

## 银龄体育

## 体育托起“长寿之乡”老年人稳稳的幸福

本报记者 冯 蕾文/图

“如皋是一座浸润着健康基因的城市。这里百岁老人比例位居全国前列，‘长寿密码’中离不开对体育精神的传承和对健康生活的追求。”在日前举办的2025年全国老年人健身球操教练员健身骨干指导活动上，江苏省如皋市政协相关负责人说。

如皋市老年人文化体育协会自1994年5月成立以来，便肩负着推动全市老年人文化体育事业发展的重任。2015年10月，经如皋市委常委会决定，协会更名为如皋市老年人文化体育协会。这一更名不仅是对协会过去努力的认可，更是对其未来发展的期许。

31年来，协会始终致力于擦亮如皋老年人文体健身品牌和长寿文化品牌，以市老干部活动中心、市文化馆、奥体中心、镇级文体站及社区健身广场为活动阵地，与各场馆建立长期合作机制。老年朋友在这里或载歌载舞，或以球会友，享受着文化体育带来的乐趣。目前，如皋市老年人文体协会已成为全国老年文体事业的知名组织，拥有35支文艺团队和44支体育团队，覆盖太极拳、气排球、健身腰鼓、持杖健走等特色项目。

“协会的宗旨就是‘融合助力健身，贡献银发力量’。”如皋市老年人文体协会会长邵晓泉说，“我们希望通过自己的努力，让老年人老有所乐，老有所为，更好地满足他们在文体活动方面的各类需求。”

在协会的精心组织下，

如皋市年均举办老年人赛事活动30余场次，每年送戏下乡42场，服务覆盖全市13个镇（区、街道）的42个社区（村），惠及老年群体超10万人次。这些活动不仅丰富了老年人的精神生活，还促进了社区文化的繁荣与发展。

文艺与体育如同两驾马车，驱动着协会不断前行。在文艺惠民方面，协会始终坚持抓好团队建设、文艺创新大赛和送戏下乡三方面的工作。每年举办一年一度的文艺创新大赛，精选40多台节目参赛，推出优秀节目参加送戏下乡活动。各文艺团队主动融入社区（村）的社群活动，全年演出200多场次，观众超10万人次。

“我们团队的节目都是自编自导自演的，大家乐在其中，也锻炼了身体。”协会文艺活动负责人蔡月红说。

在体育竞技方面，协会同样取得了令人瞩目的成绩。近年来，协会组织持杖健走队、气排球队等参加国家、省级赛事，屡获佳绩。协会成功打造“全国老年人气排球之乡”“全国老年人持杖健走示范基地”“江苏省太极之乡”等品牌，并于2023年获江苏省老体协“特殊贡献奖”，是全省唯一获此殊荣的县级单位。

“2023年6月，协会组织持杖健走队33人成立江苏代表团，出征第四届全国老年人体育健身大会持杖健走交流活动，斩获了多个奖项。”邵晓泉自豪地说，“这不仅是对协会工作的肯定，也是对如皋市老年人体育竞技水平的认可。”

除了持杖健走项目外，协会还积极参加各类健身秧歌、乒乓球、桌上冰壶球等比赛，均取得了不俗的成绩，展示了如皋市老年人的体育



竞技水平，体现了他们积极向上的精神风貌。

“在协会发展过程中，夯实基础、普及提高始终是协会工作的重中之重。”邵晓泉表示，为了普及推广老年人喜闻乐见的传统健身项目，协会邀请全国知名专家授课，近年来，举办了持杖健走、手杖操、健身腰鼓、健身秧歌、广场舞、八段锦、桌上冰壶球、太极拳等培训和交流活动。每年培训600多名三级社会体育指导员，为老年人提供了专业的科学健身指导和服

此外，协会每年组织市内交流活动，促进资源共享和共同提高。同时，统

编者按：有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿方百姓福祉和社会和谐稳定，对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。对于老年群体来说，体育是健康关口前移、治未病的最经济、最有效的手段之一，在应对人口老龄化过程中发挥着极其重要的作用。为宣传报道好全国各地老年体育事业的开展，为全国广大老年体育爱好者搭建交流、互动、学习掌握科学健身方法的平台，在国家体育总局群体司指导下，本报和中国老年人体育协会合作开辟“银龄体育”专栏，讲好老年体育故事，为老年体育爱好者服务。

筹各区、县优势资源，定期举办友谊赛、交流等活动，形成常态化互动机制。“我们希望通过这些活动，让老年人能够更好地展示自己，享受文化体育带来的乐趣。”邵晓泉说。

“我们还计划牵头对接上海、苏南等先进地区，开展‘长三角老年体育协作交流计划’。”邵晓泉透露，“通过组织外出交流学习，拓宽视野，提升能力，为如皋市老年人文化体育事业的创新发展注入新的活力。”

在如皋市老年人文化体育协会的努力下，夕阳体育的规模日趋发展壮大，老年赛事的品牌红利效应正在逐步呈现。“长寿之乡”美誉通过赛事实现进一步破圈，为当地旅游业创造了新的增长点。

## 重庆唱响快乐夕阳红

本报记者 冯 蕾

日前，重庆市的老年体育爱好者沉浸在欢乐的海洋，2025年重庆市九龙坡区老年人地掷球比赛和重庆市“全民健身月”老年人体育健身活动启动仪式暨重庆市老年人羽毛球比赛相继精彩上演。多彩的全民健身活动为老年朋友搭建了展示自我的舞台，成为他们交流情感、增进友谊的桥梁，充分彰显了重庆市老年人积极向上、健康乐观的精神风貌。

在九龙坡区，老年人地掷球比赛作为已经持续开展27年的传统赛事，早已成为老年体育文化的重要标志。此次比赛汇聚了来自基层老体协的9支代表队、70余名运动员。

“我已经第5次参加地掷球比赛了，每年都能和朋友们一起享受这项运动的乐趣。这次比赛我们团队配合默契，每个人都全力以赴，能够拿到优胜奖非常开心。”地掷球爱好者李女士说。

与此同时，在万盛经开区，重庆市“全民健身月”老年人体育健身活动的启动仪式与老年人羽毛球比赛同步举行，来自全市的31支代表队、360余名运动员、领队、教练、裁判员参加了活动。开幕式上，区老体协带来了柔力球、健身球操、太极拳等项目的精彩表演，展现了老年朋友矫健的身姿和蓬勃的活力。

在接下来的羽毛球比赛中，运动员们充分展现了老年人与时俱进、老当益壮的精神风貌。比赛为期三天，设置了混合团体赛，由男女混合双打、男子双打、女子双打三个单项组成。运动员们在赛场上相互学习、切磋技艺，享受着运动带来的快乐与满足。

经过精彩交流，双龙湖街道、两路街道、龙兴镇等10个单位老体协获得24式太极拳团体优胜奖；龙塔街道、王家街道、区生态环保局等9个单位老体协获得太极剑集体优胜奖。

万盛区老体协相关负责人说：“这次羽毛球比赛的举办非常成功，得到了广大老年朋友的热烈响应。我们希望通过这样的活动，激发更多老年人参与体育运动的热情，让他们感受到运动的乐趣和益处。同时，我们也希望社会各界能够更加关注老年人的体育健身需求，为他们提供更多的支持和帮助。”

在渝北区，2025年“全民健身月”区老年人太极拳（剑）交流活动在洛碛镇政府广场举行。来自全区各街镇及部门老体协、太极拳习练站点的46支队伍、300余名老年人太极拳（剑）爱好者汇聚于此，共同展现太极拳的独特魅力。

在悠扬的音乐声中，46支队伍依次展开太极拳（剑）交流比赛。参赛队员们个个精神饱满，动作整齐划一，一招一式刚柔并济，如行云流水般流畅自然，将太极拳的神韵展现得淋漓尽致，同时也充分彰显了老年人积极向上的精神风貌。

太极拳爱好者张先生说：“这次活动给老年朋友提供了展示技艺的舞台，大家以拳会友，一起交流太极功夫，展示太极风采，传承太极文化，非常有意义。”

活动不仅充分展现了渝北老年太极拳爱好者的高超技艺，还加强了各太极拳队伍之间的交流互动。这对于进一步促进老年人太极拳运动的开展、丰富提升渝北“全国武术之乡”内涵有着重要意义，同时也为参加2025年全国太极拳大联动主会场活动提前热身。

经过精彩交流，双龙湖街道、两路街道、龙兴镇等10个单位老体协获得24式太极拳团体优胜奖；龙塔街道、王家街道、区生态环保局等9个单位老体协获得太极剑集体优胜奖。



## 健身球操：舞动健康 乐享晚年

本报记者 冯 蕾文/图

健身球操，顾名思义就是利用健身球这种特殊器械，结合舞蹈、体操等元素而创编的健身运动。它起源于传统养生文化，经过现代体育科学的改良和创新，逐渐发展成为一种适合各年龄段人群的健身方式。尤其是对于老年人来说，健身球操更是一种既安全又有效的健身选择。

在2025年全国老年人健身球操教练员健身骨干指导活动中，来自五湖四海的258名健身球操教练员骨干及专家汇聚一堂，进行交流学习。

健身球操技能培训  
让老年人活力绽放

本报记者 冯 蕾

从事群众体育指导工作的教练员如同广大基层健身爱好者的“领头雁”和引路人，带领群众走向健康，享受运动带来的快乐。日前，2025年全国老年人健身球操教练员健身骨干指导活动在江苏如皋举办。这些“领头雁”通过专业培训、经验交流和实践提升，为健身球操运动的规范化、科学化发展注入了新动能。

在首日活动中，中国社会体育指导员协会理事、国家级裁判员冯蕾以《健身球操教练员综合素质与职业素养》为题进行了精彩讲座。“教练骨干培训的重要性，绝不仅限于技术层面的精进与提升，更在于集体共性意识上的统一与引领。”他进一步阐释道，教练员要具备更高的对项目文化的理解，更要在思想层面达成共识——如何使健身项目更好地服务于基层健身群众，以及怎样引领团队成员进行思想和团队文化建设，从而塑造出一个

活动现场，欢声笑语不断，学员们精神抖擞，手中的健身球仿佛成了他们追求健康、享受生活的“魔法棒”。

在这次活动中，一首独具江苏文化韵味的传统民歌《拔根的芦花》被巧妙地融入了健身球操的创新套路中，为这项运动增添了浓厚的文化底蕴。

来自安徽省淮北市健身球专项委员会的李晴对这次活动赞不绝口：“让我大开眼界！培训活动内容丰富、形式新颖，参与人数多，大家热情高涨。这套以民歌为背景音乐的健身球操，动作欢快、俏皮，让人在锻炼中既能感受到浓厚的江苏文化氛围，又能保持愉悦的心情。”

作为一位有着10多年健身球操经验的

积极向上、团结协作的团队氛围。

他强调，优秀的健身球操教练员应着力培养提升领导能力、技术能力、教学能力、创编能力、表演能力和审美能力这六大方面的综合素质，引领团队朝着既定的目标奋勇前行。要能针对不同学员因材施教，让学员迅速掌握健身球操的精髓与要义，还要能创作出充满创意和特色的健身球操套路，带领和指导团队在各种竞赛、表演和交流活动中展现风采。

在教学指导基本要求方面，冯蕾语重心长地说：“务必做到教学生动、表达准确，思路清晰、条理分明，结构合理、体系健全。语言讲解要生动形象、口齿清晰，动作示范要姿势标准、规范到位。同时，还要注重教学内容的多样性和趣味性，让学员们在快乐中学习，在学习中成长。”

活动现场，教练员们满载而归。他们纷纷表示，要把所学到的知识和技能充分运用到实际工作中去，为基层的健身群众提供更加优质的服务与指导，带领更多的老年朋友们在健身球操的舞动中焕发青春活力，享受运动带来的快乐、健康与幸福。

爱好者，李晴对健身球操的益处有着切身的体会。“健身球对于身心健康十分重要。”她感慨地说，“健身球击打身体的各个穴位，促进血液循环、缓解压力、预防慢性疾病，让我一直保持着良好的身体状态，远离了‘三高’等老年常见病的困扰。”李晴表示，“我要将所学带回安徽，推广给更多健身球爱好者，让更多人受益。”

健身球操国家级裁判员、扬州大学教师、本次活动授课老师徐元玉对健身球操有着深入的理解和独到的见解。她说：“健身球操的演练过程是一种身心合一的体验。参与者手持健身球，随着音乐的悠扬旋律，翩翩起舞。这些动作既融合了舞蹈的柔美与灵动，又兼具体操的力量与协调。在不断地旋转、击打、抛接健身球的过程中，身体的各个部位都得到了充分的锻炼，血液循环得以促进，肌肉力量得到增强，身体协调性也大幅提高。”

然而，健身球操的益处远不止于此。它对老年人的心理健康同样有着显著的促进作用。在演练过程中，参与者需要集中注意力，紧跟音乐的节奏，这种全神贯注的状态有助于他们暂时忘却生活的烦恼，缓解内心的压力，使心情变得轻松愉悦。同时，健身球操作为一种社交活动，为老年人提供了一个结识新朋友、分享健身乐趣的平台。他们在这里找到了归属感，共同追求健康、快乐的生活。

值得一提的是，健身球操的适应性非常强，无论是初学者还是资深爱好者，都能在其中找到适合自己的动作和难度。这种包容性使得越来越多的老年人愿意尝试并坚持这项运动。他们不再受限于场地和时间，无论是在家中、公园还是健身房，都能随时随地进行演练，享受健身球操带来的乐趣。