

我健身 我健康 我快乐

我市“全民健身日”系列活动举行

□记者 刘华志

本报讯 8月8日是全国第15个“全民健身日”，8月8日所在周(8月7日至8月13日)也是我国新确定的第一个“体育宣传周”。当日，我市“全民健身日”系列活动暨周口市社区运动会启动仪式在市体育馆举行。

本次活动由市教育局主办。来自市中心城区的各市级单项体育协会和健身辅导站40个代表队1000余人参加启动仪式。

营造浓厚的全民健身氛围，倡导“我健身、我健康、我快乐”的运动理念，开展“全民健身日”系列活动暨周口市社区运动会，目的是吸引更多群众加入到全民健身的队伍中，进一步推动我市全民健身活动广泛深入开展。

社区运动会是最贴近人民群众的健身活动，能够充分满足人们日益增长的多样化、个性化的体育健身需求。广大群众共同参与体育锻炼，可以丰富社区居民体育文化生活，提高群众幸福指数。本次全民健身系列活动，选定在川汇区联盟新城社区、高庄社区，淮阳区兴淮

社区、五彩社区，临港开发区红旗社区和市城乡一体化示范区碧桂园社区6个社区举办社区运动会，通过示范引领，带动社区运动会在全市的普及开展。

市教体局负责人表示，各级各类社会体育组织要积极参与到社区运动会中去，为全民健身运动在基层社区广泛开展发挥出应有作用，引导群众树立健康的生活方式，促进人民群众的身心健康，进一步激发人民群众参与体育活动的兴趣、活力，推进构建更高水平的全民健身公共服务体系，为建设美丽幸福新周口做出积极贡献。②15

全民健身共参与 幸福生活同绘就

□记者 王慕晨 文/图

公园里，举着威武、醒目的旗帜，伴着优美、动感的音乐，脸上洋溢着阳光自信的笑容，健步走队伍迎着朝阳迈着铿锵有力的步伐。

广场上，柔美的身姿，踏着节拍，转身、移步、扭腰，动作新颖流畅，队形变化巧妙，一群舞者舞出了对美好生活的向往。

街角边，矫健的身手，时而大开大合，宛如雄鹰搏空，时而刚中带柔，恰似江南小雨，一对羽毛球爱好者打得难舍难分。

余晖中，灵动的身影，欢快的笑声，孩子们在父母的陪伴下，有的在跳绳，有的在学轮滑，有的在打乒乓球。

月色下，身怀绝技的老人挥动长鞭抽打着旋转的陀螺，清脆的鞭声，嗡嗡的旋转声，形成夏夜里最别具一格的运动曲。

……

从晨曦微露间，到晚霞将近时，全市的公园、广场、社区健身广场里，众多市民融入全民健身的行列中，让周口这座“道德名城”处处洋溢着运动的气息，充满朝气与活力。



周口市体育模特协会的模特正在练习走秀

活动丰富多彩

“我运动，我健康，我参与，我快乐。”健步走队员马志宇说。骄阳如火的天气抵挡不住健步走队员热情如火的心情，在周口沙颍河公园里，健步走队员的一招一式成为沙颍河畔一道靓丽的风景。

近年来，在市委、市政府的支持下，市教育体育局以贯彻落实《全民健身条例》《河南省建设体育强省规划纲要》为主题，深入落实全民健身国家战略，动员和引导我市城乡居民积极参与体育健身活动，在春节期间营造浓厚的全民健身氛围，倡导健康文明的生活方式，举办了包括围棋、空竹、广场舞、广播体操、瑜伽等新春活动。扎实开展了全民健身月、全民健身日系列全民健身活动，在全市各健身广场、公园、健身俱乐部组织开展了包括广场舞、武术、太极拳、健身气功、羽毛球等竞赛和展演活动。2023年以来，我市成功承办了河南省第九届少数民族传统体育运动会和河南省第十一届中华轩辕龙舟大赛(周口站)暨周口市第八届中华龙舟大赛(市第四届市直机关职工运动会先期比赛项目)，10月份将举办周口市第四届市直机关职工运动会，11月份举办2023年第八届周口马拉松赛，12月份举办河南省第十四届万村千乡篮球赛(周口站)。一场场丰富多彩的全民健身活动轮番上演，体育赛事、体育活动已成为全市全民健身有力的“助推器”，不仅推进了健康中国、体育强国建设，点燃了市民参与体育健身的热情，激发了城市活力，还彰显了全市全民健身事业发展的丰硕成果。

设施大幅增加

“印象中的公园就是散步的地方，不知道何时起市区的这些公园都增加了健身区域，真是休闲健身两不误。”市民何理感慨道，带孩子去公园，孩子去儿童游玩区，自己也可以在健身区尽享运动快乐，幸福指数倍增。

一条条健身步道、一个个体育场馆、一场场体育比赛，持续增强着人们的健身意愿，助推着群众体育发展。近年来，我市不断加大对全民健身设施建设的投入力度，聚焦群众关切的健身资源，用心用力解决好群众的运动健身问题，使广大市民的健身、娱乐、休闲都能找到场地，积极打造完善城市社区“15分钟体育健身圈”，让市民群众在“家门口”就能够甩开膀、迈开腿，尽享稳稳的小幸福。截至2022年底，全市利用省、市级体彩公益金已建成乡镇体育健身工程169个，农民体育健

身工程4742个；中心城区和各县市区建有健身路径3575条；全民健身工程建设连年被市政府列入中心城区十大民生实事之一，定期督查工程进度，先后在周口公园、周口人民公园等处建成了全民健身园。全市所有县市已先后建成了全民健身中心、基本建成了“二场三馆”，进一步满足了全市全民健身活动所需。按照国家体育总局和省体育局关于场馆信息化建设的要求部署，截至2023年6月底，我市完成了市体育中心体育馆、淮阳区体育馆、西华全民健身综合馆等12个享受国家免费低收费开放补贴场馆的智慧化信息化建设，各场馆人流量数据已对接至全民健身信息平台。截至2023年7月底，全市人均体育场地面积达到2.48平方米，位居全省第二名。

队伍不断扩大

“跟着爸妈来运动，妈妈在体育模特那边训练，爸爸在健步走队伍里，我在太极拳队伍里学习切磋。”在家过暑假的大学生张博说。

亲朋好友间相约健身房“打卡”的多了，给朋友的微信步数点赞的同时，也激励着自己多走几圈。据统计，我市经常参加体育锻炼的人数比例在38.5%。随着我市人民生活水平的不断提高，健康意识的不断增强和健身多样化需求的进一步扩大，我市按照《周口市单项体育协会管理办法》对单项体育协会定期检查，要求每个单项协会做到有计划、有总结、有制度、有活动，使其制度化、规范化运行。截至目前，我市在民政部门注册市级单项体育协会39个，体育俱乐部45个，各县市区全部注册成立了

体育总会、老年人体育协会，且单项体育协会、俱乐部平均达到12个以上。为了加强我市社会体育指导员队伍建设，提高其理论与技术水平，进一步发挥社会体育指导员在健身指导、科学管理等方面的作用，《周口市全民健身实施计划(2021—2025年)》实施以来，到2022年底，我市共发展社会体育指导员28000人，2023年上半年全市培训各级各类社会体育指导员1020人。

放眼三川大地，健身蔚然成风，跑步、广场舞、健步走阵营日益壮大，模特步、太极拳方兴未艾，乒乓球、羽毛球、篮球、游泳等运动参与者与日俱增，不仅提高了人们的身体素质和健康水平，也为推动我市社会发展提供了源源不断的活力。①6