

“有氧运动”理念下的景观漫道规划设计

胡晨星

文华学院, 中国·湖北 武汉 430074

【摘要】论文中制定了结合有氧运动的豹子溪生态廊道改造方案,豹子溪生态廊道依水而建,道路狭长单一,适合有节律性的运动,并且存在诸多问题有待改进,是进行基于“有氧运动”理念下的景观漫道设计的风水宝地。更因为豹子溪生态廊道周边居民大多是刚刚工作的青年人,而他们在生活和工作过程中都存在亚健康状态。在此处针对青年人群体进行有氧运动设计,可以达成高效率的亚健康改善。具体研究结果体现在以下几点:(1)在地形方面的设计改善了地形地貌,进行了补植。(2)在道路方面的设计完善了主要道路闭环,针对新旧房区补充了次级道路。(3)在功能方面的设计新增了七大运动节点,充分满足了不同年龄群体的不同需求,主要分为中青年、老年及儿童,旨在打造亲子出行,阖家欢乐的运动游览场所。本研究通过对豹子溪生态廊道的设计,探究有氧运动与绿道建设结合的良好切入点,服务于亚健康状况的青年群体,积极响应全民健身的号召。

【关键词】有氧运动;景观漫道设计;豹子溪生态廊道

Landscape Planning and Design under the Concept of "Aerobic Exercise"

Hu Chenxing

Wenhua University, Wuhan, Hubei 430074

[Abstract]In the paper, a plan for the reconstruction of the Leopard Creek Ecological Corridor combined with aerobic exercise is formulated. The Leopard Creek Ecological Corridor is built on the water, and the road is long and narrow, which is suitable for rhythmic exercise, and there are many problems that need to be improved. A feng shui treasure land for landscape design under the concept of "oxygen exercise". It is also because most of the residents around the Leopard Creek Ecological Corridor are young people who have just worked, and they are in a sub-health state in the process of life and work. Here, aerobic exercise is designed for young people to achieve efficient sub-health improvement. The specific research results are reflected in the following points: (1) The topographical design has improved the topography and replanted. (2) The design of roads improves the main road closed loop, and supplements secondary roads for new and old housing areas. (3) Seven new sports nodes have been added to the functional design, which fully meets the different needs of different age groups, mainly divided into young and middle-aged, elderly and children, aiming to create a family-friendly sports tour venue. Through the design of the Leopard Creek Ecological Corridor, this study explores a good entry point for the combination of aerobic exercise and greenway construction, serves young people with sub-health conditions, and actively responds to the call of national fitness.

[Keywords]Aerobic exercise; landscape design; Leopard Creek Ecological Corridor

1 豹子溪廊道现状分析

1.1 研究区位

本项目位于武汉市光谷中心区,北起九峰一路,南至高新五路,西起光谷四路,东至豹溪路。总面积136.63^{??}hm²,长度为5.09^{??}km,宽度为190~500m。项目呈狭长的带状绿地,被11条城市道路分隔,同时又位于城市中心。

根据《东湖国家自主创新示范区总体规划(2011—3392020 青岛水大会2020)》,在示范区南北两翼构建九峰森林保护区及龙泉山风景区生态板块,打造五条东西向、三条南北向生态廊道,形成“两翼一环、廊道交错”的生态格局,该项目位于其中一条南北向连接九峰山与龙泉山保护区的生态廊道上。项目周边主要为商业、商务及住宅混合用地,青年群体在其中占大多数,人流量大,且有规划地铁、有轨电车等交通设施。

1.2 存在的问题

①纵向道路过长,缺少道路闭环。②健身者对于会影响舒适度的跑道材料的平整度、摩擦力、弹性指数等,都有较高的要求。现状跑道面层材料较简陋,需要改进完善。③健身者对于厕所、更衣室、存包处、垃圾桶和自动售卖机需求较强,对这一类的设施要进行完善。④道路周边设施太过简陋,缺少公共小品,球类运动场地等。⑤跑道亮度不足,存在安

全隐患。步道的使用者中,夜间跑步及健走的人群占了很大比例,照明系统是防止运动伤害、减少犯罪行为发生的必要条件。⑥跑道的沿线标识系统缺乏,种类少,维护差,缺乏向健身者有效传达科学健身信息,这一类的设施需要统一规划设计。⑦两侧的种植部分路段缺少大乔木遮荫,需要补植。枯燥,趣味性低。

1.3 设计原则

(1)以人为本原则。“有氧运动”理念下的景观漫道设计应首先以人为本,在达成人群健身要求的同时关注人群使用舒适度等条件,进行辅助功能的添加。

(2)空间融合原则。通过对道路的衔接与规划,将整体空间进行融合,路途中辅助添加景观用以去除枯燥感,使整体区域更为繁荣,为使用群体打造舒适的出行体验。

(3)环境保护原则。在完善空间场地建设的同时保护好当地的原始生态环境,将设计融入自然环境才能达成人与自然的和谐统一。在简略的植物种植方面应考虑环境气候外来物种等因素进行选择。

1.4 道路改善分析

沿主要道路进行集中发散式设计,使发散路径明显次于主路径,保证房区都能被道路系统轻松覆盖,交叉路段等地设置告示牌、垃圾桶、自主贩卖机等服务设施,坚持一切以人为

本, 服务于民。

1.5 使用人群分析

本次设计针对中青年群体为主, 老年儿童为辅。豹子溪生态廊道周围居住群体以中青年上班族为主, 为豹子溪内的景观漫道设置了众多适龄功能设施, 能够满足其家庭成员同步出行的愿望。

2 豹子溪廊道设计

2.1 地形设计

以左低右高的山地+丘陵地形配合营造节律性的有氧运动。
以修长平缓的平原+丘陵地形配合营造持续性的有氧运动。

2.2 道路设计

根据道路宽度及人群分流将道路分为四级级别, 一级道路为主要道路, 用于园区内部各节点的交互活动及整体有氧运动跑到跑道的使用。二至四级道路为次级道路, 用于在节点内部移动或由节点前往主要道路。

2.3 功能设计(1-7节点)

首先根据有氧运动类型的不同与功能的差异, 将豹子溪廊道划分为有氧慢跑区、球类运动区、特殊运动区等三种主要分区。

在项目方案设计中, 整体平面规划分为“一带七大块”, 一带指贯穿整片区域的有氧漫步运动带, 七大块指分布在运动带各处的区域块, 沿着运动带一路行走, 可以完美经过七大运动区域块, 分别是球类运动场、绕山步道、儿童托管乐园、休闲氧吧、滑板天地、老年活动广场、健身热身池。

重点围绕有氧运动来达成步道设计目标, 利用豹子溪步道狭长笔直的地理优势与健身步道融合归纳、以打造出人群接受度适应度良好的有氧健身步道设计为目标。球场旁增设吊环拉力器等热身器材, 确保运动者有充足的热身准备机会, 谨防受伤。环路而建多种色彩植被, 营造四级皆为美的有氧景观。环绕山坡设置了玻璃扶手的塑胶步道, 供使用者在轻松攀爬时近距离欣赏山顶美景。有氧运动漫道使用者多为有家庭的中青年人, 在为他们提供有氧场所时应当提供家庭逗留区域, 使亲子均能享受快乐时光。有氧运动需要及时补充能量, 园区较大, 使用者在游览时体力消耗难免增多, 傍山而建三层休闲氧吧, 休息时光也能欣赏山间美景。为青年人群设置的特殊运动区域, 通过下沉式设计拉低地势, 并与周围节点分割而开, 营造了环绕式的青年人群游乐场所。包含极限滑板运动圆池与小型排球场。园区内设置了可供使用者进行群聚性活动的交流广场, 并设置了草池座椅供行人歇息, 地面铺设蓝色塑胶, 防滑减压, 为人群活动提供了便利及保护。设置了众多健身器材供人群随意使用, 设计了环绕式座椅囊括大部分节点供人群休息, 设置遮阳棚为使用者在日照时间提供了便利。

3 结论与建议

3.1 改善设计对比分析

对比分析是基于前期的文献分析, 田野调查, 理论研究等方法, 结合电子建模软件将场地进行再造改善设计, 并将前期调查出的现状分析与后续改善设计效果进行对比。具体如下:

3.1.1 地形改善前后对比

前期田野调查分析现状时近景拍摄了豹子溪生态廊道, 放眼望去空旷异常, 树木萎靡, 日光炎热, 草皮稀疏, 地形无起伏, 不适宜在此处运动。后期通过电子建模软件改善设计, 使树木错落有致, 遮阴补阳, 草皮丰满, 地形起伏较大, 适合有节律性的有氧运动。

3.1.2 道路改善前后对比

前期田野调查使用航拍手段拍摄豹子溪生态廊道鸟瞰图中可

以清晰看出道路分级较少, 主要道路狭长单调, 支干道路较为稀少, 且道路无闭环, 无法满足节律性的有氧运动。后期通过电子建模软件改善设计后的道路效果, 完善了主要道路闭环, 增设了支干道路以满足人群不同需求。

3.1.3 功能改善前后对比

前期田野调查使用航拍手段拍摄的豹子溪生态廊道鸟瞰图中发现场地中节点较少, 许多房区尚处于弃置状态, 仅球场部分可供使用, 其余部分只余树木, 毫无观赏性与使用性。在后期使用电子建模软件改善设计后增添了人群观赏使用区域共七大块, 以中青年群体为主, 其他不同年龄段群体为辅分别设计, 以增加豹子溪生态廊道的适龄性、可玩性及观赏性。

3.2 研究结果

(1) 在地形方面的设计改善了地形地貌, 进行了补植。改善后的场地植被更加茂盛, 遮阴补阳, 地形起伏更加参差, 适合节律性的运动方式, 符合进行有氧运动的所需条件。

(2) 在道路方面的设计完善了主要道路闭环, 针对新旧房区补充了次级道路。改善后的道路修长圆满, 能够较为完美的覆盖所有功能节点, 适合适用人群运动长跑, 游览观赏。

(3) 在功能方面的设计新增了七大运动节点, 充分满足了不同年龄群体的不同需求, 主要分为中青年、老年及儿童, 旨在打造亲子出行, 阖家欢乐的运动游览场所。

3.3 建议

本次设计具有可持续性运动观赏价值, 在科技手段日新月异的当今时代, 数字化信息发展是大势所趋, 健身步道也可以利用虚拟现实 VR 技术手段进行线上沉浸式体验, 因时间关系本论文撰写时间内暂时无法完成此步骤, 后续即可基于 VR 技术验证“有氧+步道”的新型设计理念可行性, 根据该内容进行本设计的发散性创新, 使用 VR 技术以及眼动技术来对设计方案效果进行辅助验证, 根据数据波动统计出需要优化的方向, 力求在今后的时间做出较为完美的景观漫道设计。

本课题由有氧运动与景观漫道综合设计而切入, 以豹子溪生态廊道为例, 在坚持以人为本, 空间融合, 环境保护的原则下, 探究有氧运动与景观漫道设计的融会贯通, 运用无人机、全景相机、海拔测量等技术手段, 规划出场地地形, 道路, 功能等各个方面的整体规划, 在满足中青年等各个群体的健身需求的同时达到具有观赏性的漫道设计效果。再造设计的意义不仅仅局限于改善场地, 更在于人文情怀的关注, 艺术源于生活, 以人为本永远是值得探究的方面, 本设计意在于本不宜居, 不宜游赏的场地进行再造赋能, 使其成为受众群体广, 符合人群生活需要的新生地块, 同时响应国家全民运动的号召, 发扬永不言弃, 持之以恒的运动精神。

参考文献:

- [1] 徐铭谦. 美国阿帕拉契步道志工简史[J]. 人与生物圈, 2011(2): 43-45.
- [2] 胡春姿. 美国小径系统及其借鉴意义[J]. 世界林业研究, 2008, 21(1): 68-71.
- [3] 徐克帅, 朱海森. 英国的国家步道系统及其规划管理标准[J]. 规划师, 2008, 24(11): 85-89.
- [4] 林盛兰. 美国国家游径系统及典型案例研究[D]. 北京: 北京交通大学, 2010.
- [5] 范勇, 苗波涛等. 中国国家步道建设及发展状况概述[J]. 山东林业科技, 2014(5): 111-114.
- [6] 吴龙辉. 上海市金山区部分居民健康步道的使用情况调查分析[J]. 中国健康教育, 2016(03).