



客户端：青岛观

客户端：观海新闻

青岛日报 聚焦

主编 杨海振 美编 李飞 审读 穆胜保 排版 王慧芬

8月8日“全民健身日”

随着城市更新建设的推进，青岛市民“家门口”的运动场景日益丰富，精彩赛事接连不断，参与健身已经成为市民美好生活的日常——

让全民健身不止于“全民健身日”

□青岛日报/观海新闻记者 张 羽



8月8日，我们迎来第15个“全民健身日”。这不仅是一年一度的体育节日，更是鼓励市民更广泛地参加体育健身运动，以强健体魄奔赴美好生活的日子。今年“全民健身日”所在周（8月7日至13日），也是我国第一个“体育宣传周”，市体育局以“全民健身绘就幸福生活”为主题，组织各体育协会、俱乐部共同参与，将在全市范围内开展超过200项赛事活动，涵盖科学健身指导、志愿服务、国民体质监测、时尚体育等特色单元，充分满足群众日趋多元化、专业化的体育科普和健身指导需求。

不断丰富的全民健身活动，也是青岛全力争创全民运动健身模范市、加快推进体育强市建设的一个缩影。近年来，青岛持续加强体育场场地设施供给，基本建成了城市社区“8分钟健身圈”，实现了农村健身工程全覆盖。与此同时，随着诸多大型体育赛事在青举办，以及社区运动会等品牌活动的打造，越来越多市民参与其中，感受运动激情、体验健身乐趣。

预计到2025年，青岛每年市级全民健身活动将不少于90项，区（市）级全民健身活动不少于300项。



线上线下一起“动”起来

6日下午，发令枪一响，来自全市各行各业的1000余名游泳爱好者鱼贯跃入海中，挥洒运动激情，共同开启2023年青岛市全民健身日系列活动。

就在这一天，数十项健身主题活动在不同板块分会场展开，来自五湖四海的市民和游客共同打卡青岛最美海岸线。其中，既有群众参与度高的沙滩趣味运动会、沙滩足球等比赛，也有极具观赏性的放风筝、桨板竞速、健身瑜伽等展演，多维度展示全民健身的魅力。

在第一海水浴场，国民体质监测运用专业仪器和测试方法，为市民现场“诊断”并开出“运动处方”，指导他们科学健身。足球射门、贪食蛇、拔河……妙趣横生的沙滩趣味运动会则吸引了众多市民和游客现场报名参赛。

在石老人海水浴场，时尚的沙滩橄榄球比赛和沙滩健身瑜伽同期举行，参赛队伍竞争激烈、瑜伽选手身姿曼妙，欢呼声持续不断。

在五四广场，风筝放飞表演吸引了不少父母带着孩子前来观赏，欢笑声此起彼伏。

在极地海洋公园，皮划艇、桨板比赛更是让参赛选手和观众一同感受来自大海的速度与激情。

“今年的全民健身日系列活动分为全民健身主题活动、科学健身指导和开放公共体育场馆三大板块，通过线上线下相结合的方式，引导和发动更多群众投身到全民健身活动中来。”市体育局群体处处长李莉表示，线上主要是开展“云上运动会”、全民健身公益课堂和“云上体育课”等各级各类主题活动，线下则将全面推进全民健身进社区，举办社区志愿服务、社区运动会、体育消费券发放和项目体验、项目展演、项目推广等活动，最大限度地扩大参与度和覆盖面，激发群众参与健身、追求健康的热情和意识。

运动场景健身资源日趋丰富

不仅是全民健身日当天，在青岛，走出家门参与健身已经成为市民的生活日常。

每天清晨傍晚和周末，不久前刚刚投入使用浮山绿道便会迎来“客流高峰”——在此享受运动乐趣的人们或奔跑或慢行或嬉戏，成为城市的一道靓丽风景线。

“自从浮山绿道建成后，我只要有空就会带着孩子过来活动。这里不仅场地宽敞，还有很多健身设施。更重要的是，空气特别好，也没有车辆往来，非常适合健身锻炼和遛娃。”家住鲁信长春花园的陈静告诉记者，浮山绿道已是她和邻居们的新晋健身“好去处”。“以前，大家的‘健身据点’是小区对面的青岛体育中心，现在，又有了浮山绿道，都让人有些选择

困难了。”陈静面临的“幸福烦恼”，是青岛全民健身渐成社会新风尚的一个缩影。数据显示，青岛的国民体质合格率已连续多年高于94%，经常参加体育锻炼的人数接近50%，人均体育场地面积达到3.3平方米，每千人拥有注册社会体育指导员3.2名。

近年来，青岛高度重视全民健身工作，以增强人民体质、提高人民健康水平为出发点，致力体育惠民，做好体育民生，加快推进“亲民、便民、利民”的全民健身公共服务体系建设——

全民健身政策体系日臻完善。立足全力争创全民运动健身模范市和加快推进体育强市建设，青岛出台《青岛市全民健身实施计划（2021—2025年）》，制定《青岛市关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的实施意见》《青岛市全民健身场地设施建设补短板五年行动计划》《青岛市构建更高水平的全民健身公共服务体系实施方案》，以清晰思路和目标指导全民健身工作开展。正在修改完善的《青岛市全民健身条例》推出后，将以法治方式推动青岛的全民健身事业高质量发展。

体育场场地设施供给日渐优化。浮山森林公园、太平山中央公园正式开放后，绵延数公里的城市绿道为市民的健身休闲提供了更好选择；位于城阳区的山东省首个五万人专业足球场青春足球场投入使用，在每个比赛日，这里都会成为欢乐的海洋；弘诚体育场功能优化提升项目正在紧锣密鼓推进，一座现代化的多功能健身场馆将在明年投入使用，服务周边市民。与此同时，市民“家门口”的体育场设施也在不断完善。市体育局数据显示，全市累计健身设施已达1.1万处，基本建成了城市社区“8分钟健身圈”，实现了农村健身工程全覆盖。2023年，青岛还将新建、改扩建全民健身体育公园10处、健身步道和设施407处。

体育社会组织建设日渐规范。目前，全市拥有139个乡镇街道体育总会；市级单项体育协会71个、体育俱乐部530个；区市级协会组织236个、俱乐部594个，乡镇协会组织101个，114个行政村建有体育总会，四级体育社会组织网络逐步健全壮大，覆盖延伸到群众身边。3万余名社会体育指导员依托5700多个健身站点，当好群众科学健身的“宣传员”和“带头人”。

记者在采访中还了解到，已于今年6月正式上线运行的“全民健身一张图”，正在整合全民健身场地设施、赛事活动等多种资源，市民的健身需求有望实现“一键直达”。

全民健身需要“全民参与”

近日，一场场妙趣横生的全民健身活动在多个社区举办。

在伊春路社区康乐园健身广场，市民姜女士带着孙女一起，向“小脚踩大脚”“投壶”“筷子夹球”等趣味项目发起挑战。活动现场，像这样的祖孙搭档、一家三口组合以及邻里组合还有不少。“社区是一个大家庭，参与这样的活动不仅可以锻炼身体，还能增进感情，让邻里关系更和睦。”市体育事业发展中心刘昕煜说。

这是2023青岛市第三届社区运动会的其中一站。今年，我市计划在全市范围内举办超600场社区运动会，涵盖社区活动、云上运动会、农民体育、老年人体育活动、帆船运动、科学健身指导等9大板块，涉及社区趣味活动、社区体育交流、冬季冰雪运动、“云上智能健身”、智力体育推广、国民体质监测等22项内容。有社区运动会负责人告诉记者：“这些活动不仅让不同人群都能在比赛中感受运动的乐趣，还能将体质测试、社会体育指导员公益课程、健康讲座等配套活动送进社区，为居民提供高品质的体育服务。”

“今年，我们创新推出了‘你点单、我办赛’活动，社区居民提前通过小程序选择自己喜爱的项目，我们经过统计筛选后‘送赛上门’，大大提升了群众参与体育活动的热情和积极性。”刘昕煜表示，经过三年的不断摸索尝试，社区运动会已经成为青岛全民健身系列活动中的一项品牌赛事。

社区运动会参与者日趋增多，标志着在“全民健身”上升为国家战略的大背景下，曾经专业化的体育运动已逐渐融入普通人的生活。据统计，即便过去三年受到疫情影响，青岛市民每年仍有超过千万人次参与各类线上、线下健身活动。进入2023年，各类健身需求更加旺盛，青岛马拉松的6000个“迷你跑”名额上线后“秒光”就是最佳例证。

基于此，青岛不断推进社会体育指导员、教练员和裁判员队伍建设，给群众更全面的健身科学指导；制定《青岛市社会体育指导员管理办法》，将每年培训社会体育指导员1500人，并大力推广健身方法，普及推广健身项目；组织体育志愿服务队常态化进社区开展体育公益服务，组织设施巡检、项目推广、公益培训、健康咨询等活动；挂牌命名20家“体卫融合试点单位”，创新研发并推广使用《青岛市全民健身“运动处方”推广手册》；探索国家体育锻炼标准测验“青岛模式”，组织国民体质监测“六进”，每年完成7000例以上样本量测试，为市民提供健康指导，从全民健身向全民健康逐步迈进。

“作为行业主管部门，我们的任务不光是提供更多的场地设施，更要持续提升服务意识和理念，做市民的‘健康大使’。”市体育局副局长谭鹏表示，青岛的全民健身还存在着赛事供给不充分、城乡健身意识有差距等问题。下一步，市体育局将广泛宣传普及，进一步提升全民健身文化氛围，争取到2025年，实现政府提供的全民健身公共服务均等化水平大幅提高，体系更加完善、标准更加健全、品质明显提升，每年组织市级全民健身活动不少于90项，区（市）级全民健身活动不少于300项。

精彩赛事激发健身热情

本周末，青岛国际帆船周·青岛国际海洋节将迎来15岁生日。届时，因疫情阔别多时的海内外帆友将欢聚一堂，再续“帆”缘，数十项帆船赛事、交流活动将呈现一场多元海洋文化荟萃交融的城市嘉年华。

近年来，以帆船为代表的诸多大型体育赛事落户青岛——“远东杯”国际帆船赛、青岛马拉松、中超联赛、CBA全明星赛、全国游泳锦标赛、全国桥牌大师赛、全国帆船冠军联赛、全国蹦床锦标赛、全国击剑冠军赛……其中，既有国内顶尖赛事，也有自主IP赛事，但无一例外，都成为带动全民健身氛围不断浓厚的强力引擎。

在青岛大学体育学院副院长李泽龙看来，举办这些高端赛事不仅能够塑造城市名片、凝聚产业动能，还可以起到示范作用，让更多人从“看客”变为“参与者”。“高水平赛事是带动青少年参与体育活动的重要手段，明星运动员往往是他们的偶像和讨论的核心话题，更容易直接引导他们参与该项目运动。游泳世锦赛上夺得金牌的张雨霏、覃海洋，蹦床奥运会冠军朱雪莹，还有郭艾伦、易建联、王哲林等国内篮球顶流都来过青岛。现场观看他们的比赛、感受大赛氛围，将对青少年参与体育运动起到很大的带动作用。”李泽龙举例说，在今年的中超联赛现场，能看到不少家长带着孩子去观赛，这不仅开阔了他们的视野，也会在不少孩子心中种下“足球梦”。

谭鹏同样认为，一些高端赛事的成功举办，不仅吸引了大批热爱体育的观众，更重要的是将体育精神和运动文化传递给广大市民，激发了全民健身的热情和参与度。“市民现在普遍不满足于‘隔壁观火’，遇到自己感兴趣的运动都想亲自尝试一下。这两年，村超、村BA之所以火起来，归根结底还是因为参与的人越来越多，大家被运动聚拢在一起了。”谭鹏说。



①足球爱好者在崂山区上实球场切磋球技。

②傍晚，孩子们在胶州少海湿地公园运动场打篮球。

③2023年青岛市全民健身日启动仪式现场，千名市民畅游汇泉湾。

④市民在石老人浴场“极限坡道”练习滑板。

本版摄影 王雷

■市民在中山公园健身广场踢毽子。

