

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字 A 第 048 号

# 福州老年体育

袁庆书题

2020·9  
总第 74 期

主办：福州市老年人体育协会



# 目录 | CONTENTS

## 卷首语

02 旗开得胜 再接再厉

## 老体新动态

03 扬太极魅力 展老体风采

05 福州市老体协领导赴市教育局调研老年体育工作

## 基层风采

07 鼓楼区老体协举行第七次会员代表大会

08 市直机关老体协召开参加老健会筹备工作会议

09 秋风送爽五谷丰 门球传情人心暖

10 浪漫夕阳 渤海湾赏秋之旅

11 福清市老体协开展地掷球轮值赛

11 大国点名 没你不行

12 进退整齐舞韵浓 举手投足健身乐

13 永泰县老体协举办太极拳、太极扇辅导员培训

14 秋风习习 硕果累累

15 福州市直机关老体协举办 80 分友谊赛

16 你我相伴 舞出健康

17 温馨康乐园 幸福纳凉点

## 老体心声

18 胸怀太极春常在,逐梦中国显豪情

**“庆国庆迎中秋”门球活动红红火火**



## 旗开得胜 再接再厉

9月份，福州市老体协代表队在省各项选拔赛上取得了好名次，为福州老年体育树立了一个标杆。每一个老体项目的比赛，都是在展现福州老年体育取得的成果。我们要激发更多老年人参与健身的热情，带动更多的老年人参与到体育健身中来，提高福州老年人的整体健康水平，积极应对人口老龄化的挑战，实现“积极老龄化、健康老龄化”。

老龄化社会给老年体育带来新的形势任务、新的发展变化，迫切需要切合实际的工作方法去适应。我们要以社区、乡镇、村和其它基层单位为主体，就近就地组织开展活动，最大限度地把老年人吸引到活动中来，使活动常态化；要加强辅导员、教练员、指导员等骨干队伍培训，采取请上来培养和走下去培训相结合的方法，扩大培训规模，为基层活动提供人才支持；要加强与兄弟单位的沟通联系，参加区域化横向合作交流活动，达到相互学习提高的目的。今天，我们要着眼长远运筹谋划，立足当前真抓实干，再接再厉不断开创老年体育工作的新局面。

林厚新

二零二零年九月



## 扬太极魅力 展老体风采

9月20至22日,2020年福建省全民健身运动会太极拳(械)交流活动暨第四届全国老健会选拔赛在福州市老年人体育活动中心二楼多功能厅举行,本次活动由省全民健身

领导小组、省老体协主办,省老体工作中心、福州市老体协、省老体协太极拳专项委员会承办。省老体协副主席马义英、福州市老体协主席林厚新、省老体工作中心主任叶建贤





担任仲裁,胡金焕任裁判长。

参加此次活动的有来自全省的11支队伍,共计81名选手,男队员参赛年龄在59岁到69岁,女队员参赛年龄在54岁至69岁。

队员们按集体42式太极拳竞赛套路、集体太极(八法五步)、集体42式太极剑竞赛套路、自选集体传统太极拳械套路的顺序进行展示,并在规定时间内完成各项动作。裁判员根据评判标准进行现场打分,比赛按照四个项目成绩之和进行排名,选取参赛队数的60%为优胜奖,40%为优秀奖。

参赛队员们身着统一服装,神

情自若,轻松自如,伴随悠扬的乐曲,用优美流畅的身姿、整齐划一的动作充分展现了太极运动的圆活沉稳、刚柔并济之美,同时也展示了全省老年朋友们积极向上、健康时尚的精神风貌。

经过两天友好、热烈的交流,各队均有收获,福州队获总成绩第一名。获优胜奖的队伍依次为:福州队、宁德队、厦门队、泉州队、三明队、龙岩队、莆田队。获优秀奖的队伍依次为:省直队、南平队、漳州队、高校队。福建省老体协主席王美香、福州市老体协主席林厚新为获奖队伍颁奖,并合影留念。



9月16日上午，福州市老体协荣誉主席练知轩、主席林厚新、常务副主席薛海玲赴市教育局调研老年体育工作。市老体协副主席陈明建、林恩健，市直机关老体协主席秦健，市教育局退离处处长郑玲等陪同。

练知轩荣誉主席一行先后到福州四中兜球训练场、江南水都中学体艺馆气排球训练场等实地察看老年人活动场所和设施，并与教育局领导和学校领导举行座谈会，详细了解市教育系统开展老年人体育健身活动的组织、领导、场地建设和项目开展情况，并对更好地发挥全市教育系统在老年体育健身活动的人才、场地等优势进行了沟通。

座谈会上，市委教育工委书记、

市教育局党组书记、局长唐希汇报了市教育局老年体育活动开展情况，并对老年体育机构及组织、领导、经费使用以及每年举办的康乐杯老园丁体育赛事系列活动等进行了介绍。



市老体协领导在讲话中充分肯定了市教育局在开展老年体育工作方面所做的工作和取得的成绩。薛海玲代表市老体协对市教育局表示感谢。她说，福州市老年体育要发

展,离不开市教育局的支持,更要依托教育系统队伍,上下联动输送人才。

林厚新主席表示,市教育工委及教育局对老年体育工作十分重视,在组织领导、经费支持、场地建设等方面给予了充分保障,为促进我市老年体育事业作了很大贡献。福州市是省会城市,有140多万老年人,老年健身活动资源丰富,各项老年体育活动有条件,也应该在全省名列前茅。市直机关老体协这几年依托教育系统举办许多活动,做了大量工作,取得较好的成绩。今后,我市老体协在开展活动中要更加注重借助教育系统的人才和场地优势,造就一支更强大的老年体育运动队伍,参加全国和全省各项交流,取得更好的成绩。

练知轩荣誉主席指出,市教育局对老年人体育工作非常重视,对做好老年人体育工作重要性认识清楚。老体协活动的宗旨是让老年人健康愉快,让老年人生活健康快乐。



老体协开展体育文艺活动,都是依托各部门基层组织发挥作用,教育局是其中的主要依靠力量。我们看到四中、江南水都中学的体育活动场所能充分发挥作用,很高兴。我们要把它有效利用起来,为老同志提供良好的活动空间。现在抓场地建设,学校的场地资源要充分利用,不仅对青少年,对老年人积极锻炼也能提供条件。老体协工作要跳出体育圈不离体育线,既要抓好竞赛项目,又要文体结合,其中很多艺术项目如健身秧歌、操舞等,希望市教育局继续给予支持和帮助,共同把全市老年人体育健身活动搞得更富有成效。

## 鼓楼区老体协举行第七次会员代表大会

9月23日,鼓楼区老体协第七次会员代表大会在区老年人体育活动中心举行。参加会议的有区老体协第六届委员会领导,第七届委员会常务委员、委员,各街(镇)、区直机关、教工系统老体协主席、常务副主席、秘书长;区文体旅局领导和区政府分管领导,第六届常务副主席严金木主持会议。

第六届常务副主席兼秘书长吴琴萍做工作报告,对第六届委员会工作进行回顾并提出工作建议。

会议表彰了鼓楼区获得 2019 年

度福建省“老年人健身康乐家园”称号的单位,表决通过了区老体协第七届委员会委员、常务委员、副主席、常务副主席、主席、荣誉主席。

鼓楼区老体协第七届委员会主席严孝义表示决不辜负市老领导和区领导的信任和委托,将在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,在前辈取得成绩的基础上开拓进取,带领大家共同努力,把鼓楼区老年体育工作搞得更好、更出色。

(鼓楼区老体协供稿)







## 市直机关老体协召开参加老健会筹备工作会议

9月7日上午，福州市直机关老体协召开参加市第十一届老健会筹备工作会议，各专委会、辅导站以及有关项目负责人40多人参加会议。

会上市直机关老体协各分管项目同志和所属专委会进行了项目对接。市直机关老体协主席秦健在会上做了动员讲话，要求各基层分会要以市第十一届老健会为契机，在疫情防控常态化情况下，结合实际因地制宜开展线上线下相结合的老体健身活动。

为做好参赛准备工作，市直机关老体协近期将组织开展以小型、分散、户外为主的线下健身系列交流活动，要求各机关分会积极组织老同志报名参加，发现和推荐人才。市直机关老体协将视情况组织评选优秀组织奖、推荐人才奖。

(市直机关老体协供稿)



## 秋风送爽五谷丰 门球传情人心暖

在教师节来临之际，罗源县离退休教育工作者协会的各位领导们携手县门球协会于9月5日举办了“教工杯”门球邀请赛，作为献给教协门球队20多位老教师的一份厚礼。

上午7点，教协门球队、东风门球队、余家塘门球队等8支门球队的球友及裁判员早早来到了县九大中心老体协门球场。教协门球队的球友们精神抖擞，跃跃欲试，分别在1号和2号场地积极练球，充分做好赛前准备。

比赛分为两组，采用4支队伍循环赛的形式进行，上午的比赛，实力强劲的余家塘1队连战连胜，获得小组第一；下午的比赛更是高潮迭起，决

胜局教协1队和3队比分胶着，对抗激烈，最终教协3队险胜红方，夺得第一，教协1队惜居第二。

傍晚，县教协会会长黄忠祥，副会长沈向群，教协老体协主席林成玉等领导亲临门球场看望老教师并向获奖球队颁发了奖状和奖金。这场门球赛既温暖了老教师的心，又对县门球活动的推广起到了良好的宣传作用。

（罗源县老体协供稿）



## 浪漫夕阳 渤海湾赏秋之旅

9月23日，秋高气爽，风轻云淡，罗源县老体协常务副主席郑信光携手老同学孟志圣带领25位旅友踏上津冀辽渤海湾赏秋之旅。7天时间双飞双动游览了秦皇岛、山海关、锦州辽沈战役纪念馆、盘锦红海滩、千山玉佛苑、中华枫叶大道等景区，祖国壮美河山给旅友们留下深刻印象。

### 赏枫

作者：郑信光

寻枫千里老沟边，  
美好风光在眼前。  
何叹人生不浪漫！  
满山红叶暖人间。

（罗源县老体协供稿）



## 福清市老体协开展地掷球轮值赛

9月5日,福清市地掷球轮值赛在市老体协活动中心举行,来自福清市七个街道及三个市直单位的50名运动员参赛。

经过4个小时的激烈角逐,从两个比赛场地分别评出前二名。玉屏街道与龙山街道老体协获得第一名;教育口与卫生口老体协获得第二名。通过比赛,运动员们互相交流球



艺,既锻炼了身体,又提升了球技,也加强了人际关系。

(福清市老体协供稿)

---

## 大国点名 没你不行

9月19日,闽清县坂东镇老体协携手乃裳讲坛宣传队在坂东镇老年活动中心举行宣传《闽清县第七次人口普查工作》。

他们以舞蹈、歌唱、快板、方言等多种形式宣传第七届人口普查工作,让广大居民朋友深刻了解配合全国人口普查工作的必要性。



(闽清县老体协供稿)



## 进退整齐舞韵浓 举手投足健身乐



随着疫情防控常态化，马尾区爱好健身的老年朋友们走出家门，舞动健身，交流宅家健身的经验体会。

8月，马尾区老体协举办第八套健身秧歌培训班，从广场舞健身爱好者中选拔了二十位队员进行培训。大家不畏暑热，每天训练两次，早上在马尾剧院的大厅认真学习训练，晚上在广场上挥舞激情。烈日酷暑，挥汗如雨。

经过的刻苦训练，舞蹈逐渐成形，一进一退间整齐划一，一招一式尽显舞蹈韵味。功夫不负有心人，在9月24日举行的福州市第二十五届运动会(群众组)广场舞比赛上，马尾区老体协代表队获得了三等奖，充分展示了马尾老年人蓬勃向上的精神风貌。

(马尾区老体协供稿)





## 永泰县老体协举办 太极拳、太极扇辅导员培训

9月1日至21日，永泰县老体协采取分站、分批的方式，在永泰县永福广场、南城区动车站广场、南湖坪街等辅导站举办了《新编28式太极拳》《太极功夫扇》辅导员及骨干培训班。51名中老年辅导员及健身骨干参加了培训。

培训班邀请了县太极专委会委员、全国“武术之乡”《42式太极拳剑》比赛金牌获奖者施平、陈连丁担任教练、授课。2位教练耐心讲授，亲身示范；学员们勤学苦练，反复练习。经过10个半天时间的培训，学员们基本掌握了2个项目基本动作要领，并能独立完成套路展示。

县老体协执行主席张智雄多次亲临现场指导。他提出，本次办班来之不易，大家要珍惜机会，尊重教



练，认真听课；同学间要互帮互助，互教互学，共同提高；培训结束后大家要积极传授技术，“以一带十”带动中老年朋友参与太极活动，推动县太极拳剑队伍发展。

（永泰县老体协供稿）

## 秋风习习 硕果累累

9月20日，闽清县柔力球协会在风景如画的台山公园举办“喜迎国庆暨庆祝县柔力球协会成立九周年紀念活动”，近百名会员参加。县老体协主席许建平等出席活动。

闽清县柔力球协会多年来致力于全县柔力球运动的普及和提高，经常组织开展“精彩柔力球，美丽闽清行”等活动，她们的足迹踏遍全县各个乡镇，积极开展交流展示、辅导培训工作，为基层培养了一大批柔力球辅导员、教练员等骨干，推动了全县柔力球运动的蓬勃发展。



柔力球是集健身、娱乐、表演和竞技于一体的运动，深受广大中老年朋友喜爱。活动场上，身着鲜艳色彩表演服的会员们精神饱满，娴熟精彩的各种套路表演使人如痴如醉，流连忘返。让大家在柔力球运动员的倾情演绎中感受到伟大祖国的山欢水笑，感受到梅邑大地的日新月异。

（闽清县老体协供稿）



## 福州市直机关老体协 举办 80 分友谊赛

为丰富机关退休老同志的文体活动，也为组队参加福州市第十一届老健会做好前期准备，9月26日上午，福州市直机关老体协在市老体活动中心举办机关老同志80分友谊赛。市人大、统战部、老干局、工信局、粮食局、民政局、人社局、广电局、工商局、财政局、工会、供销社等单位40多位老同志参赛，原局委办的退休老领导也积极参加。

80分扑克牌比赛作为一项智力运动，深受机关老同志的喜爱。近年来市直机关老体协大力推广该项活动，成立了棋牌专委会80分小组，每周开展训练。多次举办比赛及对外交流活动，吸引了越来越多老同志的参与，已有70多位老同志坚持常年参与活动。

（市直机关老体协供稿）







## 你我相伴 舞出健康

2020年9月中旬，福州风之彩柔力球队成立四周年，队员们相约在鼓西街道综合文化站开展庆祝活动。鼓楼区老体协、鼓西街道老体协领导莅临指导。鼓楼区老体协主席严孝义对福州风之彩柔力球队取得的成绩和老有所乐的生活态度给予了高度的评价。

这一年的时光在春花、夏绿、秋叶和冬寒中匆匆流逝。疫情、高温都挡不住大家对柔力球运动的喜爱，她们将柔力球运动视为呵护自身的健康法宝，尽情享受运动带给她们的快乐！

周年庆活动，柔力球是主旋律，大家伴随着乐曲舞动着柔力球，认真的态度，熟练的技能，饱满的精神状态，展示出别样的风采。林月娇老



师一曲《爱琴海》独舞，将活动推向高潮。庆祝活动在充满活力的集体舞曲中圆满结束。祝福州风之彩柔力球队明天会更好！

（鼓楼区老体协供稿）



## 温馨康乐园 幸福纳凉点

长乐区的冰心公园是吴航街道航华社区的老年健身康乐家园,也是老年人的纳凉点。每当夜幕降临,中老年朋友就络绎不绝地走进公园,有的沿着环园步行道行走散步,有的在公园多个舞场跳广场舞,交谊舞,有的在园中河边坐着小凳听闽剧演唱。各取所好,各有所得。

大家脸上都洋溢着笑容,一片温馨欢乐的景象!在公园的东南方灯光

操场上有一支上百人的诚艺广场舞队。这个舞队不仅有女的,也有男的,有机企事单位退休干部职工,也有来自社会各界的群众。

男队员中有区原政协副主席林道维,区老体协常务副主席陈宝国等老同志,他们已经坚持了舞蹈锻炼近十年。他们说跳舞既能健身又能怡情,既得健康又赢快乐!

(长乐区老体协供稿)





## 胸怀太极春常在,逐梦中国显豪情

### ——小记福州市老体协太极拳剑队

作者:卢湘玉

9月20-22日,2020年福建省全民健身运动会太极拳(械)交流活动暨第四届全国老健会选拔赛在福州举办,福州市老体协太极拳剑队在全省11支队伍中一马当先,荣获集体42式太极拳、集体42式太极剑、集体太极(八法五步)、集体自选陈式26式太极拳全部四个项目冠军,赢得大满贯,并将再次代表福建省参加2021年举行的全国第四届老健会太极拳(剑)项目交流。

福州市老体协太极拳剑队多次在省老健会荣获冠军,两次代表福建省出征全国老健会也取得了优异的成绩。在2013年举行的全国第二届老健会上获集体42式太极拳、剑竞赛套路优胜奖及个人项目16项优胜奖;2017年举行的全国第三届老健

会上，他们共参加 2 个集体项目（42 式太极拳、42 式太极剑）和 19 项个人项目的展示，共获得优胜奖 32 个，优秀奖 4 个。其中集体太极剑获得优胜奖第五名，是福建省太极拳剑参加全国老健会集体项目比赛最好的名次。



### 建队伍精益求精

福州市太极拳剑项目一直在省内独占鳌头，主要得益于在全市开展广泛，群众基础好。福州市老体协长期坚持以骨干培训为关键环节，创新培训方法，以骨干培训引领太极拳普及推广，带动更多老年人加入练习太极拳剑的队伍。2019 年市老体协开始筹建各个健身项目的骨干队伍，经过多次全市性的人才发掘和培训选拔，优中选精才形成今天的阵容。由

福州市太极精英组成这支队伍里，有陈秀兰、刘淑钗两位多次参加国、省老健会的老将，也有梁芳、王阿香等参加过第十届省老健会的骨干，其余五名队员都是新秀。他们以老带新，传承不断，始终延续着团结奋进、武德为先的精神，在严格的训练中相互磨合，淬火成金。

### 勤训练不计得失

从 2020 年 6 月起，市老体协太极拳剑队员们就开始每周一次的训练，8 月份增加到每周二次，9 月份更是展开了 3 个阶段为期 10 天的集训。训练贯穿了整个夏季最炎热的时段。队员们战高温、耐酷暑，克服各种困难，表现出不计个人得失，集体为先、甘于奉献的高尚情操。

梁芳是三个孩子的奶奶，平日里家务非常繁重，为了更好地适应训练，她选择了服从大局，跟随大家的时间安排。每到集训时间，她一早起来忙完孙子的事，就匆匆从福清赶到福州参加训练。

周丹平时在上海帮忙带孙子，为

了不耽误参加集训,他每次头提前一天从上海赶到福州,训练完再赶回上海,千里奔波,毫无怨言。

高强度的训练,让身体较弱的江云有些吃不消,但是她还是咬牙坚持,从来没有叫苦叫累,训练之余,还承担许多诸如订服装等队里的事务。

李祖青退休前是一位驾驶万吨巨轮的船长,有一次因为台风,高速封闭,他为了不缺席训练,发挥特长,自己驾驶快艇,从连江赶到福州。

作为福州一家物流企业的老板,薛平容事务繁多,但深爱太极的她,在本次入选后,放下了很多业务,全身心地投入到集训当中。



### 爱太极强身健体

这支队伍的每一个成员,练习太极都有十多年以上的历史,可谓是“老师傅”了。说起与太极结缘,他们有的是因为身体不好,练拳以健身,因为效果显著,从此一发不可收拾;有的是对太极一见钟情,打心眼里就那么喜欢,从跟着视频自己琢磨,到处拜师学艺,深入钻研;还有的是被老伴硬拉入圈子的,从没兴趣到感兴趣,从感兴趣到深深入迷。太极的魅力,就是这么大。

周丹告诉我们,练习太极,不仅可以强身健体,还能够广交朋友。他刚到上海的时候,人生地不熟,偶然去公园看到有人打拳,就跟在边上练,结果因为技艺精湛,很快就收获

了一大票“粉丝”追随，也交到了很多新朋友。

今天，队员们的汗水和付出，不负众望地结出了累累硕果。如果说他们对太极的深爱，是发自内心的源动力，那么，对市老体协领导、指导老师、教练们伯乐之情的感动，就是大家努力训练的内在趋动。

### 酬伯乐力争上游

作为福州市的优势项目，市老体协历届领导一直很重视太极项目的队伍建设。2017年，市老体协进行了各县区太极骨干全面摸底，通过一次次举办培训，层层遴选，最终确定参赛阵容。市老体协领导从后勤保障上着手，在生活细节上认真关照队员们，吃穿住行，无微不至，事事安排得周到妥当，创造良好的条件，让队员们训练时毫无后顾之忧。

太极拳剑专委会主任王华南是福州香店拳掌门、非遗传承人，队员每次

训练，他都从早到晚陪在现场，细致观察每个队员的动作、姿态，及时纠正。指导老师胡金焕米寿之年，老当益壮，训练时为每一位队员细抠动作，既严格又慈爱，深受队员们爱戴。太极拳剑队像一个温暖的大家庭，大家同吃同住，一起流汗，也一起欢笑，互相交流，也互相鼓励。每一个人都融入到这氛围里，卯足了一把劲，不负众望，力争上游。

既资深又年轻的福州市老体协太极队，刚刚从这次选拔赛上扬帆起航，即将踏上全国大赛的征途，我们期待明年的他们更辉煌！





## “庆国庆迎中秋”门球活动红红火火



9月27-28日,连江县举办全县门球交流活动,马尾区老体协门球队应邀参加。



9月22-23日,永泰县举行门球交流活动。



9月26-27日,长乐区直协会举行门球友谊赛。



9月26日,福清市举行“门球之乡”门球交流活动,福州市老体协门球队应邀参加。



#### 编辑委员会

主任：林厚新

副主任：薛海玲

执行主任：潞江

执行副主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌

编印单位：福州市老年人体育协会

印刷单位：福州麟造印刷有限公司

#### 编辑部

地址：福州市鼓楼区海潮路 51 号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：fzslt@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册