

杭州：盘活微空间，建设 10 分钟健身圈

新华社杭州 9 月 20 日电(记者朱涵、夏亮)滨水旁、屋顶上、天桥下……在“亚运之城”杭州，一批运动场馆见缝插针地“嵌入”市民生活圈，城市空间的“边角余料”正成为全民健身的“金角银边”。

京杭大运河东岸，一条绿荫掩映的滨水绿道上，三三两两的市民抱着篮球，陆续走进艮山运河柒号共富球场。

在今年 2 月之前，这里还是一块废弃硬化场地。现在，这里是一座涵盖 4 个标准篮球场半场和乒乓球桌、健身器材的体育公园。2 月以来，已有 14000 多人次在这里进行体育锻炼。

“这里环境很好，我每个礼拜都要来运动两三次。”居住在附近小区的杭州市民周忠月说，家旁边的这片球场，他们每人每天有 4 小时免费运动时间。“我和队友打球的时候，上小学的儿子也会在场边学着运球。”

还有一批运动场地，悄然出现在桥下、屋顶、环岛等一些原本闲置荒废的场地。

瓜山未来社区在六层楼屋顶上打造了两个篮球场和一个网球场，水美公园巧



妙地将体育场地“藏”进净水厂上盖公园里，钱江世纪城体育公园在 20 米的高铁

桥下打造了篮球场、羽毛球场等 5 块塑胶运动场地，建德洋安体育健身中

育公园打篮球。

▲九月二十日，市民在位于高铁桥下的钱江世纪城体育公园打篮球。
新华社记者黄宗治摄

苏州：打造“健身公园”，助村民家门口养生

据新华社南京电(记者刘巍巍)在小公园中增设健身步道、健身器材等体育设施，助力农村居民实现“家门口养生”。江苏省苏州市近年来打造乡村健身公园，推动全民健身公共服务城乡均衡发展，构建更高质量的全民健身公共服务体系。

清晨 6 点半，苏州高新区通安镇华山村的真山公园内一派热闹景象。入口广场区，10 多位农村居民排成方阵，打起太极拳；健身步道上，锻炼者们步伐矫健；儿童健身区，孩子们在家人陪

同下玩得不亦乐乎……住在附近的农村居民王晓飞说：“公园里环境好、健身器材多，大家早晚出来跳跳舞、散散步、锻炼锻炼身体，非常方便。”

2017 年底开放的真山公园占地面积 16.7 万平方米，其中水域面积 4.3 万平方米，景观绿化面积 12.4 万平方米，曾是单纯的乡村公园。这两年，当地在不破坏景观植被的前提下，于真山公园内增加了球类、儿童健身、健身路径、笼式足球场等体育设施，

将其改建为乡村体育公园，满足辖区农村居民锻炼、休闲、观光等需求。改造完成后，真山公园依托生态健身步道举办了多次健步走活动和亲子活动，不仅强健了居民体魄，还促使邻里关系更加和谐。近日，真山公园入选 2022 年苏州美丽乡村健身公园年度榜单。

截至目前，苏州市建成美丽乡村健身公园 71 个，其中 21 个入选江苏省最美乡村健

心在新安江大桥下建设了可满足每日 600 人次健身娱乐需求的室外健身场……

数据显示，截至目前，杭州市在充分征求市民意见的基础上，建设完成“三大球”“三小球”以及门球等 7 类场地 1440 片，共计 46.7 万平方米。这些场地将把群众获得感作为衡量标准和目标追求，进行“低免开放”。2022 年底前，杭州全市还将增加嵌入式体育场地设施 287 片，共计 12.5 万平方米。

目前，杭州市正加快推进嵌入式体育场地设施建设的数字赋能工作，已建成的嵌入式体育设施正逐步纳入“亚运场馆在线”平台统一管理，为市民提供更加精准的查询预约服务。

根据《杭州市嵌入式体育场地设施建设三年行动计划(2022—2024)》，杭州将在新增体育场地面积中安排 16% 以上用于建设嵌入式体育场地设施，到 2024 年，全市人均体育场地面积达 2.7 平方米，形成“10 分钟健身圈”。

身公园榜单，累计评定农民体育基地 45 个，农村体育基础设施不断完善。

苏州市还打造具有农村特点、农民特色，彰显农耕文化内涵的中华优秀传统文化体育项目和赛事活动。8 月 25 日，“乡村振兴杯”第二届苏州市农民体育文化节启幕，江南水乡摇橹邀请赛、江南水乡风筝邀请赛等多项农味十足的体育赛事精彩上演，吸引大批农村居民参与。

这里的牧民爱排球

内蒙古西部小镇“排球热”的背后



查的排球场上打球。

▲八月三十日，农牧民们在内蒙古鄂尔多斯市鄂托克前旗昂素镇巴彦希里嘎的排球场上打球。
新华社记者彭源摄

可能很难想象，内蒙古自治区西部一个常住人口不足 8000 人的小镇上，会有超过 3500 人热爱打排球；镇上几乎每个嘎查(村)、社区都有排球场地；牧民们为了约一场球，驱车几十公里甚至上百公里是常事……

当然，最超出人们想象的，还是有位热爱排球的牧民在自家草场上建起一座彩钢房排球馆。

草原上第一个建排球馆的人

呼格吉拉图生活在这个热爱排球运动的小镇——内蒙古鄂尔多斯市鄂托克前旗昂素镇。作为一名地道的牧民，他每天要照料 4800 多亩草场上的牛羊，从日出忙到日落。但不管白天多忙，晚上的时间都要留给排球：“白天属于牧场，晚上交给球场。”排球给了他好身体，56 岁的人，能一连做七八个引体向上。

呼格吉拉图重新“发现”排球，是在四年前的一次那达慕大会上。这场草原“运动会”上，除了赛马、摔跤、射箭等传统项目，还有排球赛。呼格吉拉图上学时打过排球，看到比赛通知就“手痒了”，但到场边才发现，都是年轻人比赛，轮不到自己。

那达慕上的排球赛结束了，但呼格吉拉图那颗对排球“蠢蠢欲动”的心却久久不能平静，“不能参加比赛，可以回家自己打”。

于是，呼格吉拉图在自家院里的沙土地上架起球网，叫上妻子、儿子，开始打排球。但是“人太少、不过瘾”，他又动员周边邻居。队伍一点点扩大，6 户人家的 9 口人组成好邻居排球队。

排球队成员都是牧民，白天忙生产，晚上才有时间玩。但当时的场地没有灯光照明，而且沙土场尘土飞扬，既玩不过瘾，又“灰头土脸”。

此时已对排球非常痴迷的呼格吉拉图盘算着改善球场条件。2018 年底，沙地球场架起了电灯。2019 年春，球场又铺上人造草皮，打球不再担心摔倒受伤。

排球场越修越像样，来打球的牧民也越来越多。好邻居排球队扩展到 11 户人家的 14 口人，呼格吉拉图也变成“队长”“教练”“裁判”。

从春到秋，呼格吉拉图家球场上的灯光，几乎夜夜都会亮起。但北风乍起时，又一个问题摆在面前——天寒地冻怎么打球？

呼格吉拉图的儿子王楚格说：“冬天天气好时，我们穿着棉袄、戴着手套打球，但一会儿就冷得要进屋，要是刮风下雪，根本不行。”

“冬天在外面玩不成，能不能建个排球馆？”“憋屈”了一个冬天，呼格吉拉图说出自己的想法。

“哪有牧民能盖起来球馆的？”邻居们纷纷摇头。

眼看冬天又要到来，呼格吉拉图大腿一拍，进城去买了彩钢板和砖。邻居们得知他要盖排球馆，纷纷来帮忙。5 个月，一座小型排球馆在草原上拔地而起。

从此，寒冷和风雪，不再是问题了。

草原上掀起“排球热”

排球馆建起后，来打球的牧民更多了，还有

人从 100 多公里外开车来。“球馆每晚只能容纳 24 个人，想玩的人太多，需要提前预约。”他说。

每天下午 1 点，微信“约球群”开始预约，24 个名额不到 1 分钟就抢完了。为了让更多人能打上球，呼格吉拉图定了一系列规定：打过一次隔天才能预约，周二至 50 岁以上老年人专场、周四至女性专场……

排球馆角落立着小锅炉，冬天为场馆提供暖气，场地两侧铺满垫子，观众可席地而坐，挂着球网的杆上，写着“友谊第一”。

每个来打球的人，交 8 元作为场馆维护费，用于取暖、用电、清扫、饮水等费用。有人建议呼格吉拉图增加餐饮服务，但他说：“建球馆是为了大家运动好、娱乐好，不是为了挣钱。”

除了这座自建球馆每晚“人满为患”，昂素镇 19 个嘎查(村)、社区中，15 个有排球活动场地，哪块场地都不闲着。

乌兰胡舒嘎查的满都胡每天早上第一件事是给嘎查排球馆的管理员打电话预约场地。“排球馆有两块场地，一晚上能容纳 8 支球队打球，晚了就约不上了。”

打球的人多了，约比赛也变得容易许多。球队之间约比赛，嘎查之间约比赛，还有几个嘎查轮流坐庄，每年承办一次小型排球联赛。

这天傍晚，巴彦希里嘎查和克仁格图嘎查相约打球，去的人很多，自动组成 6 支队伍。为了让更多人上场打球，牧民们自发约定，每局结束后，输的一方先下场，赢的一方继续比；如

果连赢两局，也要下场换其他队。

65 岁的吴任山和队友们连赢两局后下场休息，顺便当起计分员。“我喜欢打排球，但以前机会少。”他说，“现在嘎查就有排球场，还有两户牧民家自建排球场，想玩天天都行。”

查苏娜抱着 3 岁儿子看比赛，她的丈夫青明正在场上大力扣球。“我一会也要上场，我们夫妻俩都是好邻居排球队成员。”查苏娜说，他俩之前不会打排球，但呼格吉拉图发出邀请时，俩人都没有犹豫，“看他们一家打球挺带劲，我们也想试试”。

青明经常观赛学习，还从网上学习排球技巧，如今已是嘎查里的排球好手。“学了 3 年，去年终于会扣球了。”他说，“排球虽然是个爱好，也要认真对待，认真了才能打得好。”

赤红的晚霞渐渐消退，深蓝色夜幕降临。排球场灯光亮起，比赛还在继续……在这片辽阔的草原上，还有十几个露天球场或室内球馆的灯光冲破夜色，成为草原上最亮的光点，与天上的繁星交相辉映。

打球，不畏惧困难

生活在城市的人们很难想象，昂素镇的牧民要想痛痛快快地约一场球需要克服多少困难。

以前最大的难题是没有场地。近两年，随着排球运动蔚然成风，昂素镇政府利用各

种项目资金，相继在 15 个嘎查(村)、社区建起排球场地，其中一处为排球馆，其余为露天场地。

昂素镇党委书记贺希格吉雅说，近年来投入了 390 万元用于建设户外排球场、更换照明设施、改善器材、组织排球比赛。下一步计划在 3 个嘎查和社区建设排球馆，这样，绝大多数牧民就近就有排球馆可以打球。

不过，这个“就近”也只是相对的。昂素镇地广人稀，面积 4295 平方公里，超过两个深圳市，但常住人口不足 8000 人。

对喜欢打排球的牧民们来说，这意味着驱车几十公里甚至上百公里，才能赶到一处排球场。不过，“道阻且长”已是“老皇历”了。近年来，昂素镇建成 3 条乡道、58 条村道，每个村庄都通了沥青混凝土路和水泥路。

傍晚 6 点，牧民萨如拉从 30 公里外赶来，将车停在呼格吉拉图家院子。草原上的夜间排球赛即将开始。

呼格吉拉图在场边当裁判，右手握着哨子，左手拿着电子计分牌的遥控器。一方得分，他挥动哨子，左手轻轻一按，墙上的计分牌上又多了一份。

排球迎面飞来，萨如拉小跑两步，势大力沉地将球回击过网。随着“咚”的一声响，球出界了，观众哈哈大笑，伸出大拇指夸她力气大，萨如拉笑呵呵地和大家挥了挥手。

在萨如拉看来，距离不是问题，输赢也无

新华社沈阳电(记者李铮、卢星吉)近日，据沈阳市政府信息，该市在 2022 年持续推进实施各项体育民生实事工程，从硬、软件两方面为群众参与体育锻炼提供便利，目前已取得一定成果。

硬件方面，沈阳市投入资金 1500 余万元，在全市配置安装了 650 套、2000 余件健身器材设施，并打造了东北三省首家智慧体育公园丁香东湖公园，启动建设沈阳国际泵道公园。

软件方面，沈阳市在 2022 年实施“出门就健身”体育惠民工程，1200 名社会体育指导员下沉到 955 个社区健身站点，为群众提供科学健身指导服务。

得益于近年来沈阳市对于全民健身场地设施的持续投入，目前，该市人均体育场地面积已达到 2.42 平方米，全市共拥有各类体育场地 5705 个、健身器材 66000 余件。此外，该市社会体育指导员已发展到 36283 名，占全市总人口比例达 4.22 ‰。全市每年举办群众性健身活动 1000 余场，参加体育锻炼人数比例达 53.7%。

沈阳市还聚焦“双减”试点城市建设，打造幸福教育品牌，遴选了 42 家场馆和体育俱乐部作为校外体育服务驿站，在周末、寒暑假及课后时段为青少年提供足球、篮球、冰球等 20 多种体育项目的专业公益培训活动，优化青少年健康成长环境。驿站运行以来，已服务青少年 1 万余人次，受到学校、社区、家长的好评。

关紧要，她只想体会运动带来的快乐。

一个月前，鄂托克前旗农牧民排球文化艺术节在昂素镇举办。比赛场地外设置了排球文化长廊，漫步其中能了解排球的历史、规则和国内外著名球员。

“之前牧民们自发组织打排球，对排球文化、竞赛规则了解不多，现在镇里组织排球比赛的同时，也在普及排球文化。”贺希格吉雅说，昂素镇正大力建设排球体育特色小镇，将同步推进基础设施建设和氛围营造两方面工作，完善文化体系、基础设施体系、赛事活动体系，不断促进排球运动在当地的发展。

排球，不止于体育

今年的鄂托克前旗农牧民排球文化艺术节中，46 支参赛球队里有 36 支来自昂素镇，而其中又有 5 支来自巴彦希里嘎查。派出 3 支中青年队和两支老年队，巴彦希里嘎查成为参赛球队最多的嘎查，即便如此，仍有许多排球爱好者无缘参赛。

为了选拔参加排球文化艺术节的队员，巴彦希里嘎查召开了村民代表大会。“大家都想去，不让参加还不开心，只能开会选拔。”巴彦希里嘎查党支部书记道格图其木格说。

专门开会选队员，村民们还都积极参会，这在几年前是道格图其木格难以想象的场景。她回忆说，以前牧民没有打排球的爱好，闲下来就凑在一起喝酒打牌，嘎查通知开会，要么稀稀拉拉来几个人，要么喝得醉醺醺参会。“如今大家有点时间就打排球，集体意识越来越强，嘎查开会、组织活动都能积极参加。喝酒闹事的少了，邻里关系变得更融洽。”

道格图其木格也喜欢打排球，忙完工作，她换上运动服，走到院子里的排球场。“嘎查工作人员经常和牧民们一起打球，一边打球一边交流，一些工作在球场边就解决了。”她说。

网格员阿木古浪也发现，开始打排球后，牧民之间的交往变得更密切。草原牧民居住分散，虽说是邻居，近的相隔千八百米，远的相隔十几公里，平常来往不多。如今，大家一起打排球，经常见面，邻里关系更好了。

牧民乌勒吉那顺一家住在草原深处，和最近的邻居相隔几公里，经常十天八天见不到其他人。“也挺寂寞的，那又能咋办呢？”他说。

2018 年，乌勒吉那顺到镇里参加培训班，白天上课，晚上跟着其他牧民学会了打排球。

“打球好呀，干完活聚在一起玩玩，比自己待在家好。”乌勒吉那顺说，要不要去打排球取决于白天劳累的程度，“累到 60% 都会去打球，累到 80% 就不打了，运动也要劳逸结合”。

立秋后的草原，牧草染上黄色，天气一天比一天凉。以前牧民们总担心天冷后无法畅快打球，而今年，巴彦希里嘎查的牧民却盼着冬天早点到来。“我们嘎查的排球馆年底就能建成，以后再也不怕天冷打不成球了。”乌勒吉那顺高兴地说。(记者魏靖宇、王春燕、勿日汗)

新华社呼和浩特 9 月 20 日电