干部职工的良好精神风貌和体育拼搏精神，为首府呼和浩特创建全国文明城市贡献体育力量。

内蒙古冰雪运动协会有关负责人表示，下一步，内蒙古冰雪运动协会还要将冰雪运动引入更多的机关企事业单位当中，通过比赛增强机关、企业间的互动，以赛促交流，以赛促健康，推动内蒙古自治区冰雪运动全民参与、全面发展。

(王子纯)

健身秧歌跳出精彩人生

本报记者 李金霞

马玲玲今年59岁，坚持跳健身秧歌已有10年，举手投足都显出优雅气质，她不是舞蹈专业出身，却舞出令人称羨的水平。从2012年开始马玲玲接触健身秧歌，现在是河南省驻马店市老年人体育协会健身秧歌专委会健身秧歌队队员，国家二级社会体育指导员。

她参加健身秧歌队10年来，凭着自己对健身秧歌的喜爱和付出，技术水平不断提高，成为队里的骨干。专业素质和出色的表演赢得掌声，获得评委给予的高分，颁奖仪式上，胸前佩戴闪光的奖牌，手捧金色的奖杯，脸上漾出美丽的笑容。谁能知道，在马玲玲光鲜的背后，所付出的艰辛有多少。

马玲玲初识健身秧歌是在参加单位组织的团建活动中，第一次看到邀请的艺术团队表演健身秧歌，她就被表演者展现的舞姿和气质所吸引。后来，健身秧歌的场景一直在她心里挥之不去，想学习的愿望越来越强烈，多次利用公休日到健身秧歌队的训练地区观看，并抱着试试看的想法找到健身秧歌教练，表达自己的学习愿望，得到教练的热情鼓励。从此，她把工作之外的时间都用到健身秧歌的学习上。

初入队时，马玲玲看到队里的姐妹们手里那把扇子像长在手上似地随着变化的动作舞动，感觉是那样轻松自如，非常羡慕她们。而她初次上场拿起扇子就感觉力不从心，才体会到什么叫“眼高手低，看着容易做着难，

入门容易提高难”。教练刚教的动作自己做起心里紧张，手忙脚乱，身体僵硬，动作变形。

在教练的鼓励和开解下，她坚信没有翻不过的山，没有跨不过的河，没有学不会的动作。训练场上她用心观察老队员的动作，将教练示范和强调的动作难点要点记在心里反复体会，和队员一起完成规定训练后，她自己加训。她虚心诚意向每一位比自己水平高的队员学习，让他们为自己纠正动作、一遍一遍地反复练习，直到把该掌握的动作完成得符合标准要求为止。

在教练和队友的关心、指导、帮助中，她的秧歌水平有很大的提高，熟练掌握了秧歌的平扭步、十字步、左右跳、左右横扭步、三步一停步左右、跳

扭步等基本动作标准和技巧运用，终于实现基本动作的突破，找到得心应手的感觉。难能可贵的是，她在自己的理解，将自己的水平提高到一个新层次。

随着水平的提高，马玲玲的学习热情也越来越高，跳健身秧歌，让她改掉了驼背的毛病，走路抬头挺胸了，精神气质好了，能力得到锻炼，自信心得到提升。“学习健身秧歌这么多年，我感到生活快乐又充实，一天不跳就觉得浑身不舒服。”马玲玲说，“疫情之后，虽然不能参加健身秧歌集体活动了，但我宅在家里每天也要跳上上一两个小时。”健身秧歌成为她生活的重要部分。无论是学习，训练，还是参加比赛，都让她有幸福快乐感。

图片报道



主办方供图