

身边的亚运

亚运读本

第11期亚运会官方合作单位特别推荐

中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴杭州2022年第19届亚运会官方合作伙伴
Official Partner of the 19th Asian Games Hangzhou 2022

独乐乐不如众乐乐

最热的夏天带娃娃们爱上运动

马拉松达人

变身儿童团长和小区网红

本报记者 高华生
实习生 王潇可

身边的亚运

马拉松达人程风没有想到,一个暑假过后自己成了小区最受欢迎的家长。

从陪伴督促自己两个娃跑步锻炼开始,中间小区里不断有家长带着孩子加入,后来干脆成立了“北塘阳光少年团”,在这个漫长又酷热的暑假,来参加锻炼的孩子人数最多达到了37人。而他也从一个不善社交的孩他爸,变成了整个小区的儿童团长。

七周21次的锻炼下来,家长发现喜欢上运动的孩子疏离了游戏、电视节目,更阳光、更自信、更乐观了。程风也和孩子们约定,阳光少年们开学后,每周日继续开练。

扫一扫
看更多《身边的亚运》

儿子不太爱运动 他想做个陪娃的好爸爸

从事电商工作的程风打小喜欢运动,工作时间比较自由的他经常跑步。2018年开始有意识地学习跑步专业知识后,他的马拉松成绩有了比较大的提升,杭马全程最快跑出了2小时52分钟。

备战马拉松比赛的他,每个月基本保持着近四百公里的跑量。长期参加马拉松比赛,也让他在跑步运动方面积累了不少运动专业知识。不过让程风有些自责的是,两个孩子当中,大几岁的儿子明显没有妹妹爱运动。

“现在陪妹妹的时间多,比如陪她去跑步、打网球,她运动习惯也挺好的。自己反思了一下,儿子不爱运动,还是小时候陪伴的时间太少了。”程风告诉钱江晚报·小时新闻记者,运动天赋和热爱需要父母去引导,儿子小的时候,自己忙于生意和顾自跑步忽视了一点。

今年暑假开始后他想弥补下孩子,于是制定了暑期带着儿子和女儿跑步运动的计划。原本因程风陪伴孩子不多而有怨言的妻子,对这次的暑期亲子运动计划大力支持。

原本三个人的亲子跑 变成了几十人的“阳光少年团”

7月4日暑期亲子锻炼刚开始的时候,程风手底下仅有儿子和女儿两个“兵”,没想到后来人越来越多。

“我家孩子可以一起参加吗?”“这个是不是要收费呀?”

一家人暑期亲子锻炼开始没几天,就被小区里其他家长注意到了。一方面家长不希望孩子宅在家里看电视、玩游戏;另外一方面,程风带孩子的训练方式看上去很专业。曾经参与过青少年体育培训的程风为了激发儿子对跑步的兴趣,加入了跑跳投相关的运动游戏,这是他学习借鉴欧洲发达国家的运动游戏化教育模式,也因此吸引了小区里其他孩子和家长。

“孩子们都可以参加!不收费!”程风告诉钱江晚报·小时新闻记者,之所以愿意免费带其他孩子一起锻炼,也有“私心”——一起运动的玩伴越多,越能激发自家孩子的运动热情。何况一起锻炼的孩子多了,还能培养孩子的社交能力,他觉得这样挺好的。

暑假家庭亲子跑步训练初级计划包括每周一、三、五线下聚跑日,周二、四、六、日为居家体能日,程风计划的小目标叫“六周爱上跑步”。计划开始第二周,已经有十个孩子加入。孩子们在小公园锻炼的场景,又引来附近其他小区家长来问:“我家孩子能参加吗?”

随着加入锻炼的孩子和家庭越来越多,程风把锻炼群的名字改为“北塘阳光少年团”,为在酷暑下坚持锻炼的孩子们点赞。置顶的群公告说,活动为公益性质“无任何费用,自愿参加”。每周的训练计划过后,他都要给坚持锻炼的孩子们拍一张大合照,随着时间的推进,每次更新的大合照都会多出几个孩子,最多的时候大合照中孩子达到了37人。

家长们一起言传身教 孩子们在酷暑下爱上奔跑

钱江晚报·小时新闻记者曾在小公园旁观了一次孩子们的锻炼。当天早上气温32度起步,还没有动起来已经是一身汗。不过到了约定的六点半集合时间,除了有事不能来的孩子之外,每个孩子都准时出现在场地上。

“不用叫,到点自己就起床了。”汪皓宸爸爸告诉钱江晚报·小时新闻记者,原本怕太早孩子起不来,没想到几次训练下来孩子的表现打消了自己的顾虑。他觉得可能和玩伴多有关系——“这个团里孩子同班的同学就有十几个。”一个暑假下来,汪皓宸爸爸发现自己孩子爱运动了,他开心地点赞“程教练很有方法!”汪皓宸的同学陈思琛在训练中很活跃,陈思琛妈妈说,孩子不仅一三五参加线下的训练,其他时间在家里运动打卡也很积极。

这个40度高温唱主角的酷暑,参加“北塘阳光少年团”的孩子们为什么越来越多?

在每次的群公告中,程风要求家长尽量全程陪同孩子们锻炼。一方面能保证孩子的安全,一方面他认为家长的言传身教至关重要。

每次活动孩子们在程风的带领下热身、训练,家长们在场边拍照、录像,活动的腰旗橄榄球游戏环节,家长们也上场和孩子们一起玩起来,你追我赶的游戏氛围增进了孩子和大人亲子关系。

“现在小区里大家都认识我了。”程风笑着说自己是社区里的“网红”。原来生活在上海的时候,好几年邻里之间都不认识,跑步以后,特别是成立“北塘阳光少年团”之后,走在小区里经常和其他家长彼此打招呼,公益亲子锻炼像一条纽带一样拉近了邻里关系。

“阳光少年们开学后继续开练”,他和孩子们约定。

讲述老百姓自己的运动故事