



8月8日是个好日子。

2008年8月8日,北京奥运会开幕,中国全景风貌和中国体育风采向全世界精彩呈现。

2014年8月8日,全国第六个全民健身日启动。老年人精神了,中年人康健了,青年人强壮了,老老少少在锻炼中感受幸福生活。

六年,中国体育在试图转型中走过。竞技场上的金牌,如果不能换来普通国民的健康体魄,意义何在? 跨越十年、连续两次蝉联国民体质全国第一的上海人,从未停下过强身健体的步子。在这座城市里,全民健身,每天都是8月8日。

以“我”为主 比赛项目老百姓说了算

都说上海人是幸福的。这里,不仅有市民体育大联赛贯穿一年始终,更有国际一流赛事开阔体育视野。最新的福利又来了。从明年开始,市体育局将推出“我的运动我做主”,市民体育大联赛的比赛项目全由普通老百姓说了算。

今年体育大联赛共有38个项目,明年计划扩容至50项。通过网络投票,以及在全市1600个体育彩票销售网点发放50万张选票的方式,市民可以自己选出心仪的比赛项目。投票者,还会获得一定的参与奖励。“市民大联赛归根结底就是市民的。这样做能够最彻底地让大家参与到这个老百姓的节日中来。”市体育局局长李毓毅表示,“民意”是全民健身工作最重要的指导。

想锻炼,但摸不到门道? 没关系,只要一颗向往健康的心,就能够找到“组织”。整个上海共有17个运动技能免费培训点,去年有近20万市民前来学习。通过技术性的培训,让老百姓掌握一门健身技能,并爱上这项运动。李毓毅强调:“终身体育的概念就是这样形成的。一项运动,跟随你一辈子,也让你一辈子受惠。”

面向大众 全民健身不等于广场舞

提到全民健身,很多人想起了大妈,想起了广场舞。其实,全民健身应该覆盖的是男女老少。无论年纪和性别,整个社会的人口组成

8月8日 全民健身日 今天是个好日子

都该成为群体中的一分子。

“现在,我们有两个群体是需要做更多工作的,一是上班族,二是在校学生。”市体育局副局长赵光圣说。十八大报告中写入了“重视体育课,重视课外体育锻炼”。在前几年的青少年体质监测中,得到了不少让人担忧的数字。没有强健的体魄,建设祖国只是空谈。

而关于白领们健身难的问题,已得到重视。市体育局与市级机关、总工会等合作,积极推进楼宇体育的建设。在南京东路的高档写字楼里,以百姓健身房为基础的白领健康俱乐部受到了不少办公室一族的欢迎。这里有器械练习,有乒乓球和桌球,硬件很硬,软服务同样到位。专业的健身教练给予锻炼者



■ 今天上午,市民正在接受体育技能培训 本报记者 周国强 实习生 高宇辰 摄

个性化的指导,所有运动器械由政府扶持,健身俱乐部则负责管理运营。而只需360元一张的年卡,格外亲民。

大妈们的广场舞虽是一道风景。然而只有不分年龄,不问性别的全民健身共同参与,才能真正打造美丽上海。

科学指导 质量有保障还能得处方

全民健身,拒绝“野路子”。印象中,很多人都是锻炼中的“独行侠”,自己摸索,自己提高,有时,还会自己“闪了腰”。如何将全民健身的功效最大化,请找身边的社会体育指导员。

去年5月开始,市体育局推广“社区健身指导员”模式。如今全市已有4万余名持证上岗的“市民教练”。指导员的身份得来不易。他们拥有国家专业资格证书,并分为三个等级。今年六月市体育局还特别对他们进行等级培训,专项培训。以长宁区为例,还特别将中小学校的体育教师列为培训队伍。指导员并不是终身制,每过几年就需要重新考试。此外,刘翔等体育明星也是拥有证书的指导员。“他们是市民健康生活方式的引领者,所以这支队伍的建设一定要重视。”李毓毅介绍,未来,上海的全民健身将把科学检测和科学指导结合起来,给不同年龄段的人开“运动处方”。

全民健身,面向全民。不久前上海市副市长赵雯在广播电台中与市民交流,有盲人足球爱好者透露自己的苦恼。挂上电话后的第三天,一只盲人足球便送到了他的手中。对于身有残疾的群体,也会有专人给予健身指导。“培养所有人的健身兴趣,让所有参与锻炼的人能够看到身体状态上的实在收获。”体育局是所有市民的健身后盾。

2013年,上海新建了71条健身步道,28个百姓健身房,超额完成了上海市政府实事项目计划的建设要求;并且新建了8家百姓游泳池和5个区级体质监测中心,进一步完善了公共体育设施的布局。今年,上海还将新建60条百姓健身步道、20个百姓健身房和4个区级市民体质监测中心。爱运动,走出家门就能动。爱锻炼,找到指导员就能练。全民健身,收获自己的幸福。

本报记者 华心怡

75岁的市民宋素娟一头银发,打起球来动作灵活。今天早上,上海市副市长赵雯率体育工作者走进学校体育场地和公共体育场馆察看全民健身日场馆开放情况,并出席上午召开的上海市全民健身联席会议工作会议。在长宁体操中心羽毛球馆,宋素娟高兴地和赵雯副市长说:“健身让我获得健康,我很少去医院,都不认识医生。”一句话让在场的所有人大笑起来。

今年8月8日是全国第六个全民健身日,全市共有57个公共体育场馆,300余处社

市民宋素娟的一句话,让在场的人大笑起来—— “健身让我都不认识医生”

区公共运动场等各类公共群众体育设施向市民免费开放。一些经营性场馆通过政府购买服务的方式,加入到公益性开放的队伍。

今天,2015年上海市市民体育大联赛“体彩杯”赛事项目社会公开投票活动启动。明年市民体育大联赛将设置50个项目,并根据选票

决定最终的“运动菜单”。投票活动采取线上、线下两种形式。即日起,市民可登录东方网(sports.eastday.com)进行在线投票;或者到本市的任何一家体彩销售点投票选择你所喜欢的项目。

由市体育局监制、上海体育学院编制的

《上海市百姓健身房科学健身手册》今起面向全市首发。手册针对市政府实事工程中百姓健身房标配器械,专为老年人、中年人、青年人、女性编制,引导市民科学健身、提高体质。

丰富多彩的全民健身活动今天在全市缤纷上演。各级体育协会、体育俱乐部和健身团队等社会组织积极办赛,形成社团搭台、自主参与、自我服务的市民健身新格局。其中包括本报与相关部门共同举办的“谁是球王”中国民间足球争霸赛上海赛区的比赛。

本报记者 钟喆