



共享太极 共享健康

我市太极拳“六进”工作持续深入开展

本报讯（记者孙军）记者昨日从市体育局获悉，为落实河南省“两山两拳”重大布局，打造“世界太极城·中原养生地”，今年年初以来，市体育局强力推进太极拳进机关、进企业、进学校、进社区、进农村、进军营“六进”活动，配合省委组织部推动太极拳进党校，联合省政府办公厅推动太极拳走进省政府机关，实现了太极拳“六进”工作的重大发展。

5月9日，省长尹弘到焦作调研旅游业发展工作时强调，太极拳绝对是最重要的传统文化，并就在省政府机关推广练习太极拳提出了明确要求。为确保省政府办公厅太极拳培训班圆满成功，

市体育局高度重视，选调5名六段以上优秀拳师担任培训班教练员，明确教学要求，为本次培训活动提供优质教学服务。

7月12日，省政府办公厅第一期太极拳培训班正式开班，参加学员达56人。教学中，我市拳师紧密结合培训对象的工作特点、身体状况、健身需求，科学安排培训时间，量身定制培训计划，因材施教，个性化教学，确保每一个培训对象熟练掌握26式陈式太极拳的技术动作，并养成长期习练太极拳的良好习惯。同时，此次培训班还开展了太极拳名家讲座、太极拳发源地现场教学、太极拳优秀节目展演等活动，让培训对象感受到太极拳的

无穷魅力，感悟到太极拳文化的博大精深。

此次培训班于9月30日结束，所有参训人员熟练掌握了动作要领。本期培训班虽然为时不长，参与人数不多，但影响重大，为在全省推广普及太极拳奠定了坚实的基础，对我市打造“世界太极城·中原养生地”具有重要意义。据了解，习练太极拳在省政府办公厅蔚然成风，很多干部职工下班后自觉坚持习练，一致认为习练太极拳是不错的健身方式。截至10月9日，报名参加第二期培训班的已有67人。

根据市委主要领导提议，市体育局紧紧抓住省委组织部关于在省委党校和“三学院三基地”

等干部培训机构参训学员中倡导开展太极拳健身运动的契机，积极配合市委组织部和省委党校（行政学院），成功举办了河南省太极拳示范提升培训班活动。培训内容太极拳“八法五步”、26式陈式太极拳等。培训对象为省委党校和“三学院三基地”等干部培训机构的体育骨干，一期共20人，实现了太极拳进学校的重大突破。

今年上半年，面对新冠肺炎疫情，市体育局以“科学健身，居家抗疫”为主线，制作了“居家练太极”抗击新型冠状病毒肺炎太极拳系列教学视频，组织了太极拳社会体育指导员线上健身展示类活动、“中国体育彩票”

2020年焦作市线上全民健身运动会太极拳网络公益大赛等，积极引导群众习练太极拳居家抗疫，引导群众科学健身，掀起特定时期的全民健身热潮，进一步推动了太极拳“六进”工作的深入开展。

据了解，为我市打造“世界太极城·中原养生地”提供人才支撑，市体育局、市人力资源和社会保障、市医疗保障局联合起草了《焦作市太极拳百万人才工程培育及认定办法》，计划在“十四五”期间实施“太极拳百万人才工程”，即培育100名以上太极拳名师，1000名以上太极拳拳师，10000名以上太极拳社会体育指导员。

防疫不远行 健身成风尚

——我市国庆期间全民健身见闻

本报记者 孙 军

十月，秋高气爽，正是锻炼的好时节。

十一假期，不少市民因为疫情防控放弃了远行的计划，但他们走出家门，开启秋季运动健身模式，在各体育场、公园、游园的健身路径上挥洒汗水，享受运动的畅快。记者在我市各大公园、广场、体育场馆、健身房、小区、街心游园等地看到，跑步、快走、打球、跳操的人不少。国庆长假不出游，利用难得的假期锻炼身体成为很多人的新选择。

功能齐全的市太极体育中心成了许多市民健身的理想去处。连日来，记者在市太极体育中心各场馆看到，许多市民活跃在该中心的室外体育场、健身房、游泳馆、篮球场等场馆，尽情享受健身带来的快乐。

市太极体育中心的室外场馆全部免费，室内场馆也实行优惠票价，优惠的政策吸引了许多市民前来健身。在室外体育场，记者看到跑道上有一些晨练者正在慢跑或快走。“与其冒着疫情的风险穿梭在各个景区，还不如利用长假给身体充充电。”家住附近小区的市民李坤在跑道上健步走4千米后对记者说。

室外篮球场成了篮球爱好者的天堂。小王是焦作大学大二学生，按照学校防疫要求，今年的国庆假期他没有外出旅游或回家，而是留在学校读书和锻炼身体。“入学以来第一次以打篮球的方式和同学们一起度过国庆假期，是一次很难忘的经历。”小王说。

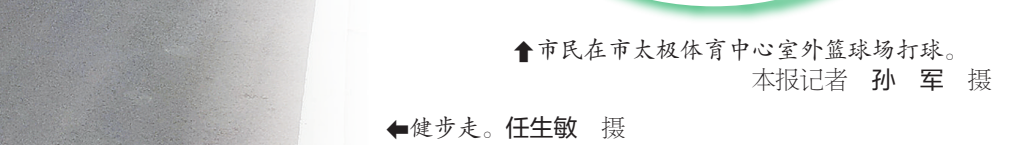
来健身房和游泳馆锻炼的市民也络绎不绝。据市体育场馆管理中心主任李卫东介绍，为方便市民健身，市太极体育中心各个场馆国庆期间均正常营业，其中，游泳馆营业至21时30分，健身馆的篮球、羽毛球、乒乓球场地均营业至20时30分。

在市太极体育中心全民健身园，不少市民在打乒乓球。这个健身园共配置有200多件健身器材、18个乒乓球台和6块羽毛球场地，分布在太极体育中心北门广场和西门广场。“如今来太极体育中心不仅可以在健身路径上散步，还能用那么多健身器材锻炼身体，一点儿都不比花钱去健身房差。”正在和朋友打乒乓球的于先生对记者说。

有序、合理、安全，是体育场开放的重要原则。据场馆工作人员介绍，各体育场均严格按照市体育局相关要求对开放场馆进行消毒杀菌，最大程度保障入场人员的安全。所有进场人员都需要进行体温测量，检测合格后方可进入场地。

风景优美的大沙河体育公园成了网红级健身打卡地。大沙河人工沙滩、文体广场、体育公园、草坪广场、沙河记忆等园区国庆期间正式对外开放，人流如织。特别是大沙河体育公园文体广场，作为我省面积最大、功能最全、器材数量最多、设施性能最高端的室外体育活动广场，每天都吸引众多市民前来健身打卡。位于南水北调两侧的天河公园内分布着种类繁多的健身体育设施，最有名的则是蜿蜒数公里的健身步道，每天都吸引数千名市民来此徒步。

采访中，许多市民认为，此次新冠肺炎疫情再次证明加强体育锻炼，增强体质和免疫力的重要性。越来越多的人开始注重自身健康，通过参加各类体育运动增强体质，科学健康过假期成为越来越多人的共识。

↑习练太极拳。
任生敏 摄↓市民在室外田径场上跑步。
本报记者 孙 军 摄↑儿童在亲子健身园内嬉戏。
本报记者 孙 军 摄↑市民在市太极体育中心室外篮球场打球。
本报记者 孙 军 摄

←健步走。任生敏 摄

市体育局举行“十四五”体育规划编制工作讲座

本报讯（记者孙军）为进一步做好焦作体育“十四五”规划编制工作，10月10日上午，市体育局举行“十四五”体育规划编制工作讲座，邀请北京体银商学院院长、体银智库创始人安福秀，为我市体育系统相关工作人员进行了“十四五”体育发展政策与形势分析。

安福秀是北京体育大学体育传媒博士，体育BANK创始人，主攻体育产业、体育投融资、体育传媒等研究。她以《“十四五”期间（2021—2025）我国体育发展政策与形势分析》为题，从“十四五”期间体育事业发展机会、“十四五”期间体育发展着力点和焦作“十四五”体育发展思路探讨等三个方面，对“十四五”期间我国、我市的体育发展政策与形势进行了深入的分析和阐述。

安福秀认为，“十四五”期间，要健全完善更高标准的全民健身公共服务体系，推进体医融合，推动群众体育、全民健身事业发展；要深化体教融合，将青少年健康这个关乎民族未来的百年大计抓紧抓牢；要深化协会实体化改革，探索

社会力量办体育；要打造新兴体育融合的支柱体育产业，推动体育产业高质量发展；要构建国际国内双循环赛事体系，培育体育消费行为与习惯。

就我市未来5年的体育发展规划，安福秀建议，站位要高，要站在市委、市政府的位置，与城市发展规划同步，协同跨部门展开横向纵向规划编制；卡位要准，要有依据，与市委、市政府对城市发展布局规划对接，与郑州大都市区建设规划对接，与中原城市群发展规划对接，加速郑焦一体化两市体育公共服务及资源协同发展；科学量化目标，要有依据地进行目标量化；要抓几个重点项目和工程亮点。

据了解，2020年是“十三五”规划收官之年，也是“十四五”规划编制年。市体育局高度重视焦作体育“十四五”规划编制工作，多次召开专题会议并开展专题调研，全面梳理分析我市体育工作发展现状，委托专业机构协助编制工作，力争高标准完成“十四五”体育规划编制，持续完善城市体育功能，不断增强人民群众的获得感、幸福感和满足感。

全国场地自行车锦标赛
我市运动员夺冠

本报讯（记者孙军）国庆长假期间，从市业余水上运动学校传来捷报：10月2日在山西省太原市举行的全国场地自行车锦标赛上，该校运动员王孟杰和队友通力合作，以3分57秒的成绩，打破全国纪录，获得男子4公里团林追逐冠军。

据了解，共有来自全国20

支专业队的297名车手出战本次比赛。比赛呈现了较高水准，有两项全国纪录被刷新。场地自行车是在专用场地内进行的自行车比赛。场地自行车的比赛场地称为“圆形场地”，比赛中采用的自行车只配有单速齿轮，无闸。使用先进的技术和器材，目的只有一个，就是让人把自行车骑得越来越快。

武韵中原“体彩杯”河南省第四届
传统武术大赛我市获佳绩

本报讯（记者孙军）记者昨日从市体育局群体科了解到，武韵中原“体彩杯”河南省第四届传统武术大赛于9月29日在洛阳市闭幕，我市代表队获得了个人项目8个一等奖、3个二等奖、9个三等奖的较好成绩。据了解，此次比赛由河南

省体育局主办，共有来自全省28个运动队369人参加比赛。武韵中原传统武术大赛是省体育局、省武术中心着力打造的一项品牌赛事，以各地市、省直管县、全国武术之乡为单位组队参赛。今年的参赛单位是历年来最多的一次。

市老年乒乓球比赛本周六开打

本报讯（记者孙军）记者从市体育局了解到，为进一步推动全民健身活动，提高老年朋友乒乓球项目技能，促进全市老人工作健康发展，市体育局决定于10月17日至18日在市太极体育中心健身馆举办2020年焦作市老年乒乓球比赛。目前接受社会报名。

据了解，本次比赛竞赛项目分混合团体赛、男子单打、女子单打。其中，混合团体赛限报24支队。男单55~60岁限报64人，男单61~70岁限报32人，女单50~70岁组限报32人。各县（市）区限报1个代表队。各个项目人数报完为止。报名详情请致电市老年人体育协会，电话：（0391）2950038。

体育场馆福利大派送

市太极体育中心健身馆、室外场地对现役军人、残疾人、老年人等特定人群免费开放。

市太极体育中心室外篮球场、室外田径场、室外门球场对市民免费开放。

市太极体育中心太极拳文化展示馆、道德模范展厅、国民体质监测站、志愿者服务站对市民免费开放。

市太极体育中心西广场和北广场两个健身园以及200多件各类健身器材、18个乒乓球台、6块羽毛球场地，全天向市民免费开放。

本周活动

市太极体育中心体育馆
10月12日至16日
2020年焦作市市直机关干部太极拳培训班
10月13日至15日
2020年焦作市社会体育指导员毽球培训班
10月20日至23日
2020年焦作市老年人社会体育指导员继续教育培训班

市太极体育中心健身馆
10月16日至18日
2020年焦作市老年乒乓球比赛

(焦作市体育场馆管理中心)