

# 我市群众体育蓬勃发展 全民健身蔚然成风

## ——写在第15个全民健身日之际

今天，是我国第15个“全民健身日”，也是《重庆市全民健身条例》颁布实施后的第5个“全民健身日”。同时，根据新修订的《中华人民共和国体育法》规定，8月8日“全民健身日”所在周为体育宣传周。

党的二十大报告明确提出：广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。

为深入贯彻落实党的二十大精神，全面落实全民健身国家战略，满足广大人民群众日益增长的体育需求，扎实推进现代化体育强市建设，市体育局大力推动全民健身事业高质量发展，广泛开展全民健身活动，积极完善全民健身场地设施建设，全面构建更高水平的全民健身公共服务体系，持续提升群众参与全民健身的幸福感和获得感、满足感。

如今，全民健身在重庆已蔚然成风，不断为人民群众的幸福生活增添健康和快乐。



2023年重庆马拉松在南滨路激情开跑

### 健身场地更便捷

#### 人均体育场地面积大幅增加

“这个体育公园建好之后，我们基本上天天都来锻炼，有时候打羽毛球，有时候就沿着江边的健身步道散散步。”说起去年底建好的渝中区长滨路体育公园，家住菜园坝街道的居民纷纷竖起大拇指。

像这样环境优美、设施齐全、便民利民的体育公园，全市已建成27个，而这个数字仍在逐年攀升。

仅2022年，市体育局督促指导渝中、云阳、垫江等区县完成10个体育公园建设，累计新增足球场、篮球场、排球场、网球场、羽毛球馆等150余片场地设施，新增健身步道13.4公里，惠及健身群众119万人。

市体育局相关负责人表示：“根据规划，2023年我市将至少再新增10个体育公园，到2025年，重庆将累计建成100个体育公园和100条健身步道。逐步形成覆盖面广、类型多样、特色鲜明、普惠性强的体育公园体系。”

不过，加强体育公园和健身步道的建设只是近年来我市落实重点民生实事、实施“全

民健身场地设施提升行动”的具体举措之一。

据统计，截至去年底，我市体育场地数量达14.53万个，人均体育场地面积达2.27平方米。

市体育局相关负责人表示：“按照去年末全市常住人口3213.3万人计算，意味着我市已提前超额完成了《重庆市体育发展‘十四五’规划（2021—2025年）》中‘全市人均体育场地面积超过2.2平方米’的目标。”

### 参赛选择更丰富

#### 赛事活动实现多元化供给

群众日常健身的好去处越来越多的同时，贯穿全年的赛事活动也在持续为市民的幸福生活加码。

“今年比赛太多了，我上半年跑了3场马拉松，下半年的参赛计划也已经排满了。”来自巴南区的跑步爱好者李婉婉说。

据了解，仅4月“全民健身月”期间，我市举办的各级各类线上、线下赛事活动高达2206场次，参与人数超75万人次，形成了覆盖城乡、人人参与的全民健身热潮。

今年上半年，我市成功举办了重庆马



松、重庆市第三届龙舟公开赛、中国飞盘联赛·重庆站、2023年全国定向锦标赛、2023重庆·垫江铁人三项公开赛等大型群众体育赛事30余场。

同时，于4月份启动了重庆市第十二届全民健身运动会，设置了广播体操、游泳、登山、围棋等群众喜闻乐见的25个项目，目前已开展气排球、太极拳、轮滑、瑜伽、乒乓球、羽毛球、围棋等16个项目。

此外，为推动体育赋能乡村振兴，市体育局还推出了“全民健身助力乡村振兴”系列活动，真正深入乡村基层，开展体育精品项目展演以及跳绳、拔河等挑战活动，并邀请社会指导员现场教学等，激发群众健身热情，提升全民健康意识。

根据计划，我市今年将共计开展82场市级大型群众体育赛事活动。

### 健身热情更高涨

#### 体育人口数量逐步提升

“从7月份数据来看，游泳馆平均每天的接待人数达到1200人。”入夏以来，游泳成为了大家消暑休闲的首选，在市奥体中心游泳跳水馆内，不少市民前来游泳戏水，享受运动清凉。

同样，在市奥体中心体育场，每天早、晚锻炼高峰，有超过1500名运动爱好者涌入其中，羽毛球馆、大球馆也频频出现“一场难求”的火爆景象。

除了综合体育场外，各类健身房也得到了市民的青睞。走进位于渝中区解放碑英利大融城的乐刻健身精品店，不少会员正参与“线上马拉松赛”，在跑步区挥汗如雨。在放有杠铃、哑铃、椭圆仪等器械的力量训练区，同样人气满满。

7月初，九龙坡区石坪桥街道“村BA”篮球赛圆满收官，23天赛程、56场精彩较量，参赛选手均为当地居民、职工，现场观赛超过2万人次。

高涨的健身热情，带动了体育人口的持续增加。据统计，截至2022年，我市经常参加体育锻炼人数比例已达47.65%，大大超过全国平均数据（37.2%）。

### 新兴项目受欢迎

#### 全民健身呈现新亮点、新趋势

4月29日，代表着全国飞盘最高水平的中国飞盘联赛，在重庆丰都南天湖拉开帷幕，8支顶尖队伍、近200名运动员展示出飞盘运动的不俗魅力。

短短一两年时间，极限飞盘这项小众运动已在重庆“出圈”，而中国飞盘联赛的落地，更是将山城的飞盘氛围推向了新的高潮。

“从今年3月开始，我们从一周只做2-3场活动，到现在一周会组织10-12场活动，即

松、重庆市第三届龙舟公开赛、中国飞盘联赛·重庆站、2023年全国定向锦标赛、2023重庆·垫江铁人三项公开赛等大型群众体育赛事30余场。

同时，于4月份启动了重庆市第十二届全民健身运动会，设置了广播体操、游泳、登山、围棋等群众喜闻乐见的25个项目，目前已开展气排球、太极拳、轮滑、瑜伽、乒乓球、羽毛球、围棋等16个项目。

此外，为推动体育赋能乡村振兴，市体育局还推出了“全民健身助力乡村振兴”系列活动，真正深入乡村基层，开展体育精品项目展演以及跳绳、拔河等挑战活动，并邀请社会指导员现场教学等，激发群众健身热情，提升全民健康意识。

根据计划，我市今年将共计开展82场市级大型群众体育赛事活动。

### 科学健身更普及

#### 社会指导员作用得到进一步发挥

在广大市民踊跃参与全民健身活动的同时，科学健身的意识也在不断增强。为此，市体育局多措并举，积极推动科学健身指导提质扩面，促进全民健身与全民健康深度融合。

一是抓带动示范。大力推进社会体育指导员健身指导示范点建设，充分发挥基层社会指导员作用。目前，已在巴南区、沙坪坝区、大渡口区等区县建立起6个社会指导员健身指导示范点。

二是抓技能提升。广泛开展社会体育指导员技能再培训、再提升和社会指导员交流、展示及评优评先等活动，加强社会体育指导员队伍建设。

三是抓普及扩面。开设科学健身“微课堂”直播，借助直播“面对面”互动教学，学习更加便捷、传播范围更广的优势，向市民传播健身知识、健康理念、健身技能。截至目前，

今年已累计举办12期直播课程，累计观看量达5万人次，点赞量超45万人次。

### 户外运动发展更快速

#### 升级打造全国户外运动首目的地迈上新台阶

今年4月，市体育局编制发布《打造全国户外运动首目的地行动计划（2023—2027年）》，提出力争在2027年打造国际国内户外运动品牌赛事活动36个以上，形成“一圈两带差异布局，三江四屏特色发展，五大片区引领示范，百林百空贯穿全域”的区域布局。

对照该行动计划，截至7月，全市今年已先后开展了马拉松、铁人三项、龙舟、登山、自行车、定向运动等多项户外运动赛事。

这其中，既有申办、引进的国际国内具有影响力的户外运动赛事，也有自主打造重庆自有IP，还有各区县充分挖掘和盘活当地特色资源，孵化的一批极具特色的户外运动休闲项目。

下一步，市体育局将继续积极引导、联动各区县，充分挖掘其独特的自然资源、历史文化、民俗风情，以27类项目为重点，积极打造户外运动品牌赛事，建立覆盖五大类项目的重庆市四级四季户外运动赛事体系。

### 川渝合作更深入

#### 全民健身持续唱响“双城记”

2020年4月，川渝两地体育部门签署《川渝两地体育公共服务融合发展框架协议》，正式拉开川渝体育融合发展的序幕。随着川渝体育合作越来越紧密，全民健身“双城记”也越唱越响亮。

为进一步加强川渝两地群众体育赛事交流活动，双方重点围绕“打造川渝毗邻地区群众体育特色走廊”，于2022年打造了一项全新的群众体育赛事IP——川渝毗邻地区群众体育荟。

2022年11月初，首届川渝毗邻地区群众体育荟在四川达州成功举行。今年，重庆将举办第二届川渝毗邻地区群众体育荟。

市体育局相关负责人表示，第二届川渝毗邻地区群众体育荟将于10月下旬在荣昌举行，“今年我们将协同四川，进一步扩大活动的覆盖面和影响力，将体育荟打造成为川渝地区乃至全国群众体育的一张响亮名片。”

此外，今年上半年，已成功举办2023首届川渝飞盘邀请赛暨全民健身足球赛、川渝汽车场地越野赛、棋牌项目西部行走进重庆合川暨“川渝双城”群众棋牌交流活动等赛事活动，以体育力量助力成渝地区双城经济圈建设。

韩成栋 曹儒威 石慧萍  
图片由市体育局提供



2022—2023年中国飞盘联赛·重庆站在丰都南天湖举行



2023年棋牌项目西部行活动走进合川，棋牌项目大师与棋牌爱好者展开车轮战



新修建的沙坪坝区童家桥全民健身中心



“全民健身助力乡村振兴”系列活动走进酉阳掀起健身热