

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

表启书报

2024 11
总第 124 期



目录 | CONTENTS

卷首语

02 共筑老年体育梦 助力福州新篇章

喜报连连

03 福州市参加省柔力球交流获佳绩

04 福州市代表队获省全民健身运动会门球项目冠军

05 市持杖健走队再添佳绩

调查研究

06 深入一线搞调研 聚焦基层谋发展

场地建设

08 闽侯县场地建设添新军

赛事交流

09 “银发体育”点亮最美“夕阳”

12 门球精英聚梅城 轮值交流增友情

13 感恩新时代 奋进新征程

项目培训

14 永泰县举办第十五套健身球操骨干培训班

15 太极进社区 老体展风采

16 市直机关举办养生武舞骨干培训班

17 罗源县举办扑克牌项目培训班

18 仓山区举办导引养生功十二法培训班

银龄风采

19 每天锻炼一小时 健康幸福一辈子

20 二十五载辉煌 健身与艺术共舞

老年视野

22 快乐“老超”，共筑老年人体育健康新生态

基层图讯



共筑老年体育梦 助力福州新篇章

在全民健身的大背景下，中老年人的运动热情格外高涨，已逐渐成为运动健身的主力军。随着老年人口的不断增长，老年人体育的消费观念和习惯逐步提升，各级老体协应积极适应老年人健身需求的变化，切实提高自己的工作能力，确保老年体育活动有序开展。

各级老体协要着力加强基层老体协、辅导站、健身队伍的建设，重视质量标准，大力推进老体活动场地及设施建设，为老年人提供安全、舒适、便捷的健身环境。要根据新的形势举办多样化的老年体育赛事，加强活动交流与健身指导服务，让老年人在参与中享受乐趣、增强体质、增进友谊。要加大宣传教育力度，通过多种渠道和形式传播老年体育的正能量，提升老年体育的社会影响力，营造全社会关注和支持老年体育事业的良好氛围。

我们要成为老年人体育活动的志愿者、引领者和推动者，在新的起点上迈出坚实的步伐、开创良好的局面，为福州建设贡献出老年体育的独特力量，让老年人在体育活动中找到归属感和幸福感，真正实现老有所乐、老有所为。

阮孝应

2024 年 11 月

福州市参加省柔力球交流获佳绩

2024 年福建省全民健身运动会老年人柔力球竞技交流活动以及（单、双拍套路）交流活动分别于 10 月 19 日至 22 日和 10 月 28 日至 30 日在省老年人体育中心举行。来自全省各老体协的多支队伍，近 300 名运动员、教练员、裁判员参加活动。

福州市老体协代表队在激烈角逐中奋力拼搏，力争上游，最终夺得竞技团体优胜奖第一名、双拍自选套路第一名、规定套路第二名，单拍自选套路第二名、规定套路第四名的好成绩。个人赛中，郭敏辉获得竞技男子单打金奖第一名，高永惠获女子单打金奖第二名、个人自选套路第一名。

本次参赛取得的优秀成绩，为福



州市赢得了荣誉，将进一步推动福州市老年人柔力球运动的发展。今后，市老体协将再接再厉，通过举办培训班和交流展演活动，培养人才，吸引更多的人员参与到柔力球运动中来。

福州市代表队获 省全民健身运动会门球项目冠军

11月1日,2024年福建省全民健身运动会门球项目全省总决赛在南平潭山智慧体育公园门球场拉开序幕,全省各地市(区)10支代表队参赛,晋安区老体协代表福州市组队参加。

在连续三天激烈而紧张的比拼中,福州市代表队展现出了非凡的竞技精神和团队凝聚力。面对众多实力强劲的对手,他们不仅没有丝毫畏惧,反而以更加顽强的斗志投入到每一场比赛中。队员们对待每一个球都全力以赴,秉持着“胜不骄,败不馁”的体育精神,绝不轻言放弃。

最终,福州市代表队在竞技团体项目中脱颖而出,成功夺得冠军,同时



在混合五人制B组的比赛中也取得了第四名的优异成绩。这些成绩的取得,不仅是对队员们个人技能的肯定,更是对他们团队协作和不懈努力的最好证明。

(徐 融)



我市持杖健走队再添佳绩

11月8日至10日，福建省全民健身运动会老年人持杖健走交流活动在三明永安举行，来自全省7个单位的8支队伍（含东道主永安队）参加交流。

在女子组比赛中，福州代表队的队员们配合默契，步伐稳健，以出色的团队协作和出色的竞技水平，一路领先，最终成功夺得女子团体优胜奖第一名。这一成绩的取得，不仅是对福州市老年女性持杖健走爱好者辛勤付出的肯定，更是对福州市老年人体育健身事业发展的有力推动。

在男子组比赛中，福州市代表队同样展现出了不俗的实力。面临众多强劲对手，他们始终保持着坚定的信念和顽强的拼搏精神，最终获得了男子团体优胜奖第四名的好成绩。这一成绩的取得，同样是对我市老年男性



健走爱好者辛勤努力的认可，也展示了福州市老年人在体育健身方面的广泛参与和积极投入。

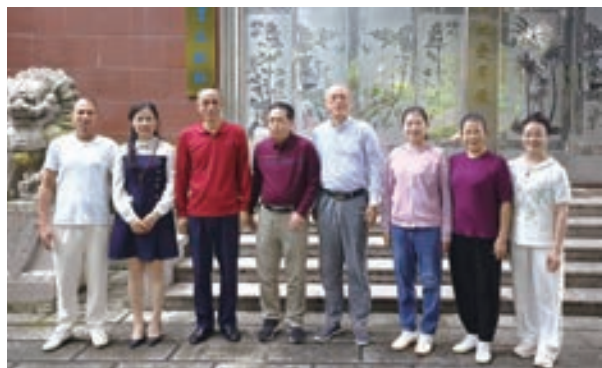
福州市代表队的优异表现，不仅为福州市赢得了荣誉，也为全省老年人持杖健走交流活动增添了新的亮点和色彩。此次活动的成功举办，不仅推动了老年人体育健身事业的发展，也促进了各地老年人之间的交流与互动。未来，福州市老年人体育健身事业将会取得更加辉煌的成就，为全省乃至全国的老年人体育健身事业发展贡献更多的力量。

10月至11月，长乐区老体协新领导班子在主席余岸明的带领下，多次下基层走访调研，进一步掌握各基层单位在组织建设、设施建设、活动开展、宣传工作等方面的情况。

深入一线搞调研 聚焦基层谋发展



10月23日，余岸明主席带队前往金峰镇调研。他听取了金峰镇相关领导的工作汇报，对近年来金峰镇老体协开展的系列健身活动给予充分肯定，并提出了今后的工作思路。



10月30日，余主席带队前往塔山郑和公园无言太极社调研，对太极社创社理念和工作业绩给予充分肯定，并对太极社的未来发展提出了建设性意见。

11月6日,余主席带队赴营前街道老体协进行调研,现场考察了综合体育馆和街道老体协活动中心,对营前街道老体协的工作给予了充分肯定。他希望街道老体协能够继续发挥引领作用,鼓励更多的老年人走出家门,积极融入社会和自然之中。

余主席强调,区老体协要充分利用这次调研机会,加强以下四个方面的工作:

一、强组织。进一步加强基层老体协和各辅导站点的组织建设,健全机构和制度,确保各项工作和活动正常进行。

二、树品牌。创特色与亮点,特别是要进一步发展壮大太极拳等项目的队伍,争取在各级各类展演活动中取得好成绩。

三、促活动。各基层老体协要积极开展各项体育活动,通过活动凝聚人心,进一步提升老年人体育项目水平



和社会影响力。

四、重宣传。要做好宣传报道工作。酒香也怕巷子深,有时工作做了如果说也是等于白做。宣传报道工作至关重要,尤其是在宣传报道中要紧密结合时代精神,要有政治敏锐,传播社会正能量。

他表示,今后区老体协要进一步拓宽思路,积极开展群团共建,努力做到资源共享、优势互补,让有为者充分施展才华,让“我运动、我健康、我快乐”的理念更加深入人心,浸润到每一位老年人的心田。

(郑师恩 郑章荣)





闽侯县场地建设添新军

2024 年，闽侯县老体协在县政府的支持下，筹集资金近 30 万元，在京台高速荆溪镇光明村出口附近的高架桥下建设地掷球场和门球场，为闽侯的老年体育爱好者们提供一个安全、便利的健身场所，满足他们日益增长的运动健身需求。

该场地于 2024 年 9 月动工，经过两个多月的紧张施工，已初步建成两个标准赛道的地掷球场以及两块门球场雏形。11 月，闽侯县老体协常务副主席刘积林带领班子成员前往项目现场，详细检查场地设施和项目建设情况，关注球场配套设施需要完善的地方，并要求施工方尽快完成场地各项扫尾工作。



本项目选址具有得天独厚的优势，高速公路的高架桥自然形成了防风雨、避暴晒的天然屏障，为老年人提供了安全、舒适的运动环境，而且这里场地开阔、交通便捷，随着项目建成，这里将成为老年朋友们以球会友、运动健身的好去处，进一步推动全民健身运动的普及和发展。

（刘景香 林岳铿）



“银发体育”点亮最美“夕阳”

福清市第十一届老健会圆满落幕

10月27日，福清市第十一届老年人体育健身大会圆满落下帷幕。这场绚丽多彩的“老体达人秀”是福清市老年人专属的体育盛宴，充分展现了福清市老体事业蓬勃发展的态势，堪称“三福之地”一道超炫的风景线。

领导重视：老年体育的坚强后盾

本届老健会由福清市委、市政府主办，得到市文体旅局等相关部门和各镇（街）、行业老体协主管单位的大力支持，为本届老健会提供了便捷、舒

适的竞赛、健身环境，使得各项赛事和展示活动得以顺利开展。可以说，党委、政府是老健会成功举办、老年体育事业可持续发展的“靠山”。

值得一提的是，福清市文体旅局、市体育总会积极承办，与市老体协紧密协作，形成了顺畅的组织协调机制。各部门各司其职，在赛事筹备、组织实施、安全保障等方面精心谋划，确保每一个项目都能有条不紊地推进，每一个环节都能无缝对接、有序实施。

上下联动：老健会的活力引擎

福清市老健会四年一次，市老体协主动作为、敢于担当，积极组织协调，全力推进，彰显出强烈的事业心和责任感。各基层老体协积极响应，形成了上下联动、协同合作的良好局面。从前期的宣传发动、队伍组建，到中期的训练指导、赛事组织，再到后期的总结反馈，各级老体协配合默契，确保每个环节都滴水不漏。

难能可贵的是，各专委会在市文体旅局指导下，精心策划、精细组织，对每一个细节都严格把关，确保赛事的专业性和规范性，为广大老年体育爱好者搭建了一个高质量展示平台。各基层老体协班子同样给力，不论山区、海岛，没一个单位掉队。有的基层老体协正值新老交替阶段，为了办好老健会，“老”领导坚守岗位传经送宝，站好最后一班岗；“新人”虚心学习，迅速上手进入状态。如果说，本届老健会是对各级老体协班子凝聚力、战斗力的一次“考核”的话，各级老体协班子都是“优等生”。

老健会期间，各镇街、市直部门老



地掷球交流

体协代表队积极参与了男女气排球、门球、地掷球等交流项目以及太极拳剑、操舞、柔力球套路等展示项目。这种广泛的参与度，不仅体现了老年群体对体育健身的热爱，也见证了市老体协上下一心，合力推动老健会成功举办的信心与决心。得益于福清老体系统这股推动老年体育事业发展的强大凝聚力，福清老年体育健身活动切实深入基层、扎根社区，真正成为老年人日常生活的一部分。

竞技风采：老健会的“高光时刻”

本届老健会上，老年运动员们用汗水和拼搏书写了属于自己的荣耀，用实际行动诠释了“老当益壮”的真正含义。

气排球交流活动中，各代表队运动员团结协作，沉着应战，扣球、拦网、

救球等精彩瞬间不断上演，将比赛一次次推向高潮。门球交流活动同样精彩。场上，运动员们精准击球、巧妙布局，每一次击球都扣动着观众的心弦。地掷球交流活动中，队员们个个精神饱满，靠、滚、抛击等基本技术运用娴熟，为观众呈现了一场场高水平的对决，充分彰显了老年运动员们扎实的技术功底和良好的竞技状态。

文明安全：老健会的隐形守护者

本届老健会做足了文明与安全的功课。大会组委会在安全保障方面一丝不苟，精心布置场地，严格检查器材，不放过任何一个细节，确保了比赛环境的安全可靠。现场还配备了专业的医疗团队和急救设备，全力保障老年运动员们尽情享受比赛。

每场活动，各基层老体协领导均亲自到场坐镇，负责上下协调、疏导队员“小情绪”等工作，为本届老健会的安全、圆满举办提供了保障。赛场上，老年运动员们秉持“友谊第一，比赛第二”的原则，相互尊重、相互鼓励，表现出极高的体育道德风尚。

福清市第十一届老健会在不舍与
福州老年体育 / 11



门球交流



太极展演

期待中画上了圆满的句号。老年朋友们向健身要健康的行动在延续，各级党委、政府和老体协组织擦亮“健康底色”、提亮“幸福成色”的实践将持续进行。福清市老体协将以本届老健会为新起点，更好地为老年人健身、健康服务，引导更多的老年人积极投身到科学健身、全民健身活动中来，在家门口畅享运动带来的健康和快乐，共同推动福清市老体事业迈向新的辉煌。

(周小扬)

门球精英聚梅城 轮值交流增友情

11月12日,福州市2024年中老年人门球轮值赛(闽清站)在闽清县梅城四连片门球场举办。来自福州市六区、六县(市)、市直机关以及平潭综合实验区的14支代表队,近150名中老年门球爱好者参加了比赛活动。

此次比赛由市老体协主办,闽清县老体协、县文体旅局承办,市门球协会业务指导。市老体协副主席高慧萍、市门球协会会长王瑞、县老体协主席许建平、县文化体育和旅游局副局长余健、福州市门球协会秘书长王丽华等到场指导。

赛场上,运动员们精神矍铄,身姿矫健,挥杆击球,动作娴熟而有力,每一棒精准的击球,每一次巧妙的布局都赢得观众的阵阵掌声。各代表队秉持“友谊第一,比赛第二”的精神,在竞争中相互学习,共同进步。作为选手,



他们沉着冷静,挥杆击球,展现出对门球的热爱、执着和中老年人的活力、风采;作为观众,他们热情高涨,为选手的每一次精彩表现加油助威。

经过一天27场的激烈比拼,福清、闽侯、闽清、仓山、晋安、平潭综合实验区代表队获得优胜奖。

(张景光)

感恩新时代 奋进新征程

11月13日，台江区老体协上海街道健身辅导站在上下杭苍霞人家生活馆举办团建茶话会，在庆祝辅导站获得2023年省级先进辅导站光荣称号的同时，表彰先进。市老体协副主席王培德、秘书长卢湘玉、台江区老体协常务副主席邓颖灵等出席活动。

王培德副主席对上海街道辅导站荣获殊荣表示热烈祝贺，并对该辅导站在推动老年人健身活动中取得的显著成绩给予了高度评价。他鼓励所有参与者继续努力，保持全民健身的热情与活力，为构建更加健康、和谐的社区环境贡献力量。他希望，辅导站在区、街有关部门的领导下以及一批热心公益的老同志带领下，继续保持并发扬这一光荣称号，为老年朋友们提供更多元化、更高质量的健身活动。



现场，辅导员们展示了精湛的太极拳、剑、扇、健身气功等技艺，同时还带来了女声独唱《你是我的家》、广场舞《吉祥颂》、藏舞《生日快乐》以及大合唱《我的祝福你，听见了吗》《为了这个家》等精彩节目。

整场活动掌声雷动，观众们沉浸在一片欢乐与和谐之中。大家纷纷表示，将继续为老体协健身辅导站的发展贡献自己的力量，为老年朋友们提供更多更好的健身服务，共同推动老年体育事业蓬勃发展。

(林泽平)

永泰县举办第十五套健身球操骨干培训班



10月25日至11月15日，永泰县老体协在六馆一中心文化馆三楼舞蹈厅举办第十五套健身球操规定套路骨干培训班，来自城关地区辅导站的16名健身骨干学员参加培训。

培训于每日上午进行，由县老体协球操专委会主任、省一级社会体育指导员刘梅平女士亲自担任教练。刘教练在现场精心指导，言传身教，耐心细致地讲解每一个动作要领。学员们则认真听讲，反复练习，刻苦习练，展现了极高的学习热情和积极性。

培训期间，县老体协张智雄主席也到场指导并发表讲话，对学员们的学习态度和成果给予了充分肯定，并鼓励大家继续努力，为推广健身球操运动贡献自己的力量。

经过20多天的培训，学员们基本掌握了第十五套健身球操规定套路《花篮序》的动作要领。

此次培训班的成功举办，在认真落实福州市老体协关于进一步推进健身球操在全市的普及推广和提高的要求的同时，也吸引了更多老年人参与这项运动，提高老年人的健康水平，为永泰县参加下一届福州市老健会交流打下了坚实的基础。

(张智雄 刘梅平)



太极进社区 老体展风采

为弘扬中华优秀传统文化，丰富老年朋友业余生活。10月23日，马尾区老体协辅导总站太极拳队在教练林珍华老师的带领下走进新港社区，开展太极拳的推广普及活动。

早晨8点半，队员们带领前来学习的老年朋友们一起热身，学习站姿。林老师深入浅出地阐述了太极拳对健康的积极影响，并分享了自己通过长期习练太极拳所获得的身心益处。老师详尽的理论阐述、直观的示范以及学员的实际操作练习三者有机结合，形成一个完整而高效的教学体系。

现场不少的太极拳爱好者都是初次接触这项运动，在学习过程中，他们逐渐领悟到，看似简单平易的太极拳



动作背后蕴含着深刻的健身理念和显著的健身功效。

得益于新港社区的大力支持，本次太极拳的推广与普及活动得以顺利展开。今后，马尾区辅导总站将以每周一次的频率长期坚持下去，在传承发展中华优秀传统文化的同时，为老年人的晚年生活增添更多快乐与美好。

（吴 星）



市直机关举办养生武舞骨干培训班

10月26日至28日，福州市直机关老体协养生武舞骨干培训班在市老体协活动中心举办。共有来自市直各机关单位的老同志和市直机关养生武舞专委会的骨干学员65人参加培训。

培训班特邀市老年大学资深讲师、市直机关老体协养生武舞专委会主任商琪担纲主讲，国家级体育指导员林祥妹进行示范。

养生武舞是以传统武术和中国古典舞为动作基础，融合了意境高雅的民族音乐形成的一种风格独特的养生健身运动。其动作舒缓圆活，既稳健大气又愉悦欢快。优美的动作套路深受老年朋友的喜爱。

培训中，商琪老师就动作基本要领、动作易错点等方面进行仔细讲解。随着音乐与口令，跟着教练的示范，学



员们不断练习，逐步改进。力运指尖，连绵不断舞的过程既锻炼身体又陶冶情操。

近年来，市直机关老体协大力推进全民健身运动的普及与发展，通过教学骨干实地开展健身指导和交流，形成了“以点带面、共同发展”的良好局面。本次培训班的举办，让更多机关老同志投身到健身运动和全民健身的热潮中，享受运动的快乐，感受运动的精彩。

(杜素冰)



罗源县举办扑克牌项目培训班

11月17日至19日，罗源县老体协在8楼棋牌室举办扑克牌80分升级版和掇蛋培训班，来自县老体协、县教协、气排协、门协及松山滨岐社区老体协的33位选手参加培训。

培训由县老体协主席柯受安亲自授课，他对参训选手做了细致指导，尤其对掇蛋项目的规则逐条进行了解读和说明，还组织选手们展开了热烈的讨论，鼓励他们质疑问难，共同探讨游戏的策略和技巧。

在他的悉心指导下，部分新手选手迅速掌握了游戏规则，并分组进行了尝试体验。为了确保新手们能够尽快适应比赛节奏，县老体协还特意安排了有经验的老同志作为场外指导，为他们提供实时的帮助和建议，帮助他们尽快进入角色。



第二天，培训进入实战阶段，选手们通过抽签进行循环赛。每打完一局，大家都会进行复盘探讨，分析得失、扬长避短，共同提高。这种实战与理论相结合的方式，让选手们在短时间内取得了显著的进步。

选手们表示，这次培训不仅让他们更加深入地了解了扑克牌项目的规则和技巧，还增强了他们的团队协作能力和竞争意识。今后，大家将继续加强学习与交流，争取在下一届市老健会智力竞赛中为罗源县争光！

（郑信光）



仓山区举办导引养生功十二法培训班



11月19日起，仓山区老体协在区门球场举办“健身气功·导引养生功十二法”公益培训班，旨在提升全区健身辅导员的专业技能，进一步推广健身气功运动，促进老年人身心健康。

培训班分成四个半天，于每周二上午固定进行，吸引了来自全区各健身辅导站和辅导点的28名健身辅导员积极参与。

培训由辅导总站副站长、区老体协健身气功专委会的郑珠金和赵文珍

两位老师亲自执教。她们凭借丰富的经验和深厚的专业知识，以《导引养生十二法》为教材，精心传授养生功十二法的精髓，确保每位学员都能掌握到准确的动作要领。

初冬时节寒风凛冽，但学员们的学习热情丝毫未减。他们聚精会神地听讲，一丝不苟地跟随老师学习每一个动作，认真模仿并反复练习，力求将每一个细微之处都做到最好。学员们眼神充满了专注和热情，课堂上洋溢着积极向上、充满活力的学习氛围。

通过此次培训，学员们提高了自身的身体素质，进一步加深了对健身气功的理解与认识。他们表示，要将所学的养生功十二法知识传播出去，让更多的人加入到健身的行列中来。

（黄光铃）

每天锻炼一小时 健康幸福一辈子



“每晚七点三十分”，这是闽清县坂东镇坂中村老体协健身爱好者在群里的信号。他们在健身辅导员的带领下，每晚七点三十分准时到四乐轩广场，跟随第六套佳木斯行进有氧健身操的欢快旋律，展现着老体健身运动的魅力。每一个节拍都踏得那么准确，每一个动作都充满了力量与美感，仿佛在向大家宣告：运动，是生命最美的语言。

行进有氧健身操是融合了体育、

舞蹈、健身操、韵律体操等多种运动形式的一种健身体操，不用器械，只要有限场地就可以开展，特别适合中老年人演练。坂中村老体协开展这一活动，吸引了不少健身爱好者参与其中。

坂中村老体协深入践行“每天锻炼一小时，健康幸福一辈子”的健康理念，为和谐、文明、充满活力的坂东文化增添了一道靓丽的风景线，彰显了坂中村老年人的独特风采。

（林美娇）





二十五载辉煌 健身与艺术共舞

在福州市鼓楼区，木兰拳这一独特的健身方式已经陪伴着一群热爱健身、追求健康生活的老年朋友们度过了二十五个春秋。近日，我们有幸采访到鼓楼区木兰拳站的“领航者”林敏如，聆听她讲述这段充满挑战与荣耀的历程。

木兰拳，以其健康与艺术完美结合的独特魅力，自诞生之日起就吸引了众多健身爱好者的目光。鼓楼区老体协木兰拳站，正是在这股健身热潮中应运而生。起初，它只是一个由几位木兰拳爱好者自发组织的小团体，他

们在公园的一角，伴随着悠扬的音乐，共同练习木兰拳。随着时间的推移，这个小团体逐渐壮大，吸引了越来越多的人加入到木兰拳的行列中来。

二十五年来，鼓楼区木兰拳站经历了从无到有、从小到大的发展历程。五任站长接力传承，不仅传授木兰拳的技艺，更传递着对木兰拳的热爱和对健康生活的追求。他们定期组织训练，积极参加各类比赛和表演，用精湛的技艺和默契的配合赢得了评委和观众的一致好评。

林敏如说，源于多年前的一次偶

然邂逅，她被木兰拳的独特魅力所吸引，毅然决然地踏上了这段充满挑战与机遇的旅程。家人的支持和鼓励成为她坚持木兰拳之路的重要动力。入站以后，她凭借着对艺术的敏锐洞察力和对完美的执着追求，在木兰拳的世界里迅速找到了自己的位置。她刻苦练习，将每一次练习都视为一次艺术的创作，逐渐在队伍中崭露头角，成为了一颗璀璨的明星。

自2020年正式接手木兰拳团队以来，林敏如以身作则，带领团队不断挑战自我，积极参加各类比赛和表演，赢得了更多的赞誉。在她的带领下，鼓楼区木兰拳站的队员们展现出了惊人的毅力和团队精神，无论是烈日炎炎还是风雨交加，他们都坚持训练，从不间断。

除了技艺的提升，鼓楼区木兰拳站还积极参与社会公益活动。他们走进社区、走进学校，为居民和学生带来精彩的木兰拳表演和教学。他们的努力也让更多的老年朋友了解木兰拳，爱上木兰拳。



如今，鼓楼区老体协木兰拳站已经成为我市老体健身的亮丽名片。他们不仅在当地有着广泛的影响力，还积极参与各种健身交流活动，将木兰拳的魅力传递给更多的人。未来，林敏如和她的团队有着更为远大的规划和期望。他们希望木兰拳站能够继续发扬光大，成为更多健身爱好者的首选之地；同时，他们也希望木兰拳能够跨越地域界限，触及更广泛的群体，让更多人有机会领略并爱上这项运动。

木兰拳站的二十五载辉煌历程，是热爱、坚持与传承的生动写照。未来，他们将继续以木兰拳为纽带，传递健康与艺术的美好，让更多的人感受到木兰拳的韵律之美与风采之韵。

（游小凤 郑秀碧）

快乐“老超”，共筑老年人体育健康新生态



在全民健身的浪潮中，老年人体育逐渐成为一道亮丽的风景线。近年来，国内多地涌现出一系列专为老年人设计的体育品牌赛事，其中，“老超”足球联赛以其独特的魅力和广泛的参与度，成为了老年人体育发展的一个缩影。

在北京、上海等城市，“老超”足球联赛已经发展成为一项成熟的体育赛事。赛场上，从40岁到60多岁的足球爱好者们，用汗水书写着对足球的热爱与坚持。今年7月，上海“老超”比赛中，94岁的宗炳顺老人更以健步足球参赛者的身份，展现了老年人对体育运动的无限热情与活力。健步足球，这种没有身体对抗、以走代跑的足球形式，降低了运动风险，可让老年人在享受足球乐趣的同时，收获健康与快乐。



老年人体育的兴起，是国家全民健身战略和健康中国建设的重要一环。引导更多老年人参加体育健身活动，让老年人享受健康幸福晚年，是贯彻落实全民健身国家战略、推进健康中国建设的重要举措。

然而，当前老年人体育服务仍存在较大缺口，如“老超”联赛等赛事虽具有一定规模，但多为自发组织，缺乏专业的指导和运营，还无法充分满足老年人群体的需求。

全民健康一个也不能少。要让老年人体育赛事做大做强必须发挥全社会的力量，积极动员社会各方力量参与和支持老年人体育工作。各级体育部门应加大对老年体育赛事的支持力度，提供必要的服务保障，并通过市场机制引入社会力量参与赛事的承办与运营。例如，上海市第十二届老健会在饿了么等七家公益单位的支持下举行，为老年体育爱好者搭建展示的大舞台。其中，红火的“老超”联赛背后，正是上海社区商业化服务高度发达的体现，饿了么等本地生活服务企业持续创新推动数字化社区助老服务新模式，不仅提升了赛事的服务水平，还带动了相关产业的发展。

老年人的安全与健康始终是这类赛事首要考虑的因素。在保证适度科学的基础上，进一步提升赛事质量，尤为重要。这要求组织者不仅要精心设计适合老年人身心特点的赛事项目，如健步足球这种活动必须要强调专业性和适度原则，加强医疗保障和紧急救援措施，确保每位参赛者的安全。同

时，通过引入专业教练团队，提供科学的训练指导，帮助老年人在享受运动乐趣的同时，也能达到锻炼身体、增强体质目的。

此外，丰富群众文化娱乐生活，也是推动老年人体育事业发展的重要一环。通过举办多样化的体育活动、文化讲座、健康咨询等活动，不仅能够满足老年人日益增长的精神文化需求，还能促进他们之间的交流与互动，增强社区凝聚力。

年龄从不是追求健康与快乐的障碍。老年人通过参与体育活动，不仅能够有效增强体质，预防疾病，更重要的是，他们找到了心灵的寄托，享受到了运动带来的快乐与成就感。

满足老年人对运动的热爱与追求，更是大众健身蓬勃发展、社会文明进步的生动写照。让我们携手努力，为老年人创造更多、更好的运动条件与平台，让更多老年人都能在绿茵场上放飞梦想，享受健康快乐的晚年生活。

来源：网络



10月21日，福清市东瀚镇老体协举办2024年地掷球交流活动。



基层图讯



10月23日，台江区鳌峰街道老体协举办健身球培训班。



10月25日，鼓楼区五凤街道天元社区老体协举办老年人乒乓球友谊赛。



10月26日，市直机关老体协健身秧歌队参加福建百姓大舞台(福州地区)专场演出。



10月26日至27日，闽清县老体协气排球专委会举办第十三届“启源杯”气排球赛。



10月29日，闽侯县老体协甘蔗分会开展摄影采风活动。



10月27日，连江潘渡镇老体协桅子花艺术团参加纪念志愿军入朝参战74周年活动。



11月2日至4日，永泰县老体协参加省2024年和美乡村健身操（广场舞）大赛（村舞）。



11月2号，长乐区老体协门球爱好者协会举办门球友谊赛。



11月3日，鼓楼区天元社区老体协及西湖社区老体协共同参与了“欢乐同行·快乐慢跑”活动。



11月9日，马尾区老体协船政辅导站组织会员前往连江丹阳贝里蟹谷游学。



11月8日至10日，罗源县老体协气排球协会举办“天匠杯”气排球公开赛。



11月11日，福清市海口镇工农村老体协在村陈氏宗祠大厅举办文体展演活动。



11月10日，仓山区老体协辅导总站林荣妹获得第十五届全运会群众展演太极拳比赛杨式太极拳竞赛套路40式E组个人全国三等奖。



11月17日，台江区老体协光明港辅导站参加市龙狮协会在省体育馆广场举办的联欢庆典活动。



11月19日，市直机关老体协体育馆站部分会员参加省精华太极拳协会《42式太极拳》提高培训班。



11月20日，晋安区直机关老体协举办《老年人权益保障法》康乐大讲堂。



编辑委员会

主 任：阮孝应

副主任：张涵 李平

执行主任：卢湘玉

策 划：刘明辉

编 辑：朱 斌

封面摄影：闽侯县老体协

编印单位：福州市老年人体育协会

印刷单位：福州麟造印刷有限公司

印刷日期：2024 年 12 月 10 日



编辑部

地址：福州市鼓楼区海潮路 51 号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：fzsltx2020@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册