

健身设施“抬脚可及” 科学指导“常在身边” 全民健身,安庆动起来!

□ 全媒体记者 程呈 通讯员 徐翔 文/图

今天是第17个“全民健身日”，走在公园、广场、健身步道上，处处可见跃动的身影。目前安庆市正以“三个身边（身边的体育设施、身边的体育赛事活动、身边的科学健身服务站）”工程为抓手，持续完善全民健身公共服务体系，营造浓厚的全民健身氛围。蓬勃的全民健身场景，正成为安庆最富生机的城市风景线。

设施完善 健身举步可就

在城区，菱湖公园、市民广场等场所是市民最热衷的健身“打卡地”。作为城市核心公共空间，这里不仅承载着丰富的人文景观，更展现出作为城市“健身房”的活力。

每天清晨和傍晚，来公园运动锻炼身体的人群源源不断。空地上，广场舞、太极拳的展示吸引着过往行人驻足学习；篮球场、羽毛球场、乒乓球台前，爱好者们挥汗如雨；蜿蜒的健身步道上，晨跑、健走的市民络绎不绝。

沿江东路的健身步道已成为市区新晋热门健身场所。夜幕降临，步道迎来一天中最热闹的时光，骑行者的身影在路灯下拉长，慢跑者戴着耳机沉浸在自己的运动节奏中，三三两两的散步人群交流着一天的生活点滴。

而安庆的健身版图远不止于此。从口袋体育公园、健身步道到15分钟“健身圈”，一批批群众身边的体育设施正按计划落地。

今年上半年，安庆市新建口袋体育公园2个、健身步道14.6公里，完成“国球两进”项目4个，其中迎江区、太湖县、望江县相关项目已100%完工。这批设施覆盖社区、乡村等重点区域，既补齐了基层健身硬件短板，也让“15分钟健身圈”更趋完善，为市民日常锻炼提供了坚实支撑。

赛事纷呈 点燃参与热情

全民健身日，是全年丰富多彩的群众性赛事活动的集中缩影。群众身边的赛事活动，则搭建起人人可参与的闪耀舞台。今年以来，截至6月30日，全市共举办371场群众体育赛事活动，涵盖省级以上18场、市级7场、县级99场、县级以下247场，形成“上下联动”的活动格局，点燃了全民运动激情。

8月6日，2025年宿松县夏季篮球联赛暨



① 社区里的健身点成了青少年喜爱的活动场所。

② 公园里免费开放的羽毛球场上，羽毛爱好者挥汗如雨。

“村BA”全民篮球季宿松选拔赛激战正酣。这场在县体育馆室外球场鸣哨开赛的篮球联赛已成为当地最受群众欢迎的品牌赛事，受到大量篮球爱好者的追捧。今年联赛分夏季联赛和“村BA”选拔赛两个组别，共有17支队伍200多名队员参加。他们在球场上积极拼抢、穿插突破，尽情奔跑，默契配合，在观众的助威声中，感受篮球运动的魅力。

今年以来，安庆市成功承办了多项省级以上赛事，包括第十一届全国大众冰雪季、腾勃中式台球职业联赛总决赛、《奔跑江淮》和美乡村健康跑、中国皖美山水骑行赛安庆滨江站等，覆盖冰雪、球类、路跑等多个领域，满足了群众多样化的健身需求。

全运赛场再实现群体成绩突破。继上届全运会电竞斩获展演项目金牌后，本届全运会再传捷报。7月5日至7日，8名安庆运动员代表安徽队征战龙舟项目决赛，面对全国各省区市及港澳地区23支劲旅，奋勇拼搏勇夺100米混合组、500米男子组两枚铜牌。这一突破既展现我市龙舟运动的竞技实力，也彰显了深厚的群众体育根基，极大点燃全市运动热情。

科学指导 融入日常生活

让科学健身理念深入人心是关键一环，专业

的指导正悄然改变着市民的锻炼方式。

8月6日，在安庆市全民健身中心，社会体育指导员艾冉正耐心指导前来进行体质监测的运动爱好者张女士。“饮食要健康，多增加力量训练，运动时注意保护膝盖，呼吸均匀，才能达到良好效果。”张女士边学边点头：“原来自己练容易受伤，现在有指导员教，放心多了！”

在3月5日学雷锋日志愿服务现场，社会体育指导员们走进社区，为社区居民讲解如何安全使用各类器械。一场场群众喜闻乐见的拔河、瑜伽等健身活动同步开展，让科学健身理念融入日常生活，切实提升市民健康素养。

今年上半年，全市累计开展全民健身志愿服务10场，惠及1300余人次，组织健身项目培训覆盖6.46万人次。这些送到群众身边的科学指导，如同及时雨，将健康知识送到市民身边，切实提升了大家的健身素养和效果。

当健身设施“抬脚可及”，当赛事活动“月月有精彩、人人可参与”，当科学指导“常在身边”，“动起来，更健康”的理念便水到渠成地融入了安庆人的日常生活。

今天是全民健身日，全市20所公共体育场馆依旧免费对公众开放，大家不妨走出家门，加入这场跃动全城的健康之约，一起感受运动活力。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元，出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话：5518686



扫一扫下方二维码
开启您的专属庆祝之旅