

轻量化低门槛，搭建社交新场景

小众运动成为年轻人下班后的新选择

落日收尽白日忙碌，江城夜间运动版图持续扩容。继骑行、网球、攀岩之后，射箭、匹克球、壁球、击剑这些轻量化小众运动，正悄然扎根社区、商圈——不用远途赶场，也无需硬扛高强度对抗，成为不少年轻人下班后“解锁”的新技能。

连日来，记者实地探访射箭馆、匹克球场。后湖社区射箭馆静气凝神，江汉商圈匹克球场击球声此起彼伏，一静一动两种截然不同的运动，成为武汉年轻人下班后的热门新选择。没有高强度对抗门槛，无需长途奔赴场地，既能独处消解职场疲惫，也能结伴拓展社交圈层，小众运动正在抢占年轻人下班后的“消费份额”，重构武汉夜间休闲图景。

在专注中安放情绪

7月3日晚8时，记者来到后湖MY射箭俱乐部。这里灯火通明，30米箭道上，年轻人站姿挺拔，反复完成举弓、瞄准、放箭一套连贯动作，场馆内鲜有喧哗，只剩弓弦轻响。

“00后”射箭爱好者杨恭惠子是一位汽车行业创业人员，射箭已有10年，常年下班后到馆训练。在她看来，射箭最珍贵的内核，是和自己较量的松弛感，“球类运动输赢直观，即时反馈强烈，射箭没有对手，唯一要超越的只有自己，追求的是内心平和”。32岁的管灵云是一名游戏美术从业者，体验射箭已有两年，“高频社交容易产生疲惫。射箭时不用和人沟通，完全沉浸在自己的小世界，内心放松、情绪平复”。

自媒体博主何玥妍即将赴都柏林攻读“二硕”，她在社交媒体上发布射箭相关内容，引来超8万人点赞。谈及为何爱上射箭，她表示：“长期刷网络容易思绪杂乱，只有持弓瞄准的瞬间，思绪只聚焦靶心，真正能专注当下。”今年以来，何玥妍会和朋友们一起去参加射箭比赛，“碎片化拍摄只是展示，如果没有完整系统的训练，到了赛场，是很难真正稳扎稳打进步的”。

MY射箭俱乐部负责人柯寅开店6年，持有射箭教练证和裁判证。他观察到，近两年来，利用晚上和周末时间前来体验射箭的年轻人不少，留下来的人，收获的不只是技术精进——管灵云在射箭馆结识了拥有相同爱好的同龄人；何玥妍认识的一位反差感极强的朋友小叶，射箭时非常专注，每天练到手磨破。她们在日常生活中没有交集，但因长期射箭成为好友。

更多的射箭爱好者专注练习后，也会参与到专业赛事中。柯寅介绍，武汉射箭赛事供给持续丰富，覆盖全年龄段爱好者。如今不少武汉家庭也带孩子走进箭馆，借助射箭锻炼专注力与抗压能力。



MY射箭俱乐部30米区，杨恭惠子正在训练。

郭双 摄



学员在场馆练习匹克球。

实习生彭佳彤 摄

匹克球场搭建社交新场景

7月6日下午，位于花园道的网爆星球×BEER GAME匹克球联名场馆内热度拉满，两片标准场地全部满场，发球机区域也有人在练习，击球声、脚步声此起彼伏。

“匹克球是拿着大号乒乓球拍，在羽毛球场上打网球。”场馆主理人Erick用一句话概括了匹克球。标准羽毛球场地的大小，十几米长，球拍轻巧，拿在手上和大号乒乓球拍差不多。正因如此，匹克球的上手门槛要低于网球，网球想练到稳定对拉，可能要一两个月甚至更久；而匹克球打个两三次，基本就能上场对打。场地小、球拍轻、上手快，让这项运动对“小白”格外友好。

Erick告诉记者：“这家店开

业半年，匹克球的订场率火爆，周末还要排队。”中午来的大多是午休不休息的上班族，主要来运动减肥、学新技能；晚上则偏社交属性，匹克球的客群以附近的上班族为主。场馆24小时自助营业，“晚上九点、十点、十二点甚至凌晨都有人打球，早上七八点就有人到馆”。

学员Vanessa刚在这里练了一个月匹克球，“教练以鼓励为主，来了不会有紧张感”。她说，室内场馆不用风吹日晒，夏天练球体验很好，练球间隙还能看到馆里的可爱小猫“财财”。

区别于单一运动场馆，这家门店主打“运动+休闲”融合模式。Erick表示，单纯打球难以留住客流，差异化社交场景才是核心竞争力：球馆配套休闲休憩区，运动结束后好友围坐闲谈；门店还计划联动宠物

洗护商户，顾客打球期间可寄养洗护宠物，时间完美适配。“匹克球本身就是强社交的集体运动，自然能延伸出很多配套场景。”

近年来，匹克球运动在国内发展势头迅猛，近两年在武汉也火了起来，成为新兴的“网红”运动项目。据了解，目前武汉匹克球场地从两年多前的不到10片猛增至100余片，数千人常年参与匹克球锻炼。

武汉青年为何偏爱小众运动？

一静一动，射箭与匹克球节奏迥异，各有玩法，却同步俘获大批武汉青年。记者注意到，两类小众运动有三个共同的特质，精准匹配年轻人下班休闲需求。

轻量化，就近可达。射箭馆开在社区里，匹克球场开在商圈楼上。采访中，杨恭惠子、管灵云、何玥妍选择MY射箭俱乐部的理由都是“离得近”，步行可达。当一项运动足够近，它才有机会真正进入人们的日常生活。

低门槛，对初学者足够友好。射箭初学者由教练从站姿、握弓开始教，匹克球打个两三次就能上场对打。Erick说，这项运动的魅力在于“上手特别快，不会有很强的挫败感”。

在运动中发展的“多元社交”。匹克球适配双打，打完还能在休息区坐一会儿，相互聊天，很多人在球场上认识了新朋友。射箭虽然是单人项目，但长期练习的人会在馆里结识同样热爱这项运动的朋友，圈层黏性很高。“拥有相同热爱的人，圈子很舒服。”杨恭惠子说。

城市的夜晚，容得下每一种选择。有人奔赴商圈的热闹，也有人在射箭馆里安静站立、在匹克球场上挥拍流汗。无论哪种方式，都是年轻人在下班后“主动流汗”、积极生活的证明。

记者黄丽娟 见习记者郭双 实习生彭佳彤 刘欣茹