

## 运动中心嵌入居民楼之间

## 楼下的运动公园让全民健身成为日常

1月13日中午12时30分,汉口后湖塔子湖片区颐湖公园内,乐活自由时刻运动中心阳光正好。40岁的羽毛球爱好者安特文和球友结束了3个小时的对抗赛,他们没有急着离开,而是走到场外草坪的露营天幕下坐好,把自带零食铺在桌子上,开一局狼人杀。

这片如今颇具人气的社区运动公园,几个月前还是一片杂草丛生的城市边角地。伴随城市更新,它逐渐融入周边居民的日常生活,成为不少人下楼就到的运动与休闲去处。

## 运动串起居民一天的生活

早上9时,带货主播阿KEN已经换好运动服,开始当天的晨练。前一晚,他的直播持续到凌晨2时,但仍然坚持早起到公园打球。

“以前不太运动,现在不练反而不舒服。”阿KEN说。加入安特文组织的羽毛球俱乐部后,他开始有意识地调整作息:早起晨练,下午补觉,晚上再投入工作。规律运动带来的体能提升,让他明显感觉直播状态更加稳定。

安特文从事影视相关工作,时间相对灵活,家住后湖的他骑行3公里就能到达这里。去年6月开始系统练习羽毛球后,他逐渐意识到场地距离和使用体验直接影响能否长期坚持。

去年10月底,颐湖公园乐活自由时刻运动中心开业后,安特文带着20多名球友陆续“转场”。“不用跑远路,专业度也够,反而更容易坚持。”他说。

中午,球场节奏放缓。安特文和球友留在公园里休息、聊天。狼人杀桌上,聚集着程序员、设计师、主播等不同行业的人。

夜幕降临,颐湖公园乐活自由时刻运动中心依旧灯火通明。羽毛球场内,教练带着孩子反复练习发球和扣杀;篮球场里,中青年球友组队包场对打;网球场上,居民自发组织起高强度对抗赛,攻防节奏一刻不停。

## 专业场地既要“好用”也要“常用”

走进乐活自由时刻运动中心,3片标准篮球场、10片羽毛球场、3片专业网球场一字排开,乒乓球、台球等室内项目同步配置,从对抗型、技巧型到休闲型运动一站式覆盖。

不少人对社区运动馆仍停留在“条件一般、将就使用”的刻板印象中,但在安特文看来,这里的“日常感”和“专业度”并不冲突。“在这里打羽毛球,脚感特别好,



颐湖公园内的乐活自由时刻运动中心俯拍图。

记者范芃 摄



羽毛球馆内爱好者们热情拼杀。

记者郭可滢 摄

起跳也很安全,和以前跑去远一点的专业场馆差别不大,反而更轻松。”他说。

乐活自由时刻店长熊杰介绍,羽毛球场采用5毫米赛事级水晶砂地胶,具备良好的防滑、减震和回弹性能,可承办二级赛事;篮球场铺设双层龙骨实木地板,涂刷进口水性地板漆,摩擦系数达到国际篮联标准,更加注重对膝盖、脚踝等关节的保护;网球场选用国际领先的美国 Laykold (力酷) 品牌材料,是湖北省首个 Laykold 标准体验场馆。

为了更好地与网球会员交流,熊杰几乎每天下午都会背着网球拍到场训练。“只有自己上场,才能知道会员在练什么、需要什么。”他说。通过训练和日常交流,会员黏性逐渐增强。

围绕“让人留下来”,场地不断拓展使用方式。球场外设置露营桌椅和天幕,鼓励球友运动后停留;同时与培训机构、球友俱乐部合作,稳定群体客流。目前,羽毛球场几乎场场爆满,网球项目消费实现稳定增长。

从早上7时到晚上10时,场地全天候开放。清晨是晨练人群,中午是成年人培训,傍晚和夜间则属于少年儿童和青少年,不少体育特长生在此进行系统训练。家长下班后赶来,在场边等待,成为常见画面。

## 户外空间可享受慢生活

在乐活自由时刻运动中心,室内专业场地以经营性使用为主,保障训练和比赛品质;而户外

空间则最大程度向市民开放,成为周边居民日常可进入、可停留的公共活动空间。

运动之外,这里同样是一座慢生活公园。

临街一侧通过高低错落的植物配置,形成层次丰富的城市绿化界面;园内一片开阔草坪全天向居民开放,适合露营、休憩,也适合什么都不做。430米环形健身步道串联全园,慢走、遛娃、推婴儿车都十分友好,免费乒乓球台、秋千等便民设施点缀其间,孩子玩耍、大人聊天,社区的日常在这里自然发生。

中午吃完饭,翁女士会带着6岁的孩子来到草地。孩子在草坪上奔跑,她自己则沿着步道慢走几圈。“不一定是为了锻炼,就是下楼透透气。”翁女士说。

周末,这里还会根据客流切换使用模式。草地露营、美食集市、音乐活动轮番登场,不需要远行,居民在“5公里生活圈”内就能感受到公共空间的活力与温度。

这座全天候运动综合口袋公园的前身,是一块面积为1.8万平方米的绿地,没有功能性利用。仅用4个月时间,这片地块完成了从“不可用”到“高频使用”的转变,被更新为集室内运动、户外休闲与社区活动于一体的全天候运动公园。

武汉市园林和林业局相关负责人指出,这类复合型口袋公园,体现当前武汉城市更新的创新探索——不仅更新空间形态,更重塑城市生活方式。

记者郭可滢



在草坪荡秋千的市民。

记者郭可滢 摄