

宁波老年体育



第 12 期（总第 277 期）

宁波市老年人体育协会编

2019 年 12 月 10 日

专题报道

2019 年全国老年人健步走大联动活动宁波市分会场在北仑举行

2019 年海曙区健步走大联动活动在千年古镇鄞江举行

走出家门 增进健康——全国老年人健步走大联动活动鄞州分会场

2019 年镇海区老年人健步走活动顺利举行

余姚市隆重举行全国老年人健步走大联动启动仪式暨第十五届街道社区老运会

慈溪市隆重举行全国健步走大联动慈溪分会场展示活动

快乐健步走 美丽乡村行——全国老年人健步走大联动宁海分会场

全国健步走 全县大联动——全国老年人健步走大联动象山分会场

宁波国家高新区老体协举办首次全国老年人健步走大联动活动

老年体讯

宁波市参加全国老年人持杖健走(浙江建德站)交流活动户外穿越个人赛

2019年宁波市老年人快乐舞步健身操交流展示活动圆满落幕

2019年宁波市老年人桌上冰壶球邀请赛圆满结束

桑榆晚情

乐在老年体育工作中——张宝法

简 讯

专题报道

2019 年全国老年人健步走大联动宁波市分会场活动 在北仑区举行

11月11日，阳光明媚，天气晴好。上午9时正，2019年全国老年人健步走大联动活动宁波分会场在北仑体育训练基地隆重举行！来自全区各街道、行业系统的1500多名中老年人参加活动。北仑区体育总会副会长陈浪在开幕式上致欢迎词，宁波市老体协副秘书长严振华代表市老体协讲话。参加开幕式的领导有宁波市老体协常务副主席兼秘书长金三叙、副主席郁亚明、副秘书长王玉婷，北仑区文化和广电旅游体育局副局长姚波、北仑区老年人体育协会副主席李玲仙、刘明国，名誉主席张亚菊、顾问张国祥等。开幕式由北仑区老年体协常务副主席兼秘书长王婵娟主持。北仑区政协副主席颜力宣布健步走大联动活动开始。

参加健步走大联动活动的队伍在训练基地足球场整齐列队，随着北仑区政协副主席颜力宣布2019年全国老年人健步走大联动宁波分会场活动现在开始，健身气功队、可乐球队、佳木斯健身操队、柔力球队先后上场展示技艺套路。各支队伍精彩的表演为本次活动增添了光彩一页。

展示活动结束后，健步走队伍分8个方队在田径跑道排成四路纵队，在金三叙、郁亚明、陈浪、王婵娟等市、区领导的引领下，健步走队伍拉着“2019年全国老年人健步走大联动活动宁波分会场”会

旗和“喜庆新中国 70 华诞、服务老年人健身健康”、“摆动双臂、迈开双腿、走出健康、走出幸福”横幅。军鼓声催人奋进，二条金龙昂首冲天！随后是持杖走方队、健身操方队、可乐球方队、健身气功方队、柔力球方队以及新碶街道三支老年人健步走方队，在运动员进行曲的播放声中，迈着矫健的步伐绕场行进。至上午 10 点半左右，整个活动在热烈欢快、安全有序的氛围中圆满结束。

本次大联动活动的成功举办，为我市营造了浓厚的全民健身氛围，激发了广大老年人健步走健身热潮，为进一步推动全市老年人体育健身运动全面开展发挥了积极作用。

（北仑区老体协 汪苏国）

2019 年海曙区健步走大联动活动在千年古镇鄞江举行

11 月 10 日，根据中国老年人体育协会关于健步走大联动活动的总体要求，海曙区 2019 年全国老年人健步走大联动出席活动在山水秀丽、空气清新、景色宜人的千年古镇鄞江镇举行，健步走大联动活动主会场设在它山堰停车场。健步走大联动活动 8 点 30 分开始，活动开幕式由区老体协秘书长余敏珍主持，鄞江镇党委书记陆云峰致辞，海曙区人大常委会副主席、区老体协主席孙铭龙讲话。鄞江镇党委副书记刘璐等有关领导出席。

陆云峰书记在讲话中指出，没有健康，就没有小康，今后镇党委和政府将更加重视老年体育工作，为健康海曙作出新的努力。孙铭龙

主席在讲话中说，健步走是一种最为健康的户外运动形式，生命在于运动，健康始于足下，通过深入推广开展健步走活动，不断推进全民健身，引领广大中老年朋友“走出家门，融入自然，走出健康，走出幸福”，增强体质，更好地凸现“我运动，我快乐，我健康”的健身宗旨。同时他还对今后的工作提出了三点要求，要充分认识老年体育工作对乡镇振兴战略的实施以及和谐社会的建设都具体积极意义；正确处理好普及与提高的关系，尤其要重视普及；更好地服务老年人健身健康，提高生活生命质量，促进家庭和睦与社会和谐。

随后徐孝昌副主席宣布健步走开始。孙铭龙主席、陆云峰书记等有关领导和 350 多名老年人一道进行健步走。健步走队伍浩浩荡荡地从它山庙出发，环它山湖、晴江大道，沿佛界庵，最终到达百心亭至岩庵山塘水库。然后绕过它山公园、桂花岭健身步道、它山千年堰板道返回，来回约 5 公里，历时 1 小时。参加健步走队伍里最大年龄的是郑老伯，老当益壮，今年已是 87 岁高龄。

（海曙区老体协 俞棣安）

走出家门 增进健康

11 日上午 7 点，鄞州区五乡镇文化中心广场气氛热烈，来自全镇各个村、社区的人们纷纷来到广场。“全国老年人健步走大联动活动——宁波鄞州区分会场”活动在这里举行。

鄞州区老年人体育协会主席王国定宣布活动启动后，健步走便开

始了。大家排成长龙，从文化中心出发。虽然参加健步走的都是老年人，有的已经 70 多岁，但是个个精神焕发，健步有力，活力四射。参加健步走的群众还不忘进行宣传，行走的队伍一路上拉着“发展体育运动、增强人民体质”横幅，他们想通过活动，吸引更多的群众加强体育运动。经过 329 国道、绕城高架桥下、五乡北路再到爱民路，最后回到文化中心，全程 2 公里。一路上许多路人纷纷驻足观看，很多人举起手机拍摄，还有人一起加入到健步走的队伍中来，气氛十分热烈。经过将近半小时的健步走，两公里路程走完了，400 多名群众全部顺利到达终点。

“健步走活动我们已经连续举办五年了！”据五乡镇文化站李站长介绍，这是一次全国性的活动，每年的 11 月 11 日，是中国老年人体育协会确定的“老年人健步走活动日”，而五乡镇老体协的文化体育比较活跃，因此举办参与度也是非常高。在健步走现场活动中，老年健身爱好者还展现了诸多体育健身节目。五乡镇武术协会的老年武术爱好者们，现场表演起了少林武术和太极拳。他们虽然很多人都已经头发花白，但是打起拳来身体十分矫健，马步稳如泰山，少林拳英姿飒爽，太极拳柔中带刚。还有群众老年团体在活动上表演了腰鼓队、健身操等节目，展现了广大老年人良好的体育风貌。

通过开展健步走大联动活动，在全社会进一步弘扬终身体育理念，促进健身运动在五乡更好的广泛开展，也希望更多的中老年人参加到全民健身队伍中来，让每个老年人都拥有一个健康快乐的晚年生活。

（鄞州区老体协 颜美丽）

2019 年镇海区老年人健步走活动顺利举行

根据中国老年人体育协会关于健步走大联动活动的总体要求，2019 年镇海区老年人健步走大联动活动在 11 日前后于镇海区各镇街道相继举行。今年镇海区老年人体育协会将镇海区的分会场设置在山清水秀、恬静怡人的九龙湖畔举行。本次健步走大联动活动于 8 点整正式开始，开幕式上九龙湖镇文卫副镇长郑尚强作了讲话。

郑尚强副镇长在讲话中提出希望所有老年朋友牢固树立“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的理念，发扬“坚忍不拔、顽强拼搏、奋勇争先、团结协作”的精神，走出家门，走向室外，健步走向健康，阔步走向小康，进一步培养科学文明健康的生活方式，以良好的体质和身体素质全身心投入到工作和生活中去。

随后由镇海区老年人体育协会常务副主席吴忠和宣布健步走开始，本次活动从九龙湖旅游度假旅客服务中心开始，沿九龙湖畔至斗鸡岙广场掉头沿原路返回，全程 4 公里。除了常规的健步走队伍以外，还有 3 支健身操队，她们随着歌声边走边跳，一路载歌载舞，将欢乐与健康的气息布满整个九龙湖畔。随着活动的进行，周边的游客也纷纷加入到队伍之中，使气氛更加热烈。

除了九龙湖之外，在庄市宁波帮文化公园、蛟川生态园等地同样进行着健步走大联动活动。他们高举着活动旗帜，喊着口号在健康与快乐这条道路上昂首阔步。

本次活动由来自全区各镇（街道）1200 余名老年朋友和健身爱

好者参与，不仅营造了良好的氛围，更展示了健康快乐的精神风貌。我们希望通过这样的活动能吸引更多的老年群众参与到老年体育健身活动中来，使老年朋友在运动中收获健康和快乐，促进家庭融洽，推进社会和谐。

（镇海区老体协 张全娟）

余姚市隆重举行全国老年人健步走大联动启动仪式暨第十五届街道社区老运会

11月10日，余姚市老体协在梨洲中学隆重举行全国老年人健步走大联动余姚分会场启动仪式暨余姚市第15届街道社区老年人运动会开幕式。全市6个街道32个社区500余名老年人参加。余姚市人民政府副市长王安静出席启动仪式并讲话。她号召全市各级老年体协组织和广大老年朋友，积极响应中国老年人体育协会的倡导，与全国各地老年朋友一起，以运动健身的形式，充分展示全民崇尚健康，享受快乐的良好精神风貌。指出：提升老年人的健康素养，满足老年人对美好生活的向往，是我们的奋斗目标。加强老年人的健康建设，增进全社会的健康福祉，是健康余姚行动的重要内容，各地各部门要不断满足广大老年朋友的精神文化需求，大力发展老年体育事业，各级老年体协组织要认真履行各自的职责，充分体现老年体育事业的热情宣传者、积极组织者的角色，动员更多的老年朋友参与到健身活动中来。广大老年朋友要进一步增强健身意识，动员更多的身边人一起走

出家门，持之以恒地参加体育锻炼，共享共建健康余姚。最后她宣布，全国老年人健步走大联动余姚市分会场启动仪式开始！并带头走在浩浩荡荡的健步走队伍的最前面。余姚市老体协主席魏利民，市政府办公室副主任孟剑锋、市文广旅体局局长杨玉红、市卫生健康局局长李斌、市妇联副主席陈励、兰江街道党工委副书记张磊、市体管中心主任马水娟、市老体协常务副主席薛志成、副主席杨茂源等领导参加了启动仪式。

余姚市街道社区老年人运动会是余姚市老年体育健身活动的传统项目，旨在为街道社区老年人搭建展示街道社区老年体育工作成果，展示街道社区老年人健康体魄和精神文明风采，促进街道社区老年人相互交流增进友谊，推动街道社区老年体育工作创新发展的重要平台，深得街道社区和广大老年人的拥护、支持和欢迎。街道社区老运会每年举办一届，6个街道轮流承办，植根社区，常办常新。今年是第15届，由兰江街道承办，街道党工委和办事处十分重视，给予大力支持，作为老体工作的一项重要任务，列入年度工作计划，精心组织，周密部署，安排落实资金，组建参赛队伍。街道老体协精心挑选了4只老年文体节目，进行汇报表演，展示了社区老年人积极向上、健康快乐的精神风貌，赢得了参赛运动员的阵阵掌声和一致赞誉。本届街道社区老年人运动会，共安排了飞镖、仿保龄球、原地投小篮、兜球个人赛和30秒快投5个项目，设置了6个优秀组织奖，32个组织奖和个人单项1-8名。经过紧张有序，热烈和谐的角逐，余姚市老体协主席魏利民、老体协常务副主席薛志成、兰江街道党工委副书记

张磊等领导为获奖单位和个人颁发奖牌和奖状，向兰江街道颁发贡献奖，向明年承办市 16 届街道社区老年人运动会的梨洲街道移送了承办杯。

(余姚市老体协 四明山)

慈溪市隆重举行全国健步走大联动慈溪分会场展示活动

金秋时节，是火红的季节，也是老年体育收获的季节。为积极响应中国老年人体育协会倡导全国各级老年人体育协会举办“健步走大联动”活动文件精神，11月10日慈溪市老体协在市体育中心隆重举行了全国老年人健步走大联动慈溪分会场活动。

本次活动由慈溪市老体协主办、上海鼎植口腔医院慈溪分部资助协办，全市各镇（街道）及市老年大学、和美太极俱乐部、市巾帼旗袍协会分会等22个代表队共1600余人参加。

早上6:00时左右，各代表队络绎到达会场，开始了积极地排练等准备工作。体育中心场内，坐西面东放置“2019年全国老年人健步走大联动慈溪分会场活动”巨幅会标牌，四周各种祝贺刀旗在高空迎风飘展，慈溪电视台、慈溪日报社记者准时就位，航拍机在空中运行旋转。8:30时正点举行简单、隆重的开幕式，场内1600余名运动员有序整齐排列，会标下市级老领导、市级有关部门领导及镇（街道）的领队面向运动员，开幕式由慈溪市老体协副主席兼秘书长胡康东主持，市老体协常务副主席施达新致开幕词：首先指出这次大联动活动，是

全市老年体育爱好者的盛会，是贯彻全民健身、老有所乐的具体体现，更是唱响共产党好、社会主义好、改革开放好的实际行动。他对前来莅临指导的各位领导表示热烈欢迎，对参加展演的各位老年朋友和慷慨资助协办的上海鼎植口腔医院慈溪分部表示感谢。并衷心祝愿老年朋友健康长寿、幸福快乐。慈溪市老领导唐廷文宣布“2019年全国老年人健步走大联动慈溪分会场展示活动”开幕。在奏毕雄壮的国歌声曲后，展演由市巾帼旗袍协会分会组成的百人旗袍秀、全市抽调组合的百人戏曲广播操、和美银行太极健身俱乐部选送的百人太极系列表演、市老年大学选送的快乐舞步健身操等节目。接着是由各镇（街道）1200余人联合组成的壮观队伍，集体展演佳木斯快乐舞健身操，最后的压轴戏是1600多名全体人员联合健步走，沿着400米田径跑道，雄赳赳气昂昂地绕场两圈，至上午10:30时在愉快欢乐的气氛中，意犹未尽地结束了展演活动。

（慈溪市老体协 国达）

快乐健步走 美丽乡村行

为了进一步引导广大老年人投入体育健身，不断提升科学健步走效能，积极响应中国老体协倡导的“全国老年人健步大联动”。11月11日，宁海县老体协开展“桑榆情、乡村行”健步走大联动活动。

本次活动的分会场设在长街镇下洋涂堤坝中心广场，参加的人员有县老体协全体驻会人员、顾问和直属团队负责人，县直机关老体协

和各分会主席、秘书长，县老干部局银辉讲师团全体成员，以及长街镇全体老干部，共计 150 多人。健步走活动启动仪式由县老体协常务副主席鲍允伟主持。县老体协主席张文蛟作动员讲话。他说，每年的 11 月 11 日是中国老体协倡导的“全国老年人健步走大联动”活动日，我县今年的活动主题是“桑榆情、乡村行”。目的在于通过文、体、旅相结合的方式，引导和动员更多的老年人积极参加体育运动，增强体质，充分享受运动的快乐。他还号召，广大老年朋友要进一步增强健身意识，动员更多的身边人一起走出家门，持之以恒地参加体育锻炼，共享健康生活。

上午九时，健步走活动正式开始。老人们举着“走近大自然、融入桑榆情”、“运动促健身、迈步乡村行”等横幅兴高采烈地走在大坝上。大家边走边领略围垦工程的壮丽景观，在秋天的阳光照耀下，三门湾海面上一望无际，波光粼粼，几只海鸟迎风飞翔，海浪拍打着堤坝。海塘内，沧海桑田，金黄色的芦苇映着蓝天白云，犹如一幅美丽的风景画，这里是一片等待开发的处女地。随后，老人们来到兰头村石窟寺，兴致勃勃地欣赏精美的石雕艺术和宗教文化。

下午，老人们又到胡陈乡参观学习。胡陈乡是全国环境优美乡镇，荣获国家级生态乡称号，也是省、市全域旅游示范区和省级旅游养生示范基地。当大家到达梅山村时，立即被这里的优美生态环境所吸引，整个村庄房屋错落有致，道路干净整洁，角角落落种满了树木和花草，特别是垃圾分类工作搞得很有特色，富有成效。乡、村领导对村民的文体生活也很重视，村里有一个修缮得非常好的文化礼堂，经常邀请

外地演出团队到这里为村民演出。最近几年来，梅山村先后被授予市级生态村、文明村和园林式村庄等称号。

活动结束后，老人们高兴地说，这次健步走活动，既锻炼了身体，又欣赏了景色，并且还参观学习了新农村建设的先进经验，是一次完美的文、体、旅活动。

(宁海县老体协 胡超)

全国健步走 全县大联动

为认真贯彻落实中国老年人体育协会《关于倡议举办 2019 年全国老年人健步走大联动活动的通知》精神，象山县老年人体育协会根据本县实际，及时出台了《关于举行全国老年人健步走大联动“象山县百村千人万步”健步走活动的通知》(象老体〔2019〕20 号)文件，并要求全县每个镇乡街道至少组织 15 个行政村以上，每个村要有 20 人以上的健步走队员，各村健步走时要高举村旗，与全国老年人健步走大联动相呼应，营造全县上下老年人增强体育健身意识，提升科学健步效能，增进身体健康，促进全民健身的良好氛围。

据统计，从 11 月 11 日至 11 月 13 日期间，全县各镇乡街道有 286 个村，8690 余名老年人参加了全国健步走大联动，真正形成了全国健步走，全县大联动，全国相呼应的局面，社会反映良好。

(象山县老体协 吴光曙)

宁波国家高新区老体协举办首次全国老年人健步走 大联动活动

宁波国家高新区老年人体育协会积极响应宁波市老年人体育协会的号召，在 2019 年 11 月 10 日开展了全国老年人健步走大联动系列活动。参加健步走大联动活动的有来自全区四个街道、二十个社区的老年体育协会工作人员和体育工作者共 110 余名。

健步走活动在宁波国家高新区老年人中已经是一项深受喜爱的一个体育活动。整个活动是由高新区老体协主席赵康祥亲自领导，精心策划，组织部署，地点选在江滨公园。活动中，队员们服装整齐，一路高歌，摆动双臂，迈开双腿，走出家门，怀抱自然。这次健步走活动的开展给高新区的老年朋友们带来了开心和健康，在科学健身、增强体质和生活质量又上了一个台阶，得到了老年朋友的赞扬和喜爱。

（高新区老体协 李凤芝）

老年体讯

宁波市参加全国老年人持杖健走(浙江建德站)交流活动 户外穿越个人赛

11 月 10 日至 13 日，2019 年全国老年人健步走大联动主会场暨全国老年人持杖健走(浙江建德站)交流活动在浙江省建德市顺利结

束，来自全国各地的 34 支代表队 500 余名运动员、3000 余名现场健步走爱好者齐聚新安江畔，宁波市老体协组队参加了交流活动。

本次交流活动设手杖操和户外穿越两个项目。宁波市老体协组队参加了户外穿越个人赛。比赛当天，秋雨潺潺，下个不停，但这并没有给比赛带来太大麻烦。相反，在美丽的富春江畔，10 公里的建德绿道上，给老年运动员们带来了不一样的享受，惬意、舒适、放松，在浏览美景进行深呼吸的同时，也体验了持杖健走户外穿越带来的快乐。

（宁波市老体协秘书处）

2019 年宁波市老年人快乐舞步健身操交流展示活动 圆满落幕

11 月 22 日，由宁波市老体协主办、镇海区老年人体育协会承办的老年人快乐舞步（浓缩版）健身操交流展示活动，在庄市中兴中学体育馆圆满落幕。本次活动在 21 日至 22 日举行，团体交流项目分为规定套路和自选套路。分别设置优胜奖和优秀奖，同时另设团体自选套路最佳编排奖两名。经过两天的激烈角逐，北仑队、慈溪队、象山队、镇海二队、鄞州区、镇海一队荣获规定套路组优胜奖；奉化区、镇海炼化、江北区、国家高新区获优秀奖。自选套路项目优胜奖则由北仑队、镇海一队、慈溪队、鄞州区队、象山队、镇海炼化获得，镇海二队、奉化队和国家高新区队获优秀奖，北仑队和镇海一队获得了

最佳编排奖。由宁波市老年人体育协会常务副主席金三叙和宁波市老年人体育协会副主席郁亚明为获奖队伍颁奖。

快乐舞步健身操是一项全民普及且深受大众喜爱的活动。全市各区县（市）一百多名健身队员前来参加了本次交流展示活动。在活动过程中，队员们服从现场指挥，尊重裁判评分，活动场地秩序井然，进行顺利。队员们动作整齐划一，配合音乐，为我们展现了别样的风采。交流活动还特别提供了完善的后勤保障服务，为队员们提供休息区和茶水、摄影等服务，获得了大家的一致称赞和认可。通过这次活动，更加愉悦身心，结交好友，不仅锻炼了自己的筋骨，还展现了每个人特有的风采。各个队伍之间互动紧密，关系融洽，气氛和谐，真正做到了全民参与，集体受益，达到了强身健体，重在快乐的目标。此次健身操交流展示活动的开展，影响深远，广受好评，将会进一步促进我市全民健身运动的发展。

（镇海区老体协 赵宝山）

2019年宁波市老年人桌上冰壶球邀请赛圆满结束

2019年宁波市老年人桌上冰壶球邀请赛于12月4-5日在海曙区洲港大酒店圆满结束。经过两天的精彩碰撞，余姚市、慈溪市、江北区、宁海县、国家高新区获得优胜奖，鄞州区、镇海炼化、退教协会、北仑区获得优秀奖。值得一提的是市退教协会队，从培训到比赛只有短短的半个月时间，在第一轮小组赛和第二轮分组决赛中发挥出色，

和其他的两个球队同积 2 分，只是以净胜分的劣势排名落后。

在江苏省、四川省、河北省等省市如火如荼地开展桌上冰壶球运动的大好形势下，本次邀请赛宁波市老体协特别邀请浙江省老体协常务副主席扬平原、秘书长王元旦亲临比赛现场观摩指导，并计划明年在浙江省开设桌上冰壶球教练员、裁判员培训班进行推广。桌上冰壶球作为新兴竞技运动项目，发明于宁波宁海，高度模拟冬季奥运会冰壶比赛项目，具有安全性高、趣味性强、参与性广、普及性快的特点，不受职业、年龄、性别、场地、天气等因素限制，老少皆宜，还具备一定的强身健脑效果。

（宁海县桌上冰壶球协会 汪学明）

桑榆晚情

乐在老年体育工作中——张宝法

用退休不退色来形容张宝法是最合适不过了。张宝法从阳明街道老体协退休后，8 年来，一天也没有清闲过，每天奔波在老年体育协会工作中，把阳明街道的老年体育事业搞的红红火火。

今年 68 岁的张宝法，曾任阳明街道原人武部副部长，2007 年后负责街道老体协工作，也就是从那时起，张宝法与老体协工作结下了难舍难分的缘分。2011 年，张宝法退休后，因工作需要，阳明街道继续邀请他担任街道老年体育协会秘书长职务，继续负责老年人的体育活动，并问他需要多少报酬，张宝法说：“我不要一分报酬，如果

为了钱，我就去老板或朋友处去干，那边报酬多。我有 50 年党龄，有一定的思想觉悟，领导又信任我，我应该为党多贡献，为老年人体育事业多服务。”就这样，张宝法退而不休仍然奔波忙碌起来，而且干的比以前更起劲了，他不辞辛劳跑遍了全街道各个体育健身活动场所，掌握了基层的第一手材料。随后，他从健全组织网络，培训骨干着手，及时组织参与各类老年人体育健身活动，而且屡传捷报，让阳明街道老体协的知名度不断提升。现在，在余姚乃至宁波有了一定名气。

阳明街道老体协到目前为止，9 个社区、20 个村建立起 15 个大型体育团队，村、社均有分管老体协工作的负责人，责任到位。现已拥有国家级裁判员 1 名，宁波市二级社会体育指导员 10 名，余姚市三级社会体育指导员（裁判员）50 多名，为开展各种大型交流和培训活动提供强有力的人才和教育资源。

张宝法在做好组织工作的同时，还亲自参与各类体育活动，他经常说：“领导要求别人做到的，自己首先要做到，好讲话。”，他以前没体育爱好，也没有时间参加，退休后有时间了，就要勤学苦练，掌握好各门技术。张宝法经过几年刻苦努力，掌握了多项运动技巧，还考取了裁判员资格证书，成为了一名体育达人。

张宝法每年都要组织开展阳明街道的新农村老年运动会、社区老运会，暑期老少同乐体育活动，经常组队参加宁波市、余姚市的各项老年体育交流活动，还经常参加兄弟单位的邀请赛、友谊赛，忙得不可开交。如今年 8 月份，宁波市举办桌上冰壶球大赛，张宝法组建了

4 组队伍代表余姚市参加比赛，经过 2 个月的天天训练，在大赛中取得团体第一名，男子、女子个人各第一名的极佳成绩，这与张宝法平时热心老年体育事业分不开。

如今，张宝法本人经过长期的体育锻炼，身体健康、精神饱满、充满活力。他认为管老年人体育工作充满乐趣，整天与同龄人在一起锻炼，开心活跃，童趣十足，也是一种保持老年人年轻化的秘诀。张宝法最后说：“老年人体育事业是全民健身的一项重要内容，我作为街道老体协的负责人，将继续努力把阳明街道的老体协工作搞得更好，继续为老年人服务，带领大家奔向健康奔向幸福。”

（余姚市老体协 李小伟）

简 讯

12 月 6 日上午，宁波市老体协主席施孝国主持召开市老体协第七届第 19 次主席办公会，对 11 月份的工作进行总结，布置 12 月份主要工作，并对明年的工作思路提出了要求。

11 月 16 日，由宁波市人民政府主办，宁波市体育局承办，海曙区文化和广电旅游体育局执行承办、海曙区老年人体育协会协办的宁波市首届全民运动会柔力球（套路）总决赛，宁波市海曙区第十二届老年人运动会柔力球（套路）交流活动在市老年体育活动中心圆满落幕。总决赛历时二天，北仑区、宁海县、海曙区等 18 支中老年柔力球队参赛。经过

紧张激烈的角逐，海曙区代表队摘得老年组规定套路、自选套路、单人自选套路和双人自选套路四枚金牌。

11月19日，宁波市老体协会同宁海县老体协联合举办的送体育健身项目在县体育馆举行。来自全县的行政村（社区）70余名中老年人参加了本次培训班，培训项目为第一套戏曲广播操，由宁波市国家级教练吕美燕、赵金珠担任主教。宁波市老体协常务副主席兼秘书长金三叙、副主席郁亚明，宁海县老体协主席张文蛟、副主席鲍允伟、秘书长胡超亲临培训现场，指导培训工作。

11月23-24日，宁波市首届全民运动会暨市第十八届运动会木球总决赛在宁波工程学院举行，来自全市400多个运动员分5个组别进行比赛。经过两天紧张激烈的角逐，鄞州区老年人共获得老年组5个第一名。



本刊地址：宁波市解放北路91号内中南小庄2楼，邮编315010

网址：[HTTP://WWW.NBLTX.CN](http://WWW.NBLTX.CN) 微信公众号：NB-LTX

电话：0574—87276121（传真） QQ：1368920508
