

迎宾路小学小记者站专版

全民健身采访忙

本报小记者(迎宾路小学4年级14班) 杨煜

8月24日是我在双金公园坚持晨跑的第16天,除了跑者,我还有另外一个身份——迎宾路小学的晚报小记者。这一天,我要去采访一下公园里那些阳光、健康、坚持运动的人。

乒乓乒乓 健健康康

我们“双金跑团”的团员们在微凉的秋雨中奔跑着,一圈、两圈、三圈……跑完步,我迅速切换身份,寻找到了第一位采访对象,那是一位拿着乒乓球拍坐在长椅上等雨停的叔叔。

叔叔说,他已经有13年的“球龄”了,经历了从新手到老手再到高手的磨炼。打乒乓球不仅使他的身体强健起来,还让他交到了许多志同道合的朋友。下雨的时候,他们就在这个小亭子里避雨,交流打球的技巧和心得,等天晴了再接着打。

老骥伏枥 志在千里

我的第二位采访对象是一位踢毽子的老爷爷。老爷爷中气十足地说,他在双金公园踢毽子3年了。

时间一长,他和“毽友们”



形成了一种默契,可以使毽子在空中飞转十几圈甚至二十几圈都不落地。他们一举手、一投足、一弯腰、一转身,都透着那股精气神,散发着正能量(上图)。

阳光跑者 活力满满

我最后采访的是一位很有活力、热爱跑步的阿姨。阿姨对我说,她坚持跑步8年了。有时晨跑,有时夜跑,有时个人跑,有时组团跑,但是不管怎样跑,她都不追求速度,而是追求快乐。

采访结束了,虽然他们只是分享了自己的感受,但我却受益匪浅。期待更多的人加入到全民健身的行列中来,把运动变成一种日常、一种习惯、一种态度……

(指导老师:仇金双)

校长寄语



“健康第一,快乐成长,为学生幸福童年负责”是我们的办学理念,“培养知礼、笃行的现代社会公民”是我们的育人目标。校园应该是生命成长的乐园,尊重规律、尊重个体差异,让爱充盈校园,愿每一名师生都能过一种有尊严的教育、学习生活。

——迎宾路小学校长

冯连铸

星星点灯



奔跑吧,少年

我们的“队长”仇老师为我们打气说:“下雨没什么,跑起来吧!”

跑着跑着,我看到一位英姿飒爽的阿姨。她跑步的姿势非常标准,于是我连忙跑到她跟前问:“阿姨,您锻炼多久了?是什么让您一直坚持着?”

她回答道:“3年前,我跑步是为了减肥,但后来,我喜欢上了这项运动,便在暑假里坚持跑步。现在我觉得,跑步不仅能减肥,还可以强身健体,让自己更快乐!”阿姨回答完还冲我比了个“耶”。

看到她满脸笑容,我若有所思:原来运动是健康的保障,是快乐的密码。所以,奔跑吧,少年!

本报小记者(迎宾路小学4年级14班) 孙可欣

阳光晨练 快乐无限

一大早就下起了蒙蒙细雨,公园里晨练的人比平时少了很多,但仍有不少人冒雨做着自己喜爱的运动。有踢毽子的、打乒乓球的、跑步的,打太极拳的……大家都充满活力和朝气,那么阳光,那么快乐。

当我们问起他们为什么冒雨还要坚持晨练,他们的回答是相同的:因为运动让他们充满活力。我被他们的这种积极乐观的生活态度深深地感动着。

本报小记者(迎宾路小学4年级14班) 董姝瑶

雨中打球

本报小记者(迎宾路小学4年级14班) 王悦彤



一天早上,我像往常一样,在仇老师的带领下来到双金公园跑步。

虽然下着毛毛细雨,但是我们仍然坚持跑完了5公里。不止我们,在雨中坚持的还有那些熟悉的身影。

乒乓球场上,有人在认真地擦拭刚刚被雨水淋过的桌子,他们那认真真的动作,透着对乒乓球的热爱。

我走过去采访了一位爷爷:“爷爷您好!请问您从什么时候喜欢上打乒乓球的?”爷爷说:“2019年有一次我从这里经过,被他们打球的身影吸引,那一刻我就喜欢上了。”

其实,我也是个乒乓球球迷,而且已经练习乒乓球3年啦,每每看到有打乒乓球的,都忍不住想上去打两局。于是,我鼓起勇气邀请一位奶奶进行切磋(上图)。

当时,我既兴奋又紧张,兴

奋的是可以向长辈学习球艺,紧张的是怕自己打不好。只见奶奶紧握球拍,已经做好了充分的准备。我想我要先发制人,于是不露声色,先发了一个下旋球,给她来了个措手不及。奶奶没有接到球,我心中暗喜。

接着,奶奶也给我发了一个下旋球,我拉球没有成功。当我再给奶奶发下旋短球的时候,奶奶很轻松地接住了。

也许是刚下过雨的缘故,桌子虽然被擦拭过,可是仍然处于潮湿状态,原本弹力十足的乒乓球,到了这“水桌”上就像顽皮的孩子一样在我们眼前飞过,我们接球都很吃力。于是,我们约定第二天再打。

通过这次经历,我明白了生活中的许多事情不是光靠喜欢就可以做好的,干什么事都不是一日之功,我们必须耍有一颗坚持不懈的心。

运动使我快乐

本报小记者(迎宾路小学4年级14班) 杨雅晴

同学们,你们是怎么度过刚刚过去的暑假的呢?每天清晨,你是在甜美的梦中沉睡,是在挥汗如雨地晨练,还是在大声诵读?这次就让我们一起走进清晨的双金公园,看看这里是怎样的景象。

早上6点半,双金公园的跑道上活跃着一支跑步小队,他们是来自迎宾路小学的同学们,正在班主任仇老师的带领下晨跑。他们已经成为双金公园清晨的一道风景线。

我也是这个队伍中的一员,我们每个队员都在坚持,从一开始的一圈、两圈到后面的三圈、四圈,大家跑得越来越快,每个人都有很大进步。

“大家一起跑,就会更有动

力。我们相互鼓励,就跑得更快了!”“我的目标就是追上仇老师,她真的跑得更快了!”……这是我们每天跑步后进行的交流感言。

清晨的双金公园里,除了跑步的我们,还有很多坚持晨练的人:打球的、跳舞的、踢毽子的、跳绳的……人们的锻炼方式真是丰富多彩。我采访了一位跳绳跳得很好的叔叔,他告诉我,跳绳虽然看起来简单,但是想跳快跳好也不简单。

运动使我们健康,更使我们快乐。清晨6点半,双金公园见,让我们一起运动起来,开启活力满满的一天吧!

(指导老师:仇金双)

跑步很苦 坚持很酷

本报小记者(迎宾路小学4年级14班) 张婧滢

暑假里的一个早上,我们迎宾路小学的小记者走进了双金公园。虽然天空飘着零星小雨,但公园里依旧热闹非凡。

从采访中我得知,“双金跑团”的“跑者”从全民健身日开始起跑,已经坚持跑步十多天了,并且还要继续坚持跑下去。

我采访了“跑团”中一位胖胖的男生,他的姿势并不标准,速度也不是很快,但他只要跑起来,从不在半路上停歇;跑步的过程中,他也曾被汗水浸透全身,也曾跌倒磕破膝盖,也曾脚上磨起血泡,但

他始终坚持着。

他说,减肥是他的动力,虽然效果还不是很明显,但他相信,坚持就是胜利。是啊,跑步很苦,坚持很酷。我为他加油!

我的第二位采访对象是一位阿姨,她刚跑完步。我们边走边聊,原来她已经坚持跑步400多天了。她说,她已经爱上了跑步,起跑的年龄不重要,重要的是有颗奔跑的心。她还告诉我,跑完步要慢走一段,这样可以缓解肌肉疲劳。

采访结束时,一个个身影从我身旁跑过,他们跑过风,跑过雨,乐在其中。

我运动,我快乐

本报小记者(迎宾路小学4年级14班) 王建翔

“铃铃铃……”闹钟响了。我睁开惺忪的睡眼,坐起来看了看窗外,不由得喊道:“下雨了,今天可以睡懒觉,不用去跑步了!”

可当我往公园的方向望去,发现许多人依旧在晨练,丝毫没有受到下雨的影响,我心里突然又矛盾起来:他们可以风雨无阻,我也可以的,没准仇老师和其他同学早就等着我了。于是,我迅速换好衣服,朝公园奔去。

果然,仇老师和同学们早就来到集合地点了。这时雨点似乎更大了,我的帽子和衣服都被雨水打湿了。然而大家在仇老师的带领下,你追我赶,激情满满,早已忘了脸上的是雨水还是汗水……

在公园里,我遇到了几位踢毽子的奶奶和打乒乓球的叔叔。奶奶们踢毽子可谓花样繁多,有时侧踢,有时倒钩,有时踢过头顶,真是“八仙过海,各显神通”啊。

打乒乓球的叔叔们动作灵活,白色的乒乓球就像被他们施了魔法,被牢牢掌控在球拍之间,我不由得被吸引过去了。他们告诉我,不管是在寒风刺骨的冬天,还是在烈日炎炎的夏天,他们都会准时准点地来到这里,跟同伴打一场紧张的比赛。

坚持运动不仅强健了体魄,还愉悦了身心。生命在于运动,运动使我们健康、充满活力,让我们一起运动起来吧!



留住难忘瞬间