



厦门市第十一届老健会手杖操团体交流赛举行 玩转手杖操 赛出精气神

晨报记者 晋君
通讯员 马昭群

欢快动感的节奏,干净利落的动作,优美动人的舞姿……10月25日,厦门市第十一届老年人体育健身大会手杖操团体交流赛在市体育中心综合比赛馆举行,来自全市的6支代表队参赛。经过激烈的角逐,湖里区、思明区、集美区代表队获得本次交流赛金奖,翔安区、海沧区代表队获得银奖,集美大学代表队获得铜奖。

手杖操深受老年人喜爱

手杖操是近年来兴起的一种健身方式。在全民健身热潮下,这项好学易上手、安全系数高、趣味性与竞技性并存的运动深受体育爱好者喜爱。它以中老年人常用的手杖为健身工具,由举杖、摇杖、翘杖、绕杖、转杖、摆杖等动作



老年选手精神抖擞,赛出别样精气神。记者 晋君 摄

组成,能使身体得到全面锻炼,非常适合老年人练习,吸引了不少老年人参加。

张群敏是集美区代表队教练。据她介绍,平时队员们都能按时参加训练,而且训练刻苦、态度认真,大家没有一句怨言。

“对于一些老年人来说,手杖操还是有一定难度的,要做到动作整齐、到位,并不是一件容易的事。”张群敏说,队里大多是“奶奶级”队员,尤其

是临近比赛的半个月,大家进行强化训练,影响到接送孙子、做家务。其中一名队员因家庭遇到困难,曾一度想打退堂鼓,后来经过她劝说,最终还是坚持参加了比赛。

“大家都是因为爱好才能坚持下来,克服重重困难,参加训练和比赛。我们的团队充满正能量,大家都很团结,心往一处想、劲往一处使,这是我们获得好成绩的‘法宝’。”张群敏说。

队员克服重重困难参赛

思明区代表队获得此次交流赛金奖,参赛队员是来自梧村街道老年学校的学员。据领队王泽昆介绍,队员们曾代表厦门市参加第三届全国老健会手杖操交流赛。为了参加此次交流赛,他们提前半年开始准备,以学校舞蹈队为班底进行训练。梧村街道以及街道老年学校对他们参加此次交流赛给予了大力支持,

提供服装、道具、场地等。

“我们做好了训练计划,前期每周训练一到两次,比赛开始前加大了训练力度。队员们在赛场上是选手,在家里是奶奶,大家都克服重重困难加强训练,很不容易!”王泽昆说。

思明区代表队队员蔡艳萍是曾经参加过全国老健会的队员之一,她不但每天要买菜做饭,还要照顾双胞胎孙子,在这种情况下,她仍然坚持训练。

梧村街道老年学校舞蹈老师汪美娜为队员们付出了不少心血,她从基础开始教,对每个细节、每个动作都抓得很仔细,作出了突出的贡献。

面对参加过全国赛的高手,思明区代表队做了充分的赛前动员,鼓励大家重在参与,放开手脚,拿出最佳状态参赛,最终获得了优异的成绩。

厦金老年朋友共庆敬老节

晨报讯(记者 晋君)10月20日上午,厦门市老年人健身协会和金门县老人权益促进会在厦门中山公园北门活动大厅举行“庆祝敬老节暨两岸一家亲”联欢会。来自金门的41位同胞和厦门老年朋友欢聚一堂,双方互赠礼物,合影留念,载歌载舞庆祝自己的节日。

台湾与大陆同根同源,台湾同胞与大陆同胞同为炎黄子孙,厦门与金门更是“门对门”,一水之隔。活动中,金门县老人权益促进会理事长许乃祥和前理事长彭垂滨分别发表致辞。许乃祥表示:“感谢祖国!金门用上了来自大陆的自来水,希望以后能通电、通桥,十分期待不久的将来能够到厦门翔安机场乘坐飞机。”

据厦门市老年人健身协会会长陈宝贵介绍,自2010



厦门市老年人健身协会向金门同胞赠送牌匾。记者 晋君 摄

年以来,厦门老年人健身协会就与台湾宜兰县、金门县涉老社团开展交流。尤其是十多年来始终与金门县老人权益促进会保持联系和交往,双方关系友好。由于疫情,厦金老人交流交往中断了3年,但大家一直保持着微信交流。今年双方终于又见面了,感觉格外亲切。大家同

唱《歌唱祖国》,把气氛推向高潮。在歌曲《阿里山的姑娘》和《相亲相爱一家人》的旋律中,现场的老人一起舞动起来,把大家的心紧紧地连在一起。

据介绍,厦门市老年人健身协会将继续与金门老人权益促进会携手,共筑厦金老人的美好乐园。

海峡两岸门球赛在厦举行

晨报讯(记者 晋君 通讯员 韩百忠)为弘扬中华民族孝亲敬老的传统美德,促进海峡两岸文化体育交流,在重阳节到来之际,由厦门市门球运动协会、厦门市老体协门球专委会主办的海峡两岸“厦、漳、泉、台”四地门球双打竞技赛近日在华林门球基地举行。来自海峡两岸的裁判员、教练员、运动员及工作人员,以及各界来宾近200人参加。

本次竞技赛是重阳敬老月活动之一,参与对象为74周岁以下门球爱好者。比赛在华林门球基地八片连场同时展开。各参赛队员双人协同配合互相比拼,充分发挥自身的技术和战术水平。台湾球友在赛场上的优异表现给大家留下了美好的印象。经过激烈的角逐,参赛队员罗德珍和林新模获得本次竞

技赛第一名。

本次门球双人竞技赛的成功举办,为门球市际跨区域交流搭建了平台,提升了队员的技术和战术水平,也检验了厦门门球技战术的整体水平。比赛中,一批相对年轻的门球运动选手崭露头角,脱颖而出,为人才培养注入了活力。同时,比赛也增进了厦门、漳州、泉州和台湾门球爱好者之间的交流,加深了台湾同胞对祖国的了解。

据厦门市门球协会会长、市老体协门球专委会主任王洪檀介绍,门球双打比赛被正式列入2025年第十五届全国运动会的比赛项目。“厦门市老体协非常重视、支持门球运动发展,希望大家团结一心,积极投身门球运动,为进一步推动门球运动的良性发展作出贡献。”王洪檀说。