

以镖为媒 乐聚邻里 新城飞镖运动绘就社区活力画卷

□通讯员 韩锋

傍晚六点，新城千岛街道红茅山社区三楼会议室的灯光亮起，6台镖盘依次排开，空气中弥漫起期待与活力。飞镖爱好者王和宗弯腰确认最后一台电子飞镖机固定完成，又仔细检查了电子镖盘的线路连接，抬手看了看表心想：“再过半小时，老朋友们就该到了。”每周二和周五晚上，由他带头组织的“邻里飞镖公益课”总有不少爱好者前来练习，如今已在新城镖友间小有名气。

镖盘前的邻里情： 全龄共享的运动乐园



“刘师傅，今天第一次来场地，感觉怎么样？”王和宗笑着和走进门的刘先生打招呼。今年夏天，来自城北的刘先生通过飞镖比赛结识了一群志同道合的朋友。近来，他听朋友介绍，红茅山社区三楼有一间飞镖教室，便一直计划来现场体验一番。“王老师这个场地特别好，设备专业，人也多，打起来比家里更有气氛。”刘先生一边调试着自己的飞镖，一边说道。

说话间，刘先生也推门而入。“每周二、五我必来，从南山北路过来很方便，坚持半年多了。”刘宏活动了一下肩膀，语气中满是感慨，“刚退休那阵子总觉得浑身不得劲，颈椎也不舒服，朋友推荐我来玩飞镖，没想到练了几个月，感觉腰背轻松多了。”他走到电子镖盘前，熟练地选择了“高分赛”模式，手腕轻抖，飞镖稳稳命中靶盘，计分屏上的数字瞬间跳动。

正在相邻镖盘练习的庄女士是一位资深老手。场地上，她站定、瞄准、掷镖，很有高手范儿。作为飞镖发烧友，即使工作生活非常忙碌，她始终坚持爱好，已经参加过不少比赛。“飞镖的打法可多了，你要算分，要与对手博弈，飞镖射中时的成就感特别刺激。”庄女士笑着说，飞镖最吸引她的是那份独特的趣味性，有时候孩子写作业，她就在客厅练飞镖，动静小还能放松身心。

王和宗介绍，活动室共有2台硬镖与4台软镖，其中软镖为电子飞镖机，功能十分丰富，能选择多种规则玩法，还支持远程对战，让居民足不出户就能和全国各地的镖友同台竞技。“你看这个计分系统，可以自动统分数，还能生成比赛数据，新手也能快速上手。”他随手点开一个飞镖练习模式，屏幕上立刻出现了相应的数据，现场几位居民跟着模式练习，不时向王和宗请教技巧，欢声笑语在活动室回荡。

从赛事到公益课： 飞镖运动的社区扎根之路

这堂热闹的“邻里飞镖公益课”，源于一次偶然的赛事契机。今年4月，市级文化特派员、千岛成校校长刘海华找到王和宗，希望他可以在新城首届文化嘉年华中组织一场飞镖比赛。王和宗有着近20年“镖龄”，曾多次参加全国、省、市飞镖比赛，也是市飞镖协会的资深会员。他饱含热情投入活动，收到来自27个社区80余名居民的报名，其中不乏第一次接触飞镖的新手，这让他很受振奋，萌生了开设飞镖课程让更多居民体验运动乐趣的想法。

在市飞镖协会的支持下，王和宗主动联系红茅山社区提出免费开设飞镖公益课的想法，得到了社区的全力支持。“社区不仅提供了场地，还在居民群里广泛宣传，招募通知发布没多久，报名人数就满

了。”王和宗说。公益课的学员涵盖30岁到70岁的各个年龄段，有退休老人，也有上班族。针对刚刚接触飞镖的新手，他从握镖姿势、身体重心控制、投掷节奏等基础细节入手，耐心分解动作进行示范，一对一指导，帮助大家掌握技术规范，还详细讲解了“01比赛”“高分赛”等常见竞技规则。

今年6月，新城红茅山社区还成功举办了飞镖技能培训活动，王和宗邀请国内著名镖手祝羽共同授课，20余名飞镖爱好者冒雨参与。同月，临城街道迎“七一”飞镖比赛在长峙岛综合文化中心开赛，15个社区的60名飞镖爱好者齐聚一堂，同场竞技。“这些赛事和培训活动，让飞镖运动在新城居民间真正扎下了根。”王和宗表示，从4月至今，新城已举办各类飞镖活动近5场，飞镖运动正以蓬勃之势融入社区生活。

以镖为媒： 体育赋能基层治理与健康老龄化

飞镖运动带来的，不仅是运动的乐趣，更是基层社区治理的“润滑剂”与健康老龄化的“助推器”。“以前邻里之间来往少，现在每周都能聚在一起玩飞镖，关系越来越近了。”李阿姨的话道出了不少镖友的感受。

对于老年人而言，飞镖运动更是“量身定制”的健康选择。“飞镖运动能有效锻炼中老年人的手眼协调能力和精细肌肉控制能力，还能缓解孤独感，丰富精神文化生活，为健康老龄化提供了生动实践。”王和宗计划组建老年飞镖社团，定期组织训练、外出比赛，让老年人在运动中拥抱健康、享受快乐。

他介绍，下一步将推动飞镖运动走进浙江国际海运职业技术学院，借鉴舟山绿城育华学校曾经开设过的每周一堂飞镖课的经验，开展特色兴趣体育活动，让更多青少年接触飞镖运动，持续推进飞镖进社区、进企业、进学校。“今年7月我们已经开展了裁判培训，为后续赛事举办储备人才。”王和宗表示。

在地域拓展方面，飞镖活动室将逐步向临城街道、长峙岛等区域延伸，以“政府引导、市体育中心和飞镖协会运作、社会参与”的模式，不断落实飞镖的社会价值，让更多居民在家门口就能参与这项运动。

夜色中的坚守： 让飞镖魅力温暖更多人



晚上八点半，红茅山社区飞镖活动室依然灯火通明。居民有的正专注练习，也有挺对切磋，还有在旁观战的，小小的飞镖盘承载着大家的运动热情，编织起一张温暖的邻里网络，让基层治理更有温度，让老年生活更加多彩。



“今天来得还不算多，周五晚上这里更热闹，”王和宗语气中满是欣慰，“舟山一直有飞镖基因，中国飞镖公开赛在这里已经连续举办了19年，走出过不少奖项得主。我希望未来能有更多人加入进来，让大家从飞镖中收获健康、友谊和快乐。”



本版图片由新城管委会提供