



强身健体，骆驼街道全民“亮拳”

崔小明 孙丹静

11月16日，第六届“骆驼街道杯”太极交流大会在镇海区西大河体育公园拉开帷幕。在为期两天的活动中，300多名太极拳爱好者齐聚一堂，切磋技艺，分享快乐。据了解，近十年来，以农村人口为主的骆驼街道在辖区各村和社区全面推广太极拳运动，习拳在当地蔚然成风，像这样的太极交流大会在骆驼街道已经举办了6届。

■远赴河南 请来高手

镇海区骆驼街道户籍人口约4.4万，外来人口约7万，下辖9个社区、11个村。据镇海区太极协会副会长顾贵久介绍，早在上世纪80年代，骆驼一位名叫郑良松的太极拳“高人”在当地打拳授徒，带出一批徒弟，为太极拳在骆驼的普及打下了良好基础。

2011年，骆驼街道把推广普及太极拳作为推动全民健身的一大抓手。街道专程派人到陈氏太极拳发源地、河南温县陈家沟聘请拳师前来授课。陈家沟陈式太极拳19世传人、国家武术一级裁判、一级拳师陈长军，陈式太极拳20世传人、国家一级拳师、国家一级裁判刘永亮欣然接受邀请，来到骆驼街道推广太极拳。2011年5月23日，首期培训班开班，吸引了来自本地及周边20多个村和社区的70名学员。今年60岁的刘新华是第一批学员。她说，当时她的身体状况十分糟糕，大把大把掉头发，记忆力差，连起床、走路都困难。打了太极拳后，她的身体状况发生显著改变。

首期培训班结束后，街道组织教练刘永亮等人深入各村、社区授课。每个村和社区都办一期培训班，招收学员限定50人。一开始，街道不无担心：这项城里人的运动村民们会喜欢吗？没想到各村报名十分踊跃。有的人没能报上名，就“偷师”学艺，50人的培训班，后面常常有100多人跟着练。为了不影响到村民干农活，培训安排在早晨、中午和晚上时间。经过几年普及，街道所有村庄和社区轮训了一遍。各地冒出一批骨干力量，在他们的带领下，练太极拳的人越来越多。

其间，骆驼街道换了几任领导，但一直没有停止推广太极拳。在街道的推动下，太极拳培训工作开始走进企业、学校。镇海区太极协会秘书长、宇力机械制造有限公司职工钟波清楚地记得街道2015年在他们厂举办培训班的情景。单位130多名员工中有80多人参加了为期3个月的培训，一周有三堂课。该公司董事长吴岳定也是一位资深太极拳迷。他不仅把练习太极拳当作职工强身健体的手段，更上升到企业文化建设的层面来抓。公司尚有太极拳课，职工可提早半小时下班。后来，企业又自费举办了为期几期培训班。此外，街道的太极拳培训走进了埃美柯、山外山酒店、伟峰影像设备有限公司等十多家企业，千余人接受了培训。接着，太极拳推广活动又走进骆驼实验学校，率先对老师进行培训。在骆驼中心小学，太极拳成为学生的必修课，每周有一节体育课学习太极拳。

■组建协会 外出参赛

眼看公办的培训已经不能满足广大群众的需要，骆驼街道出台有关补助政策，扶持民间拳馆的发展。随之，骆驼街道冒出了十多家太极拳馆或以培训太极拳为主要内容的文化传播公司。几十名太极拳名师来到骆驼，采用大班、一对一教学等形式，传授太极文化和太极拳法。附近九龙湖镇、澥浦镇、蛟川街道等地太极拳爱好者也慕名来到骆驼学拳。

有了广泛的群众基础，成立组织就是水到渠成的事情。2014年，镇海区太极协会成立，统筹镇海区的太极拳推广活动。随后骆驼分会成立。在街道和协会的支持、组织下，骆驼街道的太极拳交流、比赛、展演等活动层出不穷。

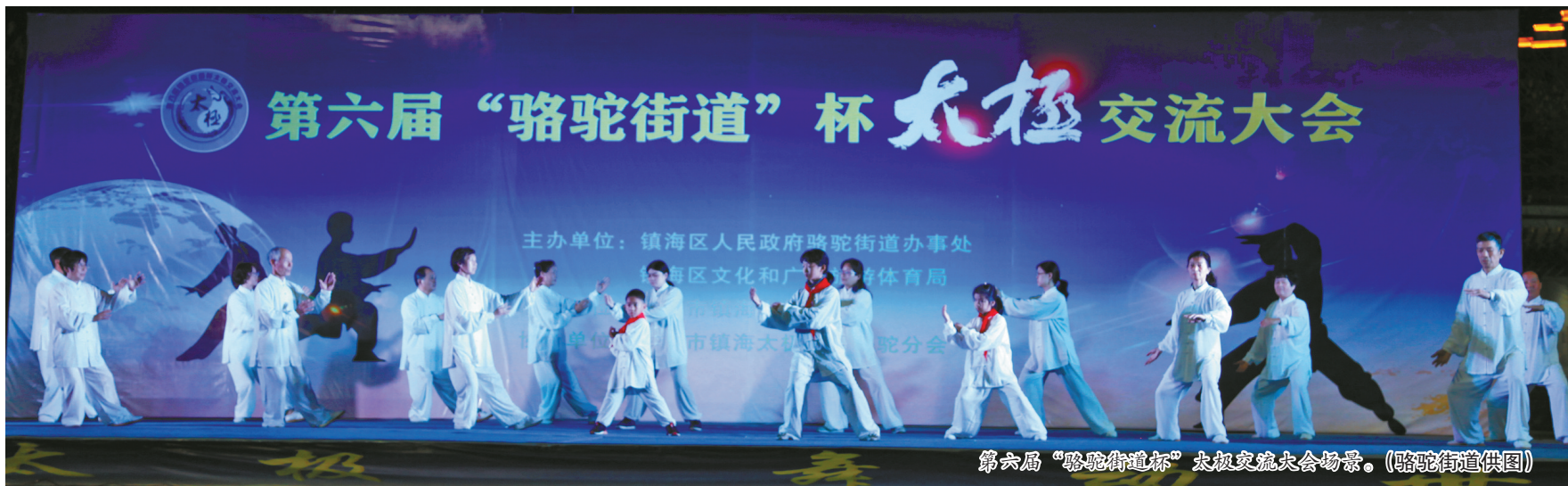
此外，在主教练刘永亮的带领下，骆驼街道太极分会连续多年赴陈式太极拳发源地陈家沟参加陈式太极拳国际邀请赛，多次获得集体一等奖。2013年、2015年他们参加了第七届、第八届中国·焦作国际太极拳交流大赛，取得了集体一等奖、个人拳一等奖和器械一等奖的佳绩。近十年来，骆驼街道太极拳代表队获得区级以上荣誉近百项。

■坚持不懈 苦尽甘来

镇海区太极分会副会长顾贵久说，太极拳是一项传统拳术，长期坚持科学练习，不仅可以强身健体，还可以颐养性情。刘新华则说，太极拳改变了她的生活，提高了她的生命质量。

刘新华练拳十年来，出现了“逆”生长，她说自己从一个连走路都困难的半瘫痪人，到今天步履矫健，风风火火，实现了脱胎换骨的变化。因为深受其益，刘新华成了骆驼街道太极拳推广的热心人。2011年至2014年，她参与了30余个村、社区、学校及企事业单位的太极拳普及培训。此外，她还多次带队参加太极拳交流比赛，获得多个一等奖。刘新华说，她有个拳友刘阿姨，在一家工厂从事文秘工作，曾因乳腺癌、子宫癌动过三次大手术，同时患有严重的颈椎、腰椎疾病。2012年初参加骆驼街道太极拳普及班时，刘阿姨因为病痛，手都抬不起来。但她每天坚持练习，不仅身体状况大大改善，还多次参加了全国比赛。另一名患白血病的小伙子小刘，练习太极拳6年，每天风雨无阻，身体由弱变强，现已找到一份工作。在2018年第五届“骆驼街道杯”太极交流大赛上，小刘参加比赛还获得了集体二等奖。刘新华说，这些发生在她自己身上以及身边的活生生的例子，证明练习太极拳确实好处多多。

顾贵久说，持之以恒练习太极拳，可以固本强基、修身养性，但不能盲目学、闭门学，要请有经验的老师指导；练习不当，效果或许会适得其反。有的人练习时不注意方式方法，导致膝盖受损。顾贵久建议，初学者可以从杨氏简化太极24式或程氏19式入门。传统太极拳门派众多，常见的流派有陈式、杨式、武式、吴式、孙式、和式等，各派既有传承关系，又各有特点。学拳者摸到一定门道后，可以选择适合自己的拳路，学习、坚持一辈子。



第六届“骆驼街道杯”太极交流大会场景。(骆驼街道供图)

宁波校园棒球运动动起来



林海

说起棒球，这个即将在2020年东京奥运会重新亮相的项目，很多人可能会感到陌生。确实，棒球目前在中国大陆还是新兴的小众项目，但在美国、日本以及中国台湾地区，这项运动已相当普及。

据了解，现代棒球运动源于英国、发展于美国。目前，国际棒球联合会的会员国（地区）已由二十世纪70年代的50多个增至113个，遍及世界五大洲。

宁波的民间棒球运动早期见于本地的一些合资企业，受到场地、经费等多方面的条件限制，一直处于不温不火的状态。

据了解，宁波本土第一支民间棒球队——阿拉棒垒球俱乐部成立于2012年，现有200多名会员。他们和宁波赫威斯肯特学校、宁波鄞州赫德实验学校、宁波上海世界外国语学校等校企合作开展棒球运动，并在浙江万里学院为学生棒球社团义务授课4年。

2019年5月，宁波赫威斯肯特学校成功举办“熊猫杯”慢投垒球比赛之后，宁波赫威斯教育集团等机构开始推广棒球运动。9月初，他们通过教育系统“名师工作室”平台发布信息，征集符合条件的学校合作推广棒球运动。结果一天之内就收到8所学校报名，响应之快、反响之好出乎意料。

在8所学校中，他们从中筛选出海曙赫威斯学校、宁波赫威斯肯特学校、蓝青小学、慈溪庵东一小以及华茂外国语学校，作为第一批试点单位。

“运动和阅读是我们学校的两大特色，基于现有的设施条件，我们考虑将棒球运动引进校园。”蓝青小学校长沈斌介绍，蓝青小学投入5万元资金，在1至3年级学生中每周开设两三次棒球课，让学生接触棒球，并从中选出60名队员组成校队，利用寒暑假进行集训，准备参加明年的各级U8和U10年龄组棒球比赛。

慈溪庵东一小重视棒球等特色项目的发展，拨出专项资金近3万元用于购买训练器材，在低年级学生中挑选队员集训，准备参加U12年龄组的棒球比赛。宁波赫威斯教育集团出资20万元改造场地、购买器材，在海曙赫威斯学校、宁波赫威斯肯特学校通过校园广播、海报、论坛以及学生会等渠道在校园招募队员，目前学校已组成28人和35人的校队，开展集训，准备参加U15、U18年龄组的棒球比赛。短短几个月时间，一个覆盖从U8到U18各个年龄段的宁波青

少年棒球训练体系初步成形，为下一步打造联赛体系奠定了基础。

目前，宁波市棒垒球协会正在紧锣密鼓地筹备中，协会（筹）酝酿举办2020年宁波市棒垒球校际联赛，打造青少年棒垒球赛事体系。截至目前，宁波已有10多人参加了省棒垒球协会组织的教练员培训，有500多名青少年参与棒垒球运动的校队训练或俱乐部课程，平时参加棒垒球兴趣班的学生累计超过1000人，推广势头良好。“棒球运动男女生均可参与。这项运动既可以发挥个人特长，又重视团队合作，与我们学校的办学理念十分吻合。”宁波赫威斯教育集团总校长徐未华说。

迄今为止，宁波还没有一个标准的棒垒球场。恒威集团在慈溪与当地政府合作兴建足球训练基地，稍作改造可以成为棒垒球场，用于举办青少年棒球比赛。“标准的足球场稍作改造就可以作为棒垒球场，场地的问题不是很大。”市棒垒球协会（筹）有关人士介绍。据悉，开展棒垒球项目的学校可以成为省棒垒球协会校园会员单位，每年有参加教练员、裁判员培训的名额，并可参加国家级、省级等各级别青少年棒垒球赛事。项目推进优异的学校将获得省棒垒球协会在基地授牌、赛事补助等方面的支持。

“在政府部门资金、编制有限的情况下，由社会力量筹办体育项目，宁波棒球运动的发展之路值得肯定。”省棒垒球协会秘书长潘朝春表示。



图为棒球训练场景。(市棒垒球协会[筹]供图)



百姓健身
公园舞步

鼓楼边上的中山公园，每天游人如织，热闹非凡。这里是中老年人的乐土：有人喝茶聊天，有人打牌娱乐，空气中弥漫着雨刷、越剧和已经过时却被一直传唱的流行歌曲。男男女女的舞步或流畅或笨拙，自信地划过围观者的目光，释放出迷人的“夕阳余晖”。

(海客 摄)