

35岁的戴明利从带着自家娃健身,到义务带着一群孩子跑步、跳绳,不仅锻炼了孩子们的身体,还让孩子们明白了坚持的意义——

带着“宅娃”跑起来

本报记者 李小贤 摄影报道

1月4日早上7点多,在沧州体育场,戴明利和孩子们又跑了起来。

“注意摆臂动作”“坚持住,跟上”……戴明利一边纠正着孩子们的跑步动作,一边给他们加油打气。

带着孩子们跑起来

35岁的戴明利家住运河区天成名著小区。

2011年,大学毕业后的戴明利到孟村的一所小学担任老师。那时候,他住在学校的宿舍里。

在教学时,戴明利告诉孩子们,他喜欢跑步,每天早上会沿着村路跑,如果有喜欢运动的孩子可以和他一起。

他的一句话引起了很多孩子的兴趣。不少孩子早早起床和他一起去跑步。

“我和孩子们约好了跑步时间,但有的孩子起得早,会提前来敲我的门。”戴明利笑着说,刚开始,只有他所教班级里的一些孩子跟着跑,后来五六年级的一些孩子也加入其中。

清晨,村路上就有了一支活力满满的跑步队伍。

2012年,戴明利离开了教师岗位,回到了沧州市区工作,但他仍坚持跑步。没有了孩子们的陪伴,他就自己跑。工作中,他也会和同事进行体能训练,还曾参加过沧州的半程马拉松比赛。

然而爱运动的戴明利,在带动自家儿子运动的过程中却遇到了“难题”。

戴明利的儿子是个小“宅娃”,喜欢待在家里读书、拼乐高。“因为孩子不喜欢运动,体质比较弱。我就想带着他一起运动。”戴明利说。

可是早上,戴明利起床去跑步时,很难叫动儿子。即使儿子出门了,跑不了多远,就会喊累。

这样下去可不行。2024年夏天,戴明利便让6岁的女儿和8岁的儿子一起跟着他到沧州体育场跑步。有了女儿的加入,儿子也有了一些动力。

去年刚放暑假的时候,戴明利又带着两个孩子去沧州体育场跑步。当时,他儿子的同学也在那里玩,看到他们跑步,也要跟着一起跑。戴明利想,如果孩子们一起跑,氛围感强,彼此鼓励,那效果应该会更好。

“那就带着孩子们跑起来吧。”戴明利想。

从两个到二十多个

就这样,3个孩子加入到了跑步队伍中。

从刚开始戴明利带着自家的两个孩子跑步,变成了他带着5个孩子在体育场里跑步。

早上6点10分左右,孩子们齐聚沧州体育场。弓步压腿、高抬腿……戴明利带着孩子们认真地做着热身动作。“我平时经常



戴明利带着孩子们跑步

进行体能训练,了解热身动作以及跑步时应该注意的一些问题。”戴明利说。

这些孩子最小的上幼儿园大班,最大的上六年级。每个孩子的情况不同,所以他给孩子们制订的跑步计划也不同。“跑步是个循序渐进的过程,不能一上来就让孩子长跑,他们会吃不消的。”戴明利说。

随着队伍里的孩子邀约同小区的朋友加入,还有一些前来体育场锻炼的孩子主动参与,没几天的工夫,这支“带娃跑步团”里的成员越来越多。

“最多的时候有20多个孩子跟着跑步。听孩子们的家长说,有些孩子平时挺宅的,户外独自锻炼很难坚持。大家凑在一起跑步,动力十足,也能更好地坚持下去。”戴明利说。

戴明利特意挑选了一首歌曲,跑步的时候放给大家听。伴随着音乐,大家跑了起来。

戴明利在队伍一侧跑,时刻关注着孩子们的情况,“摆臂幅度不要那么大”“节奏控制住,别忽快忽慢”……

一些家长看着孩子们奔跑的样子也被感染,跟在队伍后面跑了起来。

“加油,开始你们的冲刺。”随着戴明利的话语,孩子们向着终点飞奔而去。

在快乐地奔跑中,孩子们的暑假很快过去了。

孩子们都不服输

“暑假过后,孩子们要继续上学了,我当时就想把周一到周五的跑步停下来,等周六日的时候,大家再约着一起跑步。”戴明利说,谁知,他和孩子们一说,一些孩子不同意。

看到孩子们的坚持,戴明利也不希望刚刚建立的行为习惯被打破,便带着孩子们继续跑下去。

队伍中,一些孩子住在天成名著小区。为了节约时间,戴明利周一到周五带着这些孩子在小区里跑步。周六日,他们再去



热身运动

体育场锻炼。

一些居民知道此事后,也让自家的孩子来参加。居民们纷纷说,“让孩子们跑跑跳跳多好呀,这样身体才能棒棒”“有人带着孩子们跑,他们跑得可带劲了”……

在队伍中,有一个性格比较内向的小女孩,不太爱说话,但跑起步来很有韧劲。戴明利就经常鼓励她和孩子们多交流。慢慢地,这个小女孩跑出了自信,性格也变得开朗了很多。

戴明利带着孩子们奔跑在小区里。有不了解情况的居民问戴明利,“你天天带着孩子们跑步,怎么收费呀”。戴明利笑着说:“不收费,就是给孩子们创造一个共同锻炼、共同进步的氛围。”

随着天气转冷,晨跑的时间也改到了6点50分左右。可孩子们锻炼完再吃饭、上学,时间有点紧。经过和家长、孩子商量,戴明利调整了体能训练项目,周一到周五,他们在小区内集体跳绳,周六日大家相约体育场跑步。

“我平时也经常跳绳,一分钟能跳200多个。但带着孩子们跳绳之前,我又‘补习’了不少跳绳知识。”戴明利说。

元元刚来跳绳时,张着胳膊使劲跳才能跳一个。戴明利发现了元元跳绳的问题,就耐心地纠正他跳绳的动作。如何握手柄、挥动胳膊……戴明利一一做示

范。

戴明利还在网上查阅资料,得知使用弹力带可以纠正孩子跳绳时的错误姿势,他又为元元买来了弹力带。慢慢地,元元的跳绳动作越来越协调。

从连跳十几个,到一分钟能跳100个,元元进步很大。看到孩子跳绳的劲头越来越足,戴明利也感到很欣慰。

“孩子们心中都有一股不服输的劲头,都希望自己跳得越来越多。现在团队里有不少孩子一分钟能跳一百八九十个了。”戴明利说起孩子们的跳绳成果满脸自豪。

锻炼完后,他会给家长们发孩子们的视频,让家长一起感受锻炼的快乐。

“我今天跑了7公里”

时间过得很快,戴明利带着孩子们锻炼已经有近半年的时间了。说起孩子们的变化,家长们频频称赞。

“我家孩子的变化太大了。”许洪畅的妈妈郭俊杰说道,自从孩子跟着戴明利跑步,变得更加自律了。

许洪畅今年10岁,和戴明利住同一个小区。当得知戴明利带着孩子们跑步的事儿后,爱好运动的他就加入到队伍里。

“转战”到小区里跑步后,他

就自己定闹钟起床,下楼集合跑步。下午放学回到家之后,他也会抓紧时间写作业,早点上床睡觉,为的是第二天能够准点起床。

“增加户外活动对孩子的眼睛也有好处。”郭俊杰说,孩子精力旺盛,跟着戴明利锻炼,出出汗,挺好的。

郭俊杰说,她记得孩子第一次跟着队伍跑4公里的情景。当孩子冲到终点时,满头都是汗,却很兴奋。

郭俊杰问孩子,“你不觉得累吗”。孩子却告诉她,累,但能坚持,戴叔叔一直在给他们加油鼓劲。

经过一天天的坚持,许洪畅有了很大的进步。1月4日,在沧州体育场,许洪畅刷新了自己的纪录。“我今天跑了7公里,速度比平时快了一些。”许洪畅兴奋地说。

当天,家长李洋也将8岁的儿子送到了体育场,跟着队伍跑步。李洋说,自从坚持跑步后,孩子的身体变好了,积极性、团队意识也强了,还懂得了坚持。

李洋说,孩子跟着大家一起跑步,能够坚持这么久,也让他挺吃惊的。他也鼓励孩子坚持下去。

“孩子也有慕强心理。我家儿子看到别的孩子比他跑得距离长,也会去赶超。那么不爱运动的孩子,现在变得主动了,跑得也越来越好,耐力也越来越强,7公里跑下来也很轻松。”戴明利说起儿子的变化,也很开心。

12岁的刘承鑫当天也完成了4公里的跑步目标。他说,自己还要努力,争取能跑到5公里到7公里。

2025年元旦的时候,戴明利曾为大家发了一段祝福语,“新的一年,新的希望!2025年愿所有的小朋友快乐满满,自律多多。自律锻炼培养坚韧不拔的意志,每一次跳跃、每一次奔跑,都是向着更强壮、更自信的自己迈进。2025年,锻炼不停,快乐不止!一起加油。”

这是戴明利的祝福,也是对新一年的期盼。一起加油!

扫码看视频 新闻料更多

戴明利带着孩子们跑起来……扫描二维码,观看相关视频。

