

从室内到户外、从个人到群体、从尝试到热爱……飞盘、桨板、腰旗橄榄球、陆地冲浪、迷你排球等项目，通城不少年轻人踊跃参与——

小众运动创造健身“新派系”

上月18日，本报6版刊登《极限飞盘运动在我市逐渐兴起》一文后，不断收到热心读者报料：不仅仅是飞盘，还有很多新颖而有趣的小众运动项目在我们身边出现，参与感、体验感都不错！于是，近两天来，本报记者带着好奇、循着线索，亲身感受这些休闲健身方式所带来的独特魅力。



腰旗橄榄球

桨板

锻炼身体 释放压力

秋夜凉风习习，小小的桨板在河中徐徐而进，耳边水波荡漾，眼前绿荫与华灯交相辉映，让人觉得身心惬意。1日晚，我们坐在桨板上，与划桨者们谈笑风生。

“每两天我就要来划一次，绕河一圈，这心就静下来了。有时候站着、有时候躺着，再拍拍美丽的夜景，全身心都放松了。”36岁的季昊霖今年7月才真正接触桨板，他发现这项运动上手较快，学会熟练操控后，他不再紧张，如今渐入佳境。

不远处，有些桨板高手甚至在板上做起瑜伽，好似进入一种“无我境界”。但他们均穿着速干服、救生衣，脚腕上牢牢绑着安全绳，与桨板拴在一起，也注意避开游船的航道。他们表示：无论是何种运动，应该始终牢记“安全第一”。

“哎哟，扶着我点……”上周三，陆地冲浪初学者孙逸贤时不时发出阵阵惊呼，因为重心不稳，女孩的双腿止不住地颤抖。“膝盖弯曲，重心压低，脚腕发力，有节奏地前后摇摆去控制你的方向。”LBC长板俱乐部的陈教练在一旁大声地支招。经过教练的指点和自己的琢磨，20分钟后，小孙已能在平地上缓缓地滑行。

陆地冲浪是一项全身运动，小孙玩了半个小时后就满头大汗，而旁边的高手们在凹凸的“碗池”里轻轻松松滑上几个来回，呼吸还是平稳，游刃有余。“玩陆地冲浪3个月了，我足足瘦了有15斤，这个和健身的效果差不多，贵在坚持。”“发烧友”张雪介绍。

“陆地冲浪带给我一种‘纯粹的快乐’，对我来说十分‘解馋’。”“南通陆冲社”社长王昱原是一名滑雪爱好者，但是南通没有滑雪场地，疫情之下又不方便出市滑雪，而陆地冲浪的一些动作与滑雪、冲浪相似，为过“滑雪瘾”，他投身陆地冲浪运动中并在南通创建了社团。不少陆冲爱好者在他的带动下，经常聚集到南通江滨滑板公园内切磋交流。

“这两年的新冠疫情，影响了人们外出旅游、探亲，户外运动是一种缓解焦虑情绪和生活压力的好方式。借助运动给心灵做个SPA，有利于人们保持对生活的激情和热情。”南通市紫琅医院心理科主任医师董帝英介绍。

增进感情 扩大社交

2日晚上，一踏进支云足球公园，火热的气氛扑面而来；这里和外面，无论是温差还是气场，差别甚大。

偌大的绿茵场上，两队人马排成相对的两排；各有一人在后，一声哨响，两队队员开始跑动，看似毫无规律，实则有序。一名身穿白衣的男孩向远处的队友扔出手中的橄榄球，队友奋力地跑动到落点稳稳接住！场内外瞬时爆发出欢呼声和笑声。

“看到他们身上的腰带了吗？进攻方旗子一旦脱落，进攻就停止。”“南通来肆哈斗美式橄榄球俱乐部”部长王凡为我们解说。“飞盘和腰旗橄榄球都属于团队运动，但橄榄球比飞盘难度要大许多。其一是橄榄球有一定重量，接抛起来有一定技巧；其二是攻防分开，不是立马转换，要求队员团队合

作互相配合，有技巧地去完成比赛。”

“我玩腰旗橄榄球，是源于对美式橄榄球的热爱。刚开始办俱乐部的时候也是举步维艰，但现在的社团凝聚力很强，腰旗橄榄球规则所营造出的团队精神，让大家就像兄弟姐妹一样，感情很深厚。”谈及俱乐部的成立发展，王凡非常自豪，俱乐部目前已经有300多名成员，活跃的有四五十人。

因为志同道合、兴趣一致，似乎每一种小众运动都能很快吸引一群人、形成一个圈子。飞盘俱乐部、腰旗橄榄球俱乐部、陆地冲浪俱乐部……今年以来，这些社团如同雨后春笋般在本市不断冒出。

“我经常和孩子一起玩陆冲，父子之间的感情越来越好。不只是我，社团里‘一家三口’一起来的也不少。”王昱说。“户外运动逐渐融入人们的亲子或交友活动，互帮互助、轻松愉快的氛围肯定能为亲情、友情加码。”

“以前我喜欢带孩子旅游，现在我喜欢带孩子露营。”今年50岁的市民老孙对教育孩子颇有心得。每周一次的露营总能教给孩子些新东西。“现在的露营花样繁多，衍生出非洲鼓、篝火、飞盘、水上高尔夫、迷你排球等很多运动与游戏。孩子这段时间的变化尤为明显，对事物的求知欲也上升了。”

媒介助推 带动消费

四五年前，户外小众运动还鲜为人知，而如今迅速风靡流行，除了运动本身的魅力外，小红书、抖音等社交媒体的助推也不容小觑。

这些小众运动为何备受年轻人追捧？新、酷、潮、有趣、方便社交五词可以概括总结。很多年轻人十分热衷在社交平台上分享自己的生活，小众运

动的酷潮特征更是激发了分享欲望。“因为疫情，人们网络交流增多，小众运动的蹿红也很快具备了浓厚的社会文化氛围。”董帝英分析。

“青健身工作室”教练朱润芝非常看好这些兴起的户外运动，“人们的运动理念和以前已然不同。特别是年轻人对健康生活更为重视，积极主动地去寻找各种健身方式。”

小众运动不仅调动了人们参与锻炼的热情，还直接拉动了体育消费。南通市迪卡侬港闸店运营经理吴女士介绍，迪卡侬今年销量同比增长26.4%，爆发期在今年7月，增长率为35%。露营活动类产品成为家庭活动的首选，帐篷类销售量增长率达15%。飞盘、滑板等运动器材销售均有不错的表现，其中现在最火的飞盘销售增长率高达330%。

“陆冲板价格在1000元~3000元不等，现在不管国外进口还是国内生产都时常脱销。陆冲在装备、护具等方面都没有硬性要求，可个性化，一定程度上带动了一条新的产业，发展前景广阔。”王昱发出感慨。

但一些小众运动爱好者在接受采访时都不约而同地表示：和全国其他城市一样，南通户外小众运动也面临着发展不够规范、缺乏稳定群体、大众化普及化的程度有待进一步提高等一系列问题。“进一步推动这些小众体育运动发展，任重而道远。希望政府、协会、媒体、社群等多方面联手，从政策引导、活动组织、教育培训等方面不断努力，打造可持续模式。”王凡表示。

本报实习生陈可昕
本报记者高磊

