

打造百姓家门口的体育健身“新天地”

——长宁新泾镇开展群众体育活动纪实

长宁区新泾镇十分重视群众体育活动,传承、发扬群众体育活动的传统和优势,组建专门管理体育的班子,投入巨资修建场地和设施,致力打造百姓家门口的体育健身“新天地”,举办各种比赛,推动群众体育活动,使数以百计的体育团队遍布各居民区,数以万计的居民常年参加体育活动,自娱自乐,乐在动中,寿在其中,呈现一派红红火火的强身健身景象。作为闻名全国的“体育之乡”,新泾镇曾先后 6 次获得全国群众体育先进单位、全国老年体育先进单位、全国城市体育先进社区的称号,这在上海乡镇中也属少有。

□通讯员 朱扬清 记者 忻才康

弘扬传统优势 推进群体活动
新泾镇地处长宁区西部,曾是上海西郊区的一部分,地处城郊接合部,文化体育有着深厚的底蕴和广泛的群众基础,百姓对体育情有独钟,早年就有习武健身的习俗,舞枪弄棒成为许多市民的最爱,球类、田径运动也有不俗表现,一大批体育运动的好手、高手,体育团队在全市乃至全国比赛中屡屡摘取奖牌。
新泾镇党政领导认识到,体育是社会发展与人类文明进步的一个标志。经济越发展,社会越进步,人

们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著。因此,他们因势引导,乘势而为,十分重视传承、发扬群众体育活动的传统和优势,把开展群众性的体育活动列入重要议题,作为推动全镇两个文明建设的一项重要工作来抓,分管领导亲自抓,职能部门具体抓,并在全市乡镇中第一批建立体育协会;且与时俱进,10 年前在全市乡镇中第一批建立新泾镇体育健身俱乐部,作为开展群众体育运动的“推手”。体育健身俱乐部作为一家民办非企业组织,依托全镇的体育场地资源,组织开展各类体育健身、培

训、比赛、交流等活动,把社区体育作为一项群众性活动落到实处,并健康有序地展开下去,最大限度地满足广大群众文化体育生活的需求,有效地推动了群众性体育活动,取得显著成绩。新泾镇俱乐部成立的次年,就被上海市体育局评为市级社区体育健身俱乐部,后又被国家体育总局评为国家级社区体育健身俱乐部。目前,拥有“国家级”这一桂冠的社区体育健身俱乐部上海只有 14 家,新泾镇俱乐部成为长宁区仅有的两家之一。

组建健身团队 夯实群体基础
活跃在社区群众体育健身团队,是开展群众体育活动的基础。多年来,新泾镇体育健身俱乐部把加强体育团队建设和管理作为自己工作的重点,想方设法把更多的社区居民团聚起来,加入到体育健身团队中来,参与到各种体育活动中来,有效地夯实群众体育运动的基础。
经过 10 多年的组建,新泾镇已建成了一个庞大的群众体育健身团队。目前,拥有镇一级的体育健身团队 45 个,队员 6600 余人。其中有足球、篮球、乒乓球、羽毛球、保龄球、自行车骑游队、射击俱乐部、老年长跑队、街舞队、秧歌队、气功队、太极拳队、木兰扇队、中国象棋队、桥牌队、信鸽队、钓鱼队等。同时,33 个

居民区也都建立了各自的体育健身团队,有 10 个大类 120 多个团队、5000 多人。再加上居民个体参与体育活动的人数,全年参加体育活动的人数占全镇总人口的 60%以上,每年参加体育活动达到 60 万人次之多,形成了人人参加体育活动、个个享受体育活动成果的良性循环。
新泾镇还强化体育健身团队的管理,注重物色、培养体育活动的积极分子和骨干,加强对他们的培训和指导,提高他们的组织能力和业务水平,充分发挥他们的作用,带动更多的群众参与全民健身。年逾花甲的史桂玲,10 多年前因病提前退休,通过练健身气功,身体强壮起来,尝到了体育健身的甜头,尔后带动身边的数以百计居民一起开展健身锻炼,成为体育健身团队的领军人物。在她的带动下,新泾镇体育健身团队队员从三四十人发展到目前的一千多人。史桂玲成为国家级社会体育指导员,被评为全国优秀社会体育指导员。目前,全镇类似史桂玲这样的骨干有 100 多人,成为开展群众体育运动的“领头雁”。
举办社区运动会,检阅群众体育活动的成果,组织众多的体育健身团队参加比赛,不断推进群众体育活动向前发展,已成为新泾镇群体活动的特色和亮点。该镇每 4 年举办一届社区体育运动会,至今已

举办了 9 届。每届运动会历时八个月,比赛项目一二十项,参赛人数三四千人次,观看居民更是不计其数,气势恢宏,场面壮观,成为一个盛大的体育节日。社区体育运动会,有力地提升了群众体育活动的整体水平。最近 10 年来,该镇的体育健身团队分别参加了区、市、全国的 500 多项大小比赛,获得了 400 多个奖项,佐证了社区体育运动会的成效。

搭建群体舞台 增添体育设施
开展群众体育运动,需要活动场地和“舞台”。新泾镇用了 5 年时间,投入巨资,把镇政府门前的泉口路建成了全民健身一条街。这条长 1200 米的体育街两旁,修建占地 4000 平方米的“新泾体育之光”运动场,内设 3 个标准灯光球场、一个笼式足球场和一个健身点。还有占地近万平方米“虹康绿地休闲广场”、“周浦颀阳文化休闲长廊和泉口路休闲广场,内设网球场、羽毛球、健身点和上千米的健身步道。这些社区公共运动场地和设施,成为广大居民休闲娱乐、健身锻炼的风水宝地,吸引成千上万的居民近悦远来进行活动,收获快乐,增进健康。
与此同时,该镇加强居民区健身点的建设,每个居民区建有 1—2 个健身点。截至今年 11 月份,全镇 33 个居民点建有健身点 86 个,占地 1.5 万多平方米,安装运动器械 2200 多件。健身点使社区居民不出小区大门,在家门口就能进行体育锻炼,就近、方便、多样、灵活,深受广大居民的青睐,据统计,每天在健身点活动的超过 1 万人次。居民区健身点,被社区居民誉为“我们身边的迷你运动场”。



健身团队在运动会上展示风采

高能耗厂区变身市民休闲健身生态乐园

2015国家地理经典影像盛宴主题路跑在宝山顾村公园举行

□记者 陈宗健 施懿赞

本报讯 日前,以“探索无限、关爱地球”为主题的“2015 国家地理经典影像盛宴主题路跑活动”在宝山顾村公园举行,并吸引来自本市各阶层的 3000 市民踊跃参与(见下图)。参跑者中,既有初次体验长跑热身组织活动的新人,也有酷爱长跑健身运动的中外嘉宾,其中不乏富有长跑活动经历的活跃分子,现场气氛可谓相当活跃热烈,并让众多跑步爱好者感受到了一次别有韵味的“路跑阅读”体验。
本次路跑活动由顾村公园与上海尊安体育发展有限公司携手举办,设 5 公里家庭欢乐跑和 10 公里男女竞赛跑两项。跑步范围以 5 公

里为一圈,途经公园 2 号门、悦林大道、秋季观赏园、外环林带和郊野森林园中樱花林、竹林等,都是园内比较有特色的几处景点。金黄的银杏、鲜红的枫叶、翠绿的竹林、一路一景,一季一景,顾村公园的美景让这些路跑者一路观景,十分惬意。来自徐汇区的陈小姐是一位资深路跑爱好者,她在跑完十公里后兴奋地告诉记者:“这里的路跑感受真是太好了!我跑了近十年,也曾参加过几十次的路跑活动,但像这样在景中跑、在画中跑,还是第一次。”

作为宝山区的一个大型惠民生态工程,顾村公园历经打造,已建设成为一个群众所喜爱的大型生态公园。“一季花,四季景”,公园一期将“春樱夏荷秋桂冬梅”的四季景观观

入游园之中,以满足游客的观赏需求,并已成功举办 5 届“上海樱花节”,吸引数百万游客前来踏青赏花,在上海享有较高的知名度。除了樱花节吸引上百万游客来园赏樱外,每年进园参加的跑步人数和团队也在不断增多。据统计,截至今年 11 月初,已有 10 余家单位的 2 万余人次到公园参加跑步锻炼活动,以白领阶层为主,年龄段从 6 至 60 岁不等,有家庭欢乐跑和竞赛跑等。同时,在公园的封闭区域以外 10 万平方的绿地,也常常有晨跑和夜跑者前来锻炼身体,成为园内一道亮丽的风景线。

而就在 6 年前,顾村公园所在地还是能耗高、污染大的上海海宝玻璃厂。目前,公园内有秋景观赏

园,面积达 12 公顷,以“静”为主题,里面种有多种观赏植物,为游客提供了一个放松身心的养生园。外环林带则是园内最早种植的一批绿化区域,全长 1.5 公里,沿线种有梧桐、银杏等落叶和变色等特色树种,为秋色增添了不少美景。而在郊野森林园内,苗木品种达到 202 种,再加上保留林带(万人义务植树的市

政林、母亲林、五一林等),品种达到了 217 种,总的种植数量达到 136000 株。一片片茂密、幽深的树林,已营造出城市森林的一种宁静。郊野森林园樱花林是最早种植的一批樱花,通过樱花坡、樱花大道、樱花群落、樱花夹径、赏樱亭等,特别是全长 675 米的樱花木栈道,着力打造樱花烂漫、落樱缤纷的特色园。



摄/记者 陈宗健

立体书法装置作品匠心独具



今年市民文化节举办的《春申墨客——周童耀书法艺术展》,日前在上海城市规划馆圆满落幕。这是上海举办的首个市民书法艺术展,展览打破以往单一悬挂书法字幅的做法,从艺术观赏角度出发,结合当代美术理念,增加了作品空间立体展示效果,还配合声光影像效果,把周童耀这位闵行本地市民书法家的书法作品,表现的大气别致和匠心独具,

另外采用宣纸表现的立体书法装置作品,让整个书展更加丰富多彩和生动具象,延伸了传统书法的当代表现性,在一个月的展期中,引发参观者极大审美情趣,也让书法家们惊叹当下书法艺术的表现手法,吸引了万余名中外参观者前来参观,取得普及推广中国传统书法艺术的创新之举。图为市民参观展览的情景。

通讯员 吴毓 摄/文