5000个“小而美”健身设施——民生“微阵地”如何释放大效益



市民在淮安市淮安区黄码大桥下的体育公园活动。
贺敬华 摄

秋日晨光洒向街巷，高架桥下、河畔岸边、老旧厂区的边角地块逐渐热闹起来。南京江心洲南岛体育公园内，网球击打声此起彼伏；哈尔滨湘江公园篮球场，不少年轻人奔跑跳跃；苏州吴江区高架桥下运动中心，中老年健身爱好者舒展筋骨……曾经被遗忘的城市角落，正变身家门口的运动乐园。

随着越来越多城市从大拆大建的增量建设，转向存量盘活的有机更新，小微健身场地也如“绣花”般被织补进城市肌理。这些“小而美”的健身点位，有效补齐大型场馆距离远、可达性弱的短板，推动“15分钟健身圈”落地生根。

A 从“边角料”到“运动场”

暮色降临，南京江心洲南岛体育公园人头攒动。这片依托长江大桥桥下空间改造的运动场地，网球场、篮球场、匹克球场错落分布，不少球友下班后直奔球场。“以前打球要跑很远的体育馆，现在骑车几分钟就到，双休日就带孩子过来运动。”附近居民李小波说。这处曾经沉寂的桥下灰色空间，已成为城市运动“网红打卡地”。

把闲置空间织入百姓生活，江苏多地先行先试。无锡江阴改造老旧厂房打造“厂多多文体中心”，集合游泳、击剑、冰球等10余种运动项目，聘请退役运动员开展健身指导，年接待群众24万人次；南京尧新社区把闲置农贸市场改造成百姓健身房，社区居民下楼就能享受一站式健身体验。截至去年底，江苏体育场地总数达37.23万个，人均体育场地面积达4.52平方米，一块块城市“边角料”转化为全民健身场地。

在黑龙江，“金角银边”正在为周边居民运动健身提供便利。“十四五”期间，黑龙江新建改扩建体育公园44个，各地每年因地制宜建设数千处群众性冰雪场地。齐齐哈尔市480余处健身设施、21座体育公园等近年来相继落成，一批智能健身器材分布城区，可以记录运动时长与消耗热量。

哈尔滨湘江公园的小型篮球场上，上班族白骏是这里的常客，“下班过马路就能打球，一周打上三四场，释放工作压力”。每到冬季，当地闲置地块、河湖水面被改造为露天冰场。市民翟玉英常会带着孙子滑冰，“夏天踢球，冬天滑冰，老旧小区旁还能有这样的场地，实在暖心”。

《体育强国建设“十五五”规划》提出，实施群众运动空间扩容计划，鼓励有条件的地方挖掘“金角银边”，盘活存量空间，加快建设更多“小而美”的场地设施。新建或改扩建5000个以上小（微）型体育公园、小型健身中心、多功能运动场（小型足球场地）、群众滑冰场等贴近城乡群众、方便可达的健身场地设施。坚持办人民群众可感可及的体育，让体育更好滋养人民生活幸福。

湖北武汉二七长江大桥桥下，杂乱角落被改造为1万余平方米的体育公园；山东淄博废旧热电厂厂区变身体育公园，每年承办大量群众赛事；上海徐汇区挖掘知名商场屋顶资源，在空中开辟小型足球场……越来越多“小而美”健身设施如雨后春笋般冒出，让健身从“专程奔赴”变成“顺路参与”。

B “小而美”背后的民生逻辑

桥下货车乱停、杂草丛生，老厂房沉寂闲置，街角空地被堆放杂物，这些碎片化的存量空间一度是城市治理的难点。如今，“针灸式”城市微更新，正给予这些边角地块新活力。

曾经的无锡锡山区锡虞路桥下，大货车违停严重、环境脏乱。经过改造，骑行道、轮滑场、篮球场依次铺开，遮雨廊架、休闲座椅配套齐全。当地云林街道相关负责人周阳介绍，改造没有大拆大建，依托原有荒地做地形修整与绿化提升，周边居民10分钟步行可达，大大激发了群众运动热情。

专家指出，“小而美”健身设施的核心要义，是依托存量空间实现“低成本、快落地”微改造，占地面积可能不大，但功能布局精细、服务半径精准、适配人群广泛。不少空间还能做到全龄友好，让老人有康养场地、青年有球类赛场、孩童有游乐区域。

北京咏怀体育发展研究院院长王兵表示，“小而美”健身设施兴起，代表全民健身场地建设由“量的覆盖”迈向“质的跃升”。“‘小’不是简陋，是供给逻辑的转变，立足群众真实需求，哪里人多缺场地，就在哪里挖掘空间。‘美’也不单指景观好看，更指向适老适幼、照明休憩、健身指导等综合体验，让老百姓愿意停下脚步参与运动。”

苏州吴江区自然资源和规划局负责人介绍，当地“小而美”健身设施针对不同社区特征精准供给，老社区优先补充“银发健身设施”，年轻社区侧重打造“潮流运动场景”，学校周边则重点补充“课后体育拓展空间”，实现“一地一需”。

城市更新政策为小微健身空间建设提供支撑。《城市更新“十五五”规划》提出，“充分利用存量闲置房屋和低效用地，优先补齐民生领域公共服务设施短板”。今年5月，江苏出台相关实施方案，明确利用公园绿地、边角地、插花地等增设运动场地，既有小区增设体育锻炼设施，无需办理规划许可手续；湖南长沙近期推行新政，支持裸露闲置地块盘活为群众性体育设施，降低项目落地门槛。

这些散落城市各处的健身点位，也在悄然改变大众生活方式。公共体育空间越发便利，大幅降低了健身时间成本，让锻炼成为普通人日常生活的一部分。南京市民陈筱对此深有感触：“城市发展不只是建高楼地标，楼下一处运动休闲的小场地，就是我们触手可及的幸福。”

同时，小微健身场地也成为增进邻里交往的纽带。宿迁的古黄河公园门球场，年过六旬的吴文广几乎天天“报到”。“场地免费开放，不光老年人来，不少年轻人也来体验门球。”运动把陌生邻里联结起来，运动场上的交流互动，塑造出新的社区文化。

C 让空间“活”起来

硬件落成只是第一步，如何防止设施闲置，破解“建得起养不好”，拓展多元服务场景，是“小而美”健身设施从“有”迈向“优”必须答好的现实考题。

有调研显示，当前部分小微健身场地仍存在一定短板。比如，部分老旧点位适老化供给不足；部分智慧健身器材操作繁琐，数字化功能沦为摆设；基层运维经费保障不足，街道社区承担大量管护任务；部分项目缺少预案，灯光、噪声带来邻里矛盾等。

“衡量‘小而美’的标尺，不在规划图纸上，而在百姓的脚步与笑容里。归根结底要看老百姓的脚往哪里走、心往哪里留。”王兵说。多位受访人士认为，小微健身空间建设不能止步于铺器材、划球场，要跳出单纯“建场地”思维，转向打造服务体系与生活场景。

多元运营，探索自我造血路径。重庆两江新区一处桥下空间，把球场和火锅店、机车营地结合，运动消费与休闲业态共生，年接待游客超50万人次；武汉二七长江大桥体育公园开起咖啡馆、商超等，“公园+商业”模式激活消费活力。不少地区探索政府购买服务，引入专业机构运营，把青少年培训、社区赛事、社群活动植入场地，让单纯的运动场升级为社区公共客厅。

健全闭环管护机制，打通维修保障链条。苏州搭建“运动苏州”数字平台，超万处健身器材信息录入系统，群众可扫码一键报修，缩短故障处置周期。上海体育大学教授郑家鲲建议，完善跨部门协同机制，建立“建管用”闭环体系，吸纳社会组织、居民代表参与监督，设置社区巡检岗位，吸纳退役运动员、体育教师参与日常巡查。针对桥下、屋顶、地下等特殊空间，出台差异化安全技术规范，落实荷载、通风、噪声管控标准，从源头化解隐患。

优化供给，补齐服务软实力短板。首都体育学院副教授刘平江建议，设施器材上可增加图示化健身科普，扩大社会体育指导员队伍，常态化开展公益健身指导。例如，杭州拱墅区的社区健身驿站，周末安排社会体育指导员驻点服务，为居民免费提供动作指导。此外，一些场所可推广分时共享机制，错峰满足老人、青少年、上班族不同时段使用需求，最大化释放场地效能。

（来源：新华社，记者何磊静、王君宝）