



全民健身添彩新韵重庆

——写在第17个全民健身日之际

2025年8月8日，第17个全民健身日如约而至。
“雄奇山水”是重庆自然资源的灵魂注脚，“新韵重庆”是这座山水之城跃动不息的生命脉搏。
过去一年，全民健身如何为山水之城增“新”添“韵”？山城市民的“运动幸福感”又如何？
值此全民健身日之际，我们深入山城各地，撷取一个个全民健身的生动画面，为您解码全民健身如何添彩“新韵重庆”！



2025重庆马拉松在南滨路鸣枪起跑



雪地气排球比赛激战丰都南天湖滑雪场，激活冰雪经济活力



2025年重庆·北碚金刀峡成渝双城自行车爬坡挑战赛



重庆市公开水域游泳比赛已成为每年全民健身日的品牌赛事

365天不打烊 重庆是个巨型运动场

“加油，雄起！”“太激动了，他们创造了纪录！”2025重庆马拉松赛道上，来自黑暗跑团重庆站的盲人夫妻张军和李梅，在志愿者的带领下以5小时36分的成绩携手冲过终点，成为重庆首对完成全马的视障夫妻。
重马的余温还未褪去，这支由视障人士和陪跑志愿者组成的跑团又点亮了更多赛道，3月重庆女子半程马拉松，6位视障跑友并肩出发丈量北滨路；4月他们奔跑的身影又汇入大田湾荧光夜跑人群中，用脚步追逐流动的光影……
“重庆可参与的比赛太多了，上半年我们就跑了十几场。”黑暗跑团重庆站负责人卢为的话，道出了重庆全民健身赛事的热辣滚烫，仅2025年上半年便有超50场全民健身赛事活动燃动山城。

全民健身“赛事菜单”不断丰富，重庆则化身成了全民参与的巨型运动场。
“全民健身助力乡村振兴”南川站活动现场，村民李秀莲看着拔河赛场乐呵“大家齐心协力，太有激情了”。而在綦江区石壕镇万隆村，“花坝杯”篮球赛火爆出圈，村民们白天组队打球，晚上则化身拉拉队为家乡球队呐喊助威。
一场场“烟火气”十足的“村字头”赛事，让重庆这座“活力之城”生长在市民的期待里。
同样热火朝天的还有一年一度的全民健身运动会。今年4月，第十四届全民健身运动会拉开帷幄，攀岩选手们向上攀登挑战登顶之路；毽球赛场上，彩色毽球在几位老人脚尖上下翻飞……
与此同时，各类新兴体育项目如雨后春笋般涌现，成为年轻人的运动新宠。“飞盘联赛、桨板挑战赛、城市定向越野……每次都有新体验！”户外运动爱好者周棋兴奋地列举着他参与的赛事清单。
当运动成为城市肌理的一部分，跃动的正是这座城市最蓬勃的生命力，而重庆的城市之韵也在一声声“雄起”的呐喊声里悄然生长，绽放芳华。

真魔幻8D重庆 “边角料”空间也能变身健身乐园

“传球传球！这边补位！”工作日傍晚，一场足球赛在两江万虎创意产业园楼顶激战正酣。“这块集飞盘、棒球等多功能于一体的运动空间很受年轻人欢迎，场地几乎天天都被约

满。”万虎创意产业园负责人介绍。
这片建在楼顶上的“空中运动场”，成为了重庆“15分钟健身圈”的生动缩影。
在重庆，许多和这片楼顶一样曾被遗忘的街角、坡坎，甚至群山环伺的废弃工厂，正在经历一场场“微更新手术”，全民健身正在成为市民“推门可及”的日常生活。
“体育场每天都有‘早晚高峰’，社区体育比赛名额总被‘秒抢’，大家运动健身的热情都很高。”巴南石洋街社区的负责人望着大江体育场感叹。从三年前无人管理的“遛狗圣地”，到如今“免费开放”的牌子挂上门岗，老旧社区也有了方活力四射的运动天地。
在位于渝东北的巫溪县通城镇，8000平方米的夏布坪体育公园四周群山环绕，“这里空气好又凉快，运动设施齐全，带娃儿来参加夏令营特别惬意。”来自江北的王玲看着正在参加足球青训的孩子说。
而在500公里外的九龙坡五台山立交桥下，一片占地约7万平方米的足球公园即将建成投用，八人制足球场、五人制足球场、儿童活动区等配套完善，“我们要打造能满足全年龄段市民的运动休闲需求的运动公园。”九龙坡区文化旅游委相关负责人信心满满地说。
体育场供给从“有”到“优”，免费开放也要与时俱进。
“去年大田湾就大幅延长了体育场的免费开放时间，今年5月起在工作日又延长了一个小时，对打工人们越来越友好了。”在两路口上班的周星雅点赞道。2025年上半年，市大田湾全民健身中心、市奥体中心等全市95个公共体育场馆均向社会免费或低收费开放。

向“上”拓展，向“下”盘活，从“沉睡”的城市空间，到“举步可就，出门可及”的运动场地，“见缝插针”式的体育设施更新，带动全市人均体育场地面积提升至3.33平方米。
从江畔到山巅，从立交桥下到楼顶平台，在与体育共生的城市之中，重庆市民的“运动幸福半径”不断勾勒，全民健身活力随之澎湃涌动。

健身指导送上门 9.9万社体指导员遍布全城

“每到旺季，我们这里的运动公园就更热闹，氛围好得不得了！”提到村里的健身盛景，万盛黑山镇北门村的社会体育指导员黄莉尤为激动。
作为避暑纳凉胜地，8月的北门村迎来了一年中的客流高峰，这个大山里的市级社会体

育指导员健身指导示范点，不仅拥有门球、气排球、篮球等运动场地，还常态化配备了10名社会体育指导员。“旺季来旅居的社体指导员有50余名，在他们的带动下，村民、游客健身的积极性越来越高了。”示范点相关负责人表示。
在乡土大地上，社体指导员就像一颗颗跳动的“活力火种”，翻越山岭、深入村舍，让全民健身在巴渝大地破土生长。
“以前村里很多人运动没人指导，想运动又怕拉伤，参加培训之后，我把专业的体育技能和知识带回村里，带领更多人科学健身。”在2025年“万村女性社会体育指导员”培训现场，来自长寿区云集镇的学员王悦说。
乡村服务触角日益延伸，在重庆主城，社体指导员的服务也在以另一种方式渗透进市民的生活。
“下班干啥去？”“走，一起去夜校学习羽毛球！”每逢夜幕降临，北碚区水土街道万寿社区的“青年夜校”，来“学艺”的年轻人络绎不绝。“社区居民90%都是年轻的企业员工，这种形式能帮大家既‘充电’又放松心情，各级社体指导员的体育类课程尤其受欢迎。”社区相关负责人表示。
与此同时，“你点我送”的个性化服务在巴南区、重庆高新区遍地开花，“更合胃口”的健身指导走进了社区、商圈、机关单位，群众身边的全民健身“辅导员”队伍日益壮大，全民健身正在成为新韵重庆的生动注脚，持续唤醒着这座山水之城蓬勃向上的生命力。
目前，我市共有社会体育指导员超9.9万人，他们正在成为打通全民健身“最后一公里”的强大助力。

运动热掀起消费潮 全民健身背后的“经济账本”

“重庆真是来了就不想走的城市。”冲过2025重庆马拉松终点线后，来自西安的跑步爱好者王磊激动地说，赛后他要好好逛逛重庆，想去李子坝、鹅岭二厂。
像王磊这样“跟着赛事游重庆”的消费者并非个例。众多马拉松爱好者的涌入，让全民悦动的赛道成为了促进城市经济发展的“金色跑道”，也为重庆城市经济血脉注入强劲动能。
据重马体育相关负责人透露，重庆马拉松每年拉动体育旅游消费约3亿元，2024年“重马国际消费节”更是拉动消费零售收入68.7亿元，文旅收入31.2亿元。
除了重马等全民健身品牌赛事，低空经济、户外漂流、溪降等带来的运动热潮也成为了重

庆经济发展的新增长点。
今年“五一”期间，来自四川成都的游客李婷，在梁平低空飞行营地解锁了动力滑翔伞、热气球等新鲜体验，还品尝到了当地免费赠送的卤烤鸭。“第一次玩滑翔伞，俯瞰美景的时刻太震撼了！”假期结束前，李婷特意购买了十几只卤烤鸭作为伴手礼带回成都。
6月29日，2025金刀峡国际溪降精英赛在北碚金刀峡景区“清凉”开赛。“我们在赛事中融入了亲子互动、峡谷狂欢等多元内容，让参赛者一站式感受‘赛事+体验+消费’的融合乐趣。”活动主办方有关负责人表示，赛事带动效应显著，期间景区及周边民宿、农家乐、特产集市持续人气高涨，消费热度节节攀升。
在重庆精心构建的多元化户外赛事体系中，冰雪体验是不可或缺的重要板块。
去年底，光环购物公园打造200平方米的快闪户外真冰场——好酷冰乐园，让市民就近体验户外滑真冰的乐趣；南川金佛山景区则推出“冰雪+研学”“冰雪+温泉”等融合冰雪旅游产品，在为游客提供多样化冰雪体验的同时，也让冰雪“冷资源”转化为“热经济”。
2025年重庆市政府工作报告明确提出：发展赛事经济，以高水平办赛赋能国际消费中心城市建设。未来，重庆将以全民健身赛事为支点，积极承办一批高水平赛事，打造一批具有重庆特色的全民健身精品赛事，持续发布体育旅游精品线路及综合体项目，为重庆国际消费中心城市建设贡献体育力量。

曹儒威 韩洁洋
陶丹婷 图片由重庆市体育局提供

数读》

全民健身新成效

近年来，我市群众健身意识增强，全民健身渐成风潮，体育场地增多，健身方式出新，全民健身事业取得新发展、新成效。如今，“全民健身日”进入第17个年头，重庆的全民健身取得了哪些成就？走出了哪些新路子？透过这组数据，一起来看看。

92.7%

“十四五”期间，我市经常参加体育锻炼人数比例达49.57%
《国民体质测定标准》总体合格率达92.7%

34个

2024年建成体育公园20座、健身步道14条

95个

2025年上半年，推动全市95个公共体育场馆向社会免费或低收费开放

3.22平方米

截至2024年底，全市共有体育场地超19万个，总面积超1亿平方米
人均体育场地面积3.22平方米

2000场

每年举办市级以上赛事活动100余场（次）
区县级近2000场（次）

116.96亿元

2025年上半年，全市举办区县级以上体育赛事共789场次
176.5万人次参赛，3.3亿人次观赛
间接拉动消费超116.96亿元

9.9万人

全市现有社体指导员9.9万人

2025年“全民健身助力乡村振兴”系列活动长寿站