



运动过“六一” 快乐享端午

本报记者 顾 宁

亲子嘉年华共筑欢乐时光

“这场活动让孩子们在运动中了解中国，也让我们感受到体育无国界的力量。”一位家长说。6月1日在北京体育大学举行的2025年“奔跑吧·少年”中外青少年假日亲子体育嘉年华活动，共有来自20余国驻华外交人员家庭、跨国公司外籍人员家庭及北京青少年家庭近450人参加。

活动以“体育+传统文化”为核心，设置了丰富的体验项目：绿茵场上，中外足球少年展开激烈角逐，五人制比赛中，U13和U15组别选手们奔跑拼抢，用汗水浇灌友谊之花；趣味项目区，旱地龙舟的呐喊声、网格飞盘的欢呼声此起彼伏，亲子家庭携手闯关，在协作中感受运动乐趣。此外，还有文化市集，奥运冠军王丽萍与孩子们共同挥毫泼墨，体验书法艺术的魅力，风筝制作、脸谱绘制等传统手工艺体验区更是充满好奇的目光，孩子们亲手制作的端午香包散发着艾草清香，与现场的欢声笑语交织成一幅中外文化交流的温馨画卷……

在重庆万盛经开区，千余组家庭选择用脚步丈量自然，开启“六一”亲子徒步之旅。亲子运动会上，3公里和2公里的徒步赛道串联起山林美景，创新设置的趣味关卡让孩子们在攀爬跳跃中锻炼体能，家长们的加油声与山间鸟鸣相映成趣。活动不仅打造了“家校社”协同育人的新场景，更让邻里在运动中增进了解，为社区注入活力。

同样是在重庆，南滨路上演了一场充满温情的奔跑——2025重庆“六一”缤纷跑吸引3300多个家庭共赴5公里旅程。此次缤纷跑途经龙门浩老街等城市地标，大小选手们在奔跑中感受了一把山城的历史韵味。而当天最动人的风景是50名孤独症儿童在志愿者陪伴下“共跑星空”。公益跑环节中，他们握着志愿者的手，一步步跨越终点，手中的盲盒奖牌不仅是胜利的象征，更是社会关爱的见证。赛事主办方表示：“我们希望通过运动，让每个孩子都能感受到世界的温暖。”

视线来到上海，“奔跑吧·少年”2025年庆“六一”虹口区儿童青少年主题健身活动亲子城市定向赛在凯德虹口商业中心火热进行。150余组亲子家庭化身“城市探险家”，穿梭于虹口区特色点位，在运动中沉浸式感受历史底蕴与潮流魅力。据了解，参赛家庭需佩戴计时手环，在领取庆“六一”奔跑吧少年打卡护照后，再沿着精心设计的线路出发。赛事巧妙串联1927鲁迅与内山纪念书局、北外滩旅游度假区等标志性文旅地标及商业载体，每个点位还设置了趣味与教育兼具的任务。在1927鲁迅与内山纪念书局，亲子搭档共同破解鲁迅作品谜题，重温经典著作；北外滩旅游度假区咨询服务中心的拓印体验区，孩子们亲手制作生肖拓片，加盖专属印章；滨港商业中心的VR运

动游戏前，家庭组队挑战，欢笑不断；匹克球、磁力场射击、版画拓印等项目，更让小朋友们直呼“太有意思了！这次儿童节我一定忘不了！”

随着完赛家庭陆续冲线，活动圆满收官。终点处，大家凭护照兑换完赛奖牌与商场通用消费券，参与互动抽奖，将欢乐延续。据了解，本次赛事联动多家单位，深度融合体育、文化、旅游与商业，携手60余家优质商家推出300份专属优惠券及百元优惠套餐，优惠金额超万元，创新打造“体育+消费”新场景，为亲子家庭带来别具一格的“六一”体验。

多元赛事点燃青少年运动热情

“让我们一起积极参加体育锻炼，每天锻炼一小时，减少电子产品依赖，走出家门，走进操场，在阳光下奔跑跳跃，享受大自然的清新与运动快乐……”“六一”期间，河南郑州二七万达广场明亮宽敞的穹顶大厅中，伴随着青少年代表的热情倡议，2025年河南省“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨“六一”活动周启动仪式在这里火热举行。

启动仪式上，不仅有精彩的武术、体操与艺术体操、花样跳绳等项目展演，还有跑酷、跳绳、击剑等体验项目。8岁的周映宜刚刚和同学们完成了武术表演，就来到跑酷场地体验了一番，他兴奋地告诉记者：“我喜欢这个活动，运动让我勇敢，也让我快乐！”

河南今年推出了“六一”活动周、青少年体育赛事、冠军进校园等系列活动。其中，省级阳光体育风采展示活动涵盖20种体育项目，游泳、击剑、魔方等赛事吸引近千人次参与；11个大项的公益夏令营将让孩子们掌握更多运动技能，“体育健疆·豫哈青少年体育夏令营”则通过足球交流赛、武术交流会等形式，架起两地青少年友谊的桥梁……值得一提的是，活动今年专门将启动仪式放在商圈，就是要让体育贴近生活。如今郑州年度举办青少年赛事超500项次，运动已成为孩子们的日常生活日常。

不仅是郑州，“六一”前夕，“奔跑吧·少年”2025年新疆昌吉回族自治州青少年“六一”周主题健身活动启动仪式暨昌吉市“尚武润童心 崇德传华韵”武术进校园展演活动也在昌吉市二小举行。开幕仪式后，精彩的武术展演轮番上演。300名武术队员身着传统服饰震撼开场，醒狮表演灵动祥瑞。武术队旗队、双截棍表演、彩带龙队、舞剑、功夫扇、散打、兵道、盾牌刀方阵等表演依次登场，传统器械与现代搏击交相辉映，展现出中华武术的多样魅力。教师、退休教师及家长代表表演的八段锦，让家校携手诠释文化传承。全校学生共同表演的《弟子规》武术操，更是将蒙学经典与武术动作融合。随后进行的擂台赛中，小选手们在擂台上激烈角逐，展现出拼搏精神……

当“六一”邂逅端午，川渝两地用一场充满趣味与传统韵味的滑步车嘉年华点燃运动热情。

在四川成都锦江区的赛道上，600余组家庭迎来挑战：波浪道上的颠簸、轮胎阵中的穿梭、泡泡池里的欢笑，孩子们骑着滑步车穿越300米的趣味障碍，在速度与平衡中展现勇气。赛场外，亲子创意DIY区成为文化传承的小课堂。家长和孩子一起包粽子、做香包、绘扇面，粽叶的清香与颜料的色彩交织，让传统节日的仪式感扑面而来。娱乐互动区的水枪大作战、骑行技巧培训等项目，则让亲子家庭在水花与汗水中尽情释放活力。作为川渝体育协同发展的品牌项目，活动不仅是孩子们的竞技舞台，更是两地深化合作的纽带。五年来，从单一的滑步车比赛到“赛事+文旅+消费”的多元模式，滑步车嘉年华累计吸引数万人次参与，推动体教融合向纵深发展。正如赛事相关负责人所言：“当运动遇见传统文化，当川渝携手共筑梦想，每个孩子都是成渝双城经济圈的未来之星。”

特色活动为“六一”增添别样色彩

在新疆疏勒县，两场充满激情与科技感的赛事为“六一”增添别样色彩。“六一”前夕，疏勒县中小学田径锦标赛在齐鲁疏勒第三中学开赛，480名运动员在跑道上展开速度与力量的较量。发令枪响，选手们如离弦之箭冲向终点；跳远赛区，腾空的身影划出优美弧线，观众的呐喊声此起彼伏。“每一次突破都是成长的印记。”参赛选手赵晨昊的话道出了所有运动员的心声。赛事不仅设置了丰富的奖项，更通过常态化竞赛机制，激励孩子们走向操场、拥抱阳光。与此同时，航模锦标赛也在当地全民健身中心启幕，150余名“小科学家”带着自制的纸飞机、火箭模型亮相。全降火箭留空竞速赛中，模型划破长空，在空中绽放“云朵伞花”；手抛滑翔机比赛里，选手们屏住呼吸，用巧劲让模型飞出最远距离。“组装航模时，我学会了团队协作；看着它飞起来，我感受到科学的魅力。”参赛选手李衍婷的分享，折射出科技体育的独特魅力。两场赛事，一端连着体魄强健，一端连着科技创新，共同勾勒出疏勒青少年全面发展的蓝图。

要“上天”，也要“入水”。“六一”假期里的北京通惠河畔，40组亲子家庭在义安门文化广场开启水上探索之旅。北京市朝阳区“潮朝阳 潮体育”皮划艇体验赛作为“奔跑吧·少年”系列活动之一，将潮流运动与节日文化结合，为孩子们带来别样的“六一”体验。活动中，专业教练首先进行岸上教学，从握桨姿势到水上安全知识，孩子们听得聚精会神。下水实践环节，亲子家庭分组划行，家长掌舵、孩子划桨，在协作中掌握直线划行与转向技巧。波光粼粼的河面倒映着欢快的笑脸，桨叶拍打水面的声音仿佛奏响节日的乐章。“以前只在电视上看皮划艇，今天终于亲身体验了！”一位少年的感叹传递出青少年对水上运动的热爱。

将目光转到青海，北川河湿地公园里，3000余名儿童青少年化身“高原小勇士”，正在迎接一场勇气的试炼。2025年“奔跑吧·少年”青海分会场活动中，1000名选手挑战24项障碍关卡，泥潭爬行、绳索攀爬、跨栏冲刺……泥水沾满衣襟，汗水浸透后背，但孩子们眼中的坚毅从未动摇。“去年我完成了15关，今年要挑战全部！”一位小选手的话语充满斗志。据了解，相较于往年，今年活动全面升级：新增脊柱侧弯筛查、体重管理宣传，将健康守护融入运动；丰富的体育项目体验，让孩子们接触射箭、棒球等多元运动。前期，西宁、海西等地已开展足球、跳绳等赛事，全省上下掀起运动热潮。正如活动中，运动员曹莱婕发出的倡议：“在高原蓝天下奔跑，让体育精神点亮青春！”这场在海拔2000米以上的挑战，不仅是对体能的考验，更是对“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克精神的生动诠释。

农村公益夏令营播撒体育种子

不仅是城市，在贵州龙里县中铁国际生态城，242名农村少年也迎来了一个难忘的“六一”——“奔跑吧·少年”暨2025年“圆梦工程”农村未成年人体育公益夏令营在这里开营。这场超出原计划规模的活动，彰显着农村地区对体育教育的渴望。为期4天的夏令营采用“赛营结合”模式，既有攀岩接力赛、定向越野等竞技项目，也有射箭、飞盘、户外露营技能教学等体验内容。在攀岩墙上，孩子们克服恐惧，一步步向上攀登；定向越野中，团队成员分工协作，在地图与打卡点之间寻找最优路径；篝火晚会上，围坐在一起的孩子分享着一天的收获，笑声回荡在星空下……

“这是我第一次离开家乡，第一次接触攀岩和射箭。”来自贵州省安龙县的小营员王雨桐眼中闪烁着光芒。此次活动旨在将优质体育资源引入农村，不仅让孩子们掌握技能、强健体魄，更通过体育搭建起城乡交流的桥梁。正如开营仪式上活动相关负责人所言：“体育是梦想的翅膀，愿每个农村孩子都能在运动中放飞希望。”

从北京的中外文化交融到贵州的乡村体育振兴，从重庆的公益关怀到青海的高原挑战，2025年“奔跑吧·少年”系列活动以多元姿态覆盖全国。这些充满创意与温度的体育实践，不仅让孩子们在“六一”收获了健康与快乐，更在他们心中种下了终身运动的种子。



各活动主办方供图

