

科学健身指导走进宁波 助力大众更好健身

本报记者 轧学超

2025年全国科学健身指导走基层(宁波鄞州站)活动日前举行。作为系列活动重要站点之一,本次活动设置趣味跑、专家讲堂、体质监测等多个板块,吸引了600余名市民参与。

全国科学健身指导走基层活动坚持以人民为中心,贴近群众,旨在满足人民健身需求、促进人的全面发展,同时总结可复制、可推广的科学健身指导典型案例。此次是宁波连续第三年承办该活动。作为奥运冠军之城,宁波聚力打造运动宁波城市品牌。去年,当地推进七优享体育项目建设,新建基层体育场地设施177个,新增室内健身场地20.97万平方米,人均体育场地面积预计达3.2平方米。宁波市体育局获评省基层场地设施建设成绩突出单位,宁波市全民健身指导中心“一人一技”体育技能公益培训、宁海全民健身志愿服务、鄞州好社区智慧运动健康中心、宁波市体育发展中心公共场馆开放、北仑青年体育公园足球场建设等10余个项目入选全国典型案例。同时,宁波科学健身指导和赛事活动也在提质增效。其中,“一人一技”应用迭代升级,开展活动2500余

期,培训超500万人次,1人获评全国最美社体指导员。全民健身周、三江六岸健步走、美丽乡村健身行、滨海休闲运动会等活动品质不断提升,全市全年共举办各类全民健身赛事活动4000余场,参与人数超300万人次。

作为创新实践,此次活动将会场延伸至乡村振兴示范带下应街道湾底村。该村依托天官庄园1600亩生态农庄综合体,以农旅融合为特色打造乡村振兴示范样板,并通过体旅融合、社区联动等形式,推动科学健身服务从单向输送向多元共建升级。此外,活动还结合本土特色,设置科学健身实践活动桑果趣味跑、科学健身大讲堂、国民体质监测、健身打卡挑战——家园下应好社区运动健康中心常态化科学健身指导和全民健身公益活动服务、科学健身科普知识宣传、传统民俗体验等板块。4公里的桑果趣味跑赛道路线更是串联起当地特色打卡点,跑友们既可沉浸式感受千万工程示范村的蝶变风貌,又能体验攀爬、采摘等趣味互动。终点设桑果品尝区及完赛纪念奖牌发放点,生动诠释了“体育+文旅”特色。

在湾底千万工程主题馆前,运动健康专家围绕《三维体重管理:运动强度×代谢效率×营养时机》开

展专题讲座,百余名市民到场学习。国民体质监测区则为参与者提供十余项体质监测,结合专家解读,定制个性化健身方案。八段锦、匹克球、飞镖投掷等项目体验,由国家级社体指导员现场教学。民国风情街的非遗手工风筝制作体验区,更是将传统文化与健康主题结合,吸引了众多亲子家庭参与。

家园下应好社区运动健康中心当天也推出了中青年减脂团课、儿童体重管理课、乐龄群体导练等课程,覆盖全年龄段健身需求。现场同步开展科学健身科普宣传,通过展板展示、手册发放及互动打卡,普及《全民健身条例》与运动健康知识。据介绍,此中心是国家体育总局倡导设立的以运动促进健康的重要平台,目前宁波共建有4家浙江省首批好社区运动健康中心。其中下应街道好社区运动健康中心打破年龄与人群界限,并巧妙构建多元空间,以情感互联为纽带,成为下应街道全新的文体康养综合服务平台。

本次活动由国家体育总局群众体育司指导,国家体育总局社会体育指导中心主办,浙江省社会体育指导中心、宁波市体育局联合承办,宁波市全民健身指导中心、鄞州区文化和广电旅游体育局等单位共同执行。



世界田联接力赛推广活动燃动羊城

本报讯 “活力羊城、接力世界”——2025年世界田联接力赛推广活动5月5日在广州体育职业技术学院举行。来自广州市内各中学的100多名青少年田径选手齐聚一堂,通过校园竞技、文化展演、冠军互动等形式,感受世界顶级田径赛事的魅力,刮起一股“速度与激情”的青春风暴。

本次推广活动分为专业赛及体验赛。专业赛共有4个比赛项目,分别是男子初中4×100米接力、混合初中4×100米接力、男子高中4×100米接力、混合高中4×100米接力四个项目。体验赛设置初中及高中混合异程100+200+300+400米接力两个项目。通过多元化的接力项目体验,激发青少年对体育的热情,让他们感受体育的力量。

除此之外,活动还邀请到2023广州马拉松赛国内女子冠军钟佳萌、广东女子马拉松名将陈丽琴莅临现场并为参赛运动员加油鼓励。

室内跳伞世锦赛中国队展风采

本报讯 国际航空运动联合会第五届室内跳伞世界锦标赛日前在比利时沙勒罗伊举办,中国队11人参赛。

本届赛事共设公开四人动态、公开双人动态、青年双人动态、个人竞速、个人自由式、青年自由式等项目,中国队报名参加除公开四人动态外的全部比赛。

经过4天5轮的比拼,中国“小花”李亚珂在中国元素音乐《赤焰之缨》的伴奏下,将舞蹈动作与室内

跳伞技术完美融合,柔美动作中流露出巾帼英姿,获青年自由式第5名。

青年双人动态项目上,李亚珂与搭档贾明宇经过5轮共计8场比赛角逐,最终获得此项目第4名,该成绩为中国室内跳伞运动历史最好成绩。同时,中国参赛选手还取得公开双人动态第15、16名,公开单人动态16、18名,青年双人动态第6名,青年单人动态第8、11名,青年自由式第11名的成绩。

从(室内跳伞)风洞出来后,李亚珂十分激动,有

联接力赛的门票,现场为中国队加油助威。接下来,她将去高原训练和备战,准备代表广东参加十五运会马拉松比赛。“在家门口比赛,我希望能跑出最好成绩,竭尽所能,为广东争光。”

2025年世界田联接力赛将于5月10日至11日在广州天河体育中心举行。赛事设有男、女子4×100米接力、男、女子4×400米接力,男女混合4×100米接力、男女混合4×400米接力共6个项目,排名前14的队伍会直接获得今年东京世锦赛的参赛资格。届时牙买加短跑传奇弗雷泽和布雷克,博茨瓦纳超新星特博戈,以及中国接力天团梁小静、莫家蝶、陈冠锋、谢震业、葛曼棋、陈好颖等名将将汇聚广州,联袂上演充满竞技性、观赏性的接力盛宴。

为践行“体育惠民”理念,本届赛事推出多层次票价体系,最低50元即可畅享首日赛事。

(黄心豪)

个人突破的喜悦,有与奖牌擦肩而过的遗憾,眼神中更加展现出提高技术的决心和对奖牌的渴望。贾明宇表示比赛的难度和艺术性都很好,他很享受比赛。

未来,航管中心和中国航空运动协会将持续关注国际和国内室内跳伞运动的发展,把先进的执教和裁判技术引进来,同时鼓励更多国内高水平选手走出去,联动社会高水平爱好者、室内跳伞俱乐部、风洞生产商,形成合力培育中国室内跳伞运动,鼓励室内跳伞“进商圈,进景区,进社区”,吸引更多爱好者投入室内跳伞运动,同步提升国内竞技水平与全民健身参与度,力争做到国际比赛参赛、群众参与人数及体育拉动经济多方面丰收。(冯 蕾)

十五运会群众赛事活动定向项目开赛在即

本报讯 记者从茂名市筹备第十五届全国运动会群众赛事活动定向项目新闻发布会上获悉:作为十五运会群众赛事活动,定向项目将于5月8日在茂名拉开帷幕。赛事将在电白区、高州市、化州市及茂名新城四地展开角逐。

此次赛事设定定向男/女团体、接力赛及无线电测向团体赛六大项目,吸引全国23个省(市、区)及香港、澳门特别行政区的438名运动员汇聚于此。

赛场设计深度融入地域文化特色,构建“山、海、农、城”四大竞赛单元,让赛场成为地域文化的鲜活展台。为强化体育赛事对乡村振兴成果的带动效应,赛事创新实施“首金赋能计划”,将首枚金牌的巅峰对决精心选址于高州根子镇柏

桥村,实现了体育精神与乡村发展在资源整合、价值共创层面的深度交融与双向促进。

据介绍,茂名构建“市—县—赛场”三级协同的“大筹备”格局,成立市级执委会与单项竞赛委员会,联动四地赛场组委会,制定《竞赛委员会方案》《应急保障预案》等20多项细化方案,建立“每日调度、每周会商、每月攻坚”机制,保障筹备有序推进。

赛事严格按照标准,完成赛场选址、地图绘制及保密管理,制定《竞赛日程安排表》明确流程,同步推进信息化建设,配备计时设备、无线电测向管控系统,搭建专用光纤网络,确保数据传输零延迟。

(黄心豪)

北京多措并举引导大众管好体重

本报讯 为积极推进“体重管理年活动”,引导广大群众更好管理体重,北京市体育局等部门日前召开媒体沟通会,就相关情况进行通报。

在北京市“体重管理年活动”实施过程中,北京市体育局通过“全周期赛事+设施升级”,构建全民健身新生态。今年北京市将开展7个全国性全民健身主题示范活动,计划举办马拉松、乒乓球公开赛等市民广泛参与的赛事活动200项(次)。城市社区“15分钟健身圈”再升级,改扩建4个体育公园,新建或更新60处足球、篮球等群众身边的运动场地,推进“国球进公园”“国球进社区”活动,配建乒乓球台等健身设施400余张。

通过多维指导体系,科学赋能体重管理。邀请健身专家走基层送服务,深入社区、乡村、校园、公园开展体重管理指导。组织开展

北京市第六次国民体质监测。实施“运动处方培训计划”,全年培训450名医护人员。同时,全年培训800名社会体育指导员,并在培训中增设体重管理专项课程。此外,将体育科研成果转化普惠大众。积极探索将运动员体重控制经验转化为“大众版”解决方案,让专业运动管理知识走进千家万户。

北京市体育局还将联合市卫健委签订体医融合合作框架协议,计划打造2个以上体医融合试点单位,设立“运动健康门诊”,由医生开具运动处方,体育部门提供专业健身指导。同时,联合北京师范大学共同推出“科学运动进社区、体重管理促健康”系列专项活动。

此外,在健康知识传播方面,利用多元传播矩阵,营造健康生活新风尚。通过全媒平台进行科普宣传,开展公益讲座,并积极推广典型案例,增强公众信心。(顾 宁)

上海环球马术冠军赛完赛

本报讯 为期三天的2025上海浪琴环球马术冠军赛5月4日在上海久事国际马术中心完赛。来自英国的斯科特·布拉什凭借最后时刻的出色发挥,在最高组别1.60米浪琴大奖赛的较量中夺得冠军。团体冠军赛中,上海小天鹅队成功卫冕。

上海浪琴环球马术冠军赛为中国骑手提供了更多机会,与世界冠军同场竞技,在实战中迅速成长。三名中国骑手中,持外卡参赛,年仅20岁的尤彦贺在1.45米障碍赛中大放异彩,以0罚分收获第5名,创下中国骑手在赛会这一级别赛事中的最好成绩。另一位新生代骑手仇怡凡同样是职业生涯第一次征战五星级马术障碍赛,他也在1.55米的障碍赛中稳健发挥,以0罚分排名第22位。

“如果没有外卡,很难有机会参加这么高级别的比赛。”去年还自己买票来看比赛的尤彦贺表

示,这一国际马术联合会旗下最高级别五星级马术障碍赛在上海举办,为像他这样的中国骑手提供了靠近梦想并得以实现的机会。

此次赛事共有99匹参赛马匹,创下了赛会历史之最。赛事举办恰逢“五一”假期,也创造了融文旅商体展于一体的城市假日消费新场景。“三天以来,赛事合计观赛约2.3万人次,其中10%来自境外,45%来自境内上海以外地区,赛事票房较去年提升约30%。赛事官方纪念品备受欢迎,累计销售额较去年提升20%。”赛事相关负责人表示。今年赛事首次免费开放比赛场馆的B1和B2层,所有观众和游客都可以免费进入。赛事三天期间,场馆B1、B2层的“跃谷艺廊”吸引了3.5万人次打卡,成为市民游客沉浸式体验马术文化的新地标。

(陈 敏)

湖南省推介群众体育赛事

本报讯 “活力潇湘·跃动未来”2025年湖南省群众体育赛事推介会日前在长沙举行。

本次推介会聚焦群众体育赛事资源整合与市场化运作,旨在加强品牌体育赛事项目与各品牌方的交流合作,促进体育赛事资源供需的有效对接。会上,通过展播视频、发放手册、摆放展板等多种形式有效推介全省各类精品群众体育赛事,生动展示湖南群众体育蓬勃发展的活力图景,全面呈现群众体育品牌赛事的商业价值与运营

潜力。

会议现场,14个市州群众体育赛事推介官以“视频+解说”的方式展示各地特色赛事,随后各项精品赛事轮番登场,尽显湖南全民健身超高的人气和浓厚的氛围。推介会还介绍了湖南第六届社区运动会相关情况,14个市州体育部门负责人上台共同启动活动,宣告湖南省第六届社区运动会启动。

此外,部分企业现场签署2025年群众体育赛事合作意向书,总金额近千万元。(张丕贤)