



数学老师组了个亲子跑团

每周日下午带着家长和学生飞奔在东海云廊

□记者 张莉莉

“别犹豫，跑起来！”
檀枫小学教育集团城东校区教师张佳锋在校内组了一个“城东星跑团”，每周日下午4点他带着学生和家长奔跑在东海云廊之上。

张佳锋因减肥与跑步结缘，他说，跑步难在坚持，但组团奔跑总能跑得更久更远。他期许着，或许明年的舟马健康跑赛道上，就会出现跑团里的亲子身影。



数学老师组起了校内跑团

在舟山，校内跑团不多，家长和学生作为主要成员的就更是寥寥。

这个跑团是如何诞生的？这就不得不提跑团发起人张佳锋。

上周三下午，记者在学校见到了张佳锋，利落的短发，运动系的打扮，俨然一位运动爱好者，他的微信头像也是一张跑步的照片。这名数学老师不简单，在学校职工运动会上，还拿下了800米第一名的成绩。

张佳锋接触跑步是在两年半之前，理由是减肥。“一开始遛狗，发现体重下降不明显，后来跟着学校一位老师跑了1公里，出了很多汗，感觉这个减肥效果应该挺好的。”

跑步没有辜负张佳锋的期望。不过半年时间，他就成功减掉了20多公斤。那之后，跑步就成了他的日常，一周总要跑上三到四次，差不多80公里。

张佳锋还参加了四次全马，其中包括两次舟马。他在朋友圈晒出的跑步经历，也引来了学校校长朱彩娟的关注。她在下方留言提议可以带动更多人一起跑步。

“要不就组织一个跑团？”张佳锋萌生了这个念头，“跑步难的是坚持，有一群人督促着跑，也许就能坚持下来。”

组织教师跑团的想法，碍于老师人数不多而未能成团。张佳锋就把目光瞄准了自己带的两个班级，在班级里发起了跑步召集令，组织起了“城东星跑团”。

家长也被“赶”着一起跑起来

尽管有家长陪同，但带一群小学生一起跑步并非易事。

张佳锋要考虑很多，第一就是安全问题。因此，每周的跑步地点就选在学校越野赛曾跑过的东海云廊，这里车少人不多，安全可以保障。

在东海云廊五号口集合，从诗词石所在观景平台出发，到草坪滑梯折返，最后到观众看台区集合，全程大概4公里，对小学生来说也是可以承受的强度。

时间则选在周日下午4点，正好是学生们都忙完周末的任务空闲下来的时候。

12月1日，8个学生和3名家长跟着张佳锋开启了跑团的第一次奔跑。

家长黄丽萍带着分别就读四年级和一年级的两个儿子出现在了跑步现场。“学校要举办越野赛，小朋友本身也需要运动。”黄丽萍说，学校向来重视学生运动，鼓励家长每周带着孩子爬山，于是她立马把孩子“打包”送到了跑团。

起初，黄丽萍以为自己只是接送孩子的旁观者，没想到最后和其他家长一样也被张佳锋“赶”着跑起来。有个身穿裙子的家长也没能逃脱，一起加入跑步队列。

时间一到，学生们一马当先，跟着张佳锋“嗖”的一声就蹿了出去，家长们反倒落在了最后，拖了后腿。

身穿大衣，背着包的黄丽萍猝不及防地迎来了自己的第一次长跑。“上气不接下气，中途好几次都停下来了，张老师督促着才坚持下来。”黄丽萍笑着说。

从一个人的热爱到一群人的追风

首跑结束后，张佳锋就在朋友圈、抖音等平台晒出了跑团的照片和视频。这也是张佳锋的“小心机”，以此诱惑更多人加入。

“城东星跑团”的跑团守则中有一条特别的规定，在3个集合点都要拍摄集体照。起跑、途中以及冲刺阶段，也会随机拍摄视频，另外还会产生优美风景照以及帅气跑步照。

每期活动结束后，群里都会上传1分钟左右的视频。

这些照片、视频也如张佳锋所料，吸引了一批家长带着学生加入跑团。在他的视频下方，有许多诸如“张老师，下次我也跟着一起跑”的留言。

檀枫校区的家长在网上看到视频后，第二周直接出现在了跑步现场，丝滑加入。

“这个亲子跑团，很多家长是被孩子督促着来的。”张佳锋有时候和小朋友们开玩笑说，发动几个家人就可以获得几颗星。有小朋友听到后，激动地表示要把爷爷奶奶也带上一起跑步。

慢慢地，队伍里有了越来越多的身影，有被老师称为“体育困难户”的学生，有想要减肥的孩子，有身体不错的奶奶，也有平时就热爱跑步的爸爸。

有体力不好的学生在妈妈的陪伴下一起手拉手跑到最后；也有体重有些超标的小学生已经瘦了5公斤多了。

如今，“城东星跑团”的群里已经约有100人了，日常跑步人数稳定在30多人，从最初一个人的热爱变成一群人的追风。

坚持不易，期待明年亮相舟马

虽说初体验有些“痛苦”，但之后黄丽萍总是带着儿子准时出现，丈夫有空的情况下，更是一家四口集体出动。

她也是跑团里为数不多每次都报到的家长。尽管跑步时间并不长，但黄丽萍已经享受跑步的感觉了。“每次跑完以后觉得挺舒服的，感觉体质也好了一些，感冒都少了。”

张佳锋也参加过别的跑团活动，看到里面常年坚持跑步打卡的人，他由衷的佩服。

“很多人不能坚持，缺少陪伴是个很大的原因，需要有个个人在你想打退堂鼓的时候及时督促。”张佳锋说。

因此每一次跑步，张佳锋总要“瞻前顾后”，既要保证跑在前头的学生安全，又要关注落在后头的学生或家长，给予及时的鼓励，让他们能够坚持下去。有一次，一个小女孩跑到一半说：“张老师，我实在跑不动了，你能拉我一把吗？”张佳锋就拉着她跑了一段路，这个小女孩最终也跑到了终点。

“其实学生们很喜欢，因为有同伴一起。”张佳锋说，他也希望这份喜欢能促使大家坚持下去，明年，团里的家长或许能带着孩子一起参加舟马健康跑。他也欢迎想跑步的人加入跑团，可以关注他的抖音，及时获取每周跑步信息。

本版图片由受访者提供



张佳锋的抖音页面