

吸引年轻人放弃大城市回乡的,是这里独有的体育文化

# 江山有个网红运动村 村运会暂停,潮健身停不下来



本报记者 杨静  
通讯员 李文瑶 毛武俊

留在繁华的大城市,还是回到熟悉的小村庄?这是时下很多年轻人苦恼的问题。对90后女孩周瑶来说,这也曾让她纠结。

在杭州做健身教练的她,收入可观、未来可期,并靠着自己的努力考出了瑜伽教练证。但最后,她却选择回到家乡——浙江省江山市新塘边镇毛村山头村,并在这找到了一片新天地。

“乡间瑜伽教学视频”的背景都是村里网红打卡点。

## 小山村成瑜伽教学背景板 既拍教学视频又推田园美景

2017年回到家乡后,年轻漂亮的周瑶成为了村干部里唯一的90后。一次,村排舞队队员来向她请教,能否教她们瑜伽。从此,周瑶开启了“白天做妇联主席办实事,晚上持证上岗教瑜伽”的生涯。

起初,要带四五十岁的农村大妈练瑜伽,周瑶有些担心,“瑜伽是一项需要安静、定心的运动,但阿姨们聚在一起,聊得兴起时,根本停不下来。”

从课前需花精力维持纪律,每个动作都要纠正示范无数遍,到学员们会自发叮嘱课堂事宜,还催着周瑶多多教学。村民们从对瑜伽一窍不通,到现在组起了专业队伍,还编排出了自己的原创动作。

不仅如此,毛村山头村兴起的瑜伽风,也吸引了周边村落居民参与。有人开着面包车组团赶来上课,只为一睹瑜伽的魅力。“现在村里有五十多个学员,另外还要加上外村的有三十几个。”

和其他瑜伽老师不一样,疫情期间,周瑶并不建议大伙儿在家自己练习。“很多人都是零基础的,自己在家练,我反而担心他们受伤。”所以不少村民居家无运动,周瑶便想到拍一些简单的动作,让瑜伽爱好者在家就能做。

前两天,“乡间瑜伽教学视频”出炉了。图文并茂,还附上不少贴心指示。拍视频的时候,周瑶辗转了村里攀岩墙、篮球场等几个网红打卡点,让没法出门的村民,在学动作的同时,也能看看村里的风景。

回乡三年,每次看到杭州朋友发的生活内容,周瑶都特淡定,一点也不后悔当初的决定:“在我们村生活,幸福指数还是很高的,特别是体育文化这块,比一般城镇都要先进。”

接下来,周瑶想借着疫情带来的契机,尝试一下线上的瑜伽“云课堂”,让更多的村民参与到这项运动中来。

## 村支书成运动网红 自创居家乡村健身法接地气

攀岩主题公园、笼式足球场,占地8000多平方米的各式体育场地。毛村山头村已从籍籍无名的偏远小村庄发展为全国闻名的体育特色村。

今年,受新冠肺炎疫情影响,已连续举办15年的新春农民运动会停摆。村运暂停,但健身不辍。90后村官成瑜伽教练,为村民拍摄教学视频,打造瑜伽“云课堂”;村支书带头示范,随处可见的乡村农具变成健身利器,接地气的教学视频点击量破万。

2月初,一段名为《村运会冠军传授居家健身法》的视频火了,浏览量突破百万。视频的作者,就是毛村山头村村支书周勇强。

在毛村山头村,周勇强是公认的运动大神。村里的攀岩场地建成后,他是第一批“吃螃蟹的人”。他也是毛村山头村瑜伽队为数不多的男同胞,柔韧性比一般女性都要好。同时,他还有冬泳的习惯,“今年没办法出门,只能在家洗冷水澡过瘾。”

没法出门运动,周勇强就参考往年村运会项目,就地取材,在家拍了一系列接地气的居家健身视频,号召全村老少在家健身锻炼,增强体质。

顶扫帚锻炼平衡感、转椅子考验核心力量、钻长凳加强柔韧性……周勇强录制的视频因为别出心裁的健身用具、简单易学的运动方式,备受村民的欢迎。

从一个拥有拗口村名的偏僻小村庄,到全国闻名的体育特色村。毛村山头村不仅建成了全国首个农村攀岩主题公园、江山市首个农村7人制笼式足球场,拥有共计8000多平方米的体育健身场地8处,还先后举办全国美丽乡村攀岩系列赛等各项体育赛事。

城镇里有的运动场地,这里都有;城镇里没有的运动场地,这里也有。周勇强表示,目前,村里的丛林穿越、真人CS(户外军事模拟竞技运动)场地正在紧锣密鼓地建设当中,“到时,又有新运动可以玩了!”

全国首个农村攀岩公园就在这个村里。



**分类广告**  
订版热线:13957109893 13357100072

**“助力复工复产”**  
众志成城 共战疫情 携手共赢  
**2020 杭州市线上人才招聘大会**

咨询电话:0571-85165790、85167783、85062826、85164203、85166855

**知名装饰**

**伟杰装饰** 先装后付 品质保证 个性半包 精装全包  
真材实料 一线品牌 卓越设计 优质施工  
厨卫翻新 整屋刷新 家装别墅 商铺办公  
专业设计施工 16年 15306599028

**仓库厂房**  
湖州长兴新标准厂房出租  
8000m²,独门独院,离杭州90公里交通便利。张13600513681

**出租厂房**:面积630平方米  
13805732084

**写字楼**

**写字楼招商**:汉港武林汇116方-5000方毛坯精装均有,地铁口适合多种业态。联系人李13819159893

**被保险人:杭州市丁蕙第二幼儿园**,保单号码:PEJP20193301000000533,保单印刷号:浙:33001900370403,保单单证号:AEOTHA2013Z00,增值税普通发票号码:35055688,本人不慎遗失,故作废处理,以上单证日后不作有效单证,特此声明!

**遗失**

**陈加宁遗失**杭州铁路公安处工作证一本,证件号码,089655,声明作废。

**建德市更楼街道途翔货运部**公章、发票专用章一枚,作废。

**余姚市源泉电器科技有限公司** 遗失公章一枚 编号 3302190251487,声明作废。

**建德市诚心日用百货商行** 遗失财务专用章一枚,声明作废。