

# 处处可健身 人人能运动 社团活起来 全民健身刻入无锡人的“DNA”

旧报新读  
悟大道  
非凡说变迁  
十年



2021年11月9日  
旧报截图



随着无锡奥体中心将在年内动工,以及各级体育设施的陆续建成,“十分钟体育健身圈”在多年的持续优化完善下成效显著。十年间,体育事业发展紧扣以人民为中心的理念,全民健身也迎来飞速发展的新时代。



## 从线下到线上 人人能运动

从户外到室内,“新兴运动”与“刘畊宏”们持续走红,“年轻人的‘广场舞’”与“随时随地想练就练”的背后,是当下锻炼条件持续改善,健身需求日趋多元的真实写照。“线上变身刘耕宏女孩,线下是奔跑在太湖边的无锡跑团战士。”80后的源源是一名健身达人,整个国庆假期从骑行、跑步、游泳到飞盘、皮划艇、跳绳,一样不落。对此,她感慨,十年前想健身选择不多,就往新体、老体的运动馆内跑,如今线上线下的无缝链接,早已是随处皆可“动”。

无锡更推出了线上马拉松、来云端运动打卡、越野线上赛等多个线上健身活动,无锡市首届社区运动会挑战赛在抖音话题播放量已超过140万,“在线健身”渗透率正不断提升。在持续发展线上运动的同时,无锡线下赛事也未停下脚步。城市轻越野、露营系列赛以及2022“无锡杯”足球联赛,多项线下体育活动走进户外赛场、室内商圈和综合体。

## 从更多到更好 社团活起来

“与十年前相比,我已经不再满足‘一个人’的体育生活方式,我更喜欢有组织有伙伴。”50岁的张阿姨喜欢跳舞,如今加入了无锡广场健身舞协会后,时常与几十位志同道合的伙伴一起,用她的话来说:“这才有气氛。”市广场健身舞运动协会是上万人的大社团,“以前广场舞一直会被投诉,自从通过协会制定了规章制度后,这两年几乎没有收到过此类投诉,这也是协会存在的意义。”市广场健身舞运动协会杨震说。

在无锡,草根形态的体育社团发展迅猛,光市级层面就有近60个体育协会。无锡市体育总会秘书处相关负责人告诉记者,从击剑运动协会、社会指导员协会、青少年体育协会、信鸽运动协会,到刚成立的路跑协会、滑雪运动协会、航空运动协会、街舞协会可以说种类繁多,在全民健身发展中的作用突出。

## 从存量到增量 处处可健身

梁溪区山北街道一家厂房的楼顶经改造变了绿茵场,自去年建成就成了足球爱好者心中的新晋打卡地,“只要有空,肯定约上球友们一起踢球,关键离我家非常近。”家住盛安花园的刘先生,是一个球迷,这个球场让他每月运动频率也在增加。“以前附近园区缺少运动场所,企业职工和周边居民一直都反映健身运动难的问题”,山北街道办事处工作人员告诉记者,综合考虑厂房改造和群众健身需求,建设“空中球场”的想法应运而生,这在十年前可是想都不敢想的事情。

多年来,在无锡的各个角落赋能闲置地变为健身地,屋顶建起空中足球场、高架桥下赋予运动空间、小区周边小路变身健身步道……无锡在2021年新增健身面积10.8万平方米,今年将增加6.7万平方米。在进一步扩大“增量”的同时,对于“存量”的全民健身设施短板也在改善,近几年成功案例颇多。

### 背景

去年,无锡提出建设“运动友好型城市”,实现让城市处处皆可健身的愿景。截至2021年,全市共有各级各类体育健身场地设施24536个、体育健身公园245个、健身步道含骑行道和登山道3028公里、健身路径8036套、足球场地633个,全市经常体育锻炼人口达43%。

### 背景

截至2021年底,无锡每万人拥有社会体育指导员人数达46人,线上发布乐动健身日志,线下线上齐发力,指导市民科学健身。疫情防控常态化下,无锡摸索出一套“线上线下”自由切换的群体活动、赛事承办新模式。

### 背景

无锡全力支持社会力量参与全民健身事业,在市“十四五”体育发展规划中指出,全年服务群众不少于3万人(次);支持省级测试站或“运动促进健康中心”等机构开展国民体质测试和健身指导服务,全年不少于3000人次;2022年国民体质监测合格率不低于95%。

### 金句摘引

全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障,人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。

——习近平 2013年8月31日,在沈阳会见参加全国群众体育先进单位和先进个人表彰会、全国体育系统先进集体和先进工作者表彰会的代表

### 专家点评

## 鼓足“人一之我十之”的劲头

无锡市体育局局长陈奕表示,党的十八大以来,无锡体育坚持向中心聚焦、为大局聚力,围绕城市发展,服务民生改善,提出并践行指导思想、发展思路、发展方式、管理职能、工作作风“五个转变”,进一步深化体育改革创新,全民健身公共服务体系显著提升,市体育局3次获评全国群众体育先进集体,2020年荣获全国体育事业突出贡献奖。

站在新征程的起点,市体育局将知责于心、担责于身、履责于行,踔厉奋发,笃行不怠,推动体育工作更好融入全市中心大局,加快建设体育强市和运动友好型城市,以“人一之我十之、人十之我百之”劲头,鼓足“挑重担、扛责任”的精气神,推动体育工作高质量发展,为谱写“强富美高”新无锡崭新篇章贡献体育力量。

(晚报记者 璿璐)

