LIIKUNTALUKKARI

Matalan kynnyksen harrasteliikuntaohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi

Johanna Kinnunen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Kinnunen, J. 2018. Liikuntalukkari – Matalan kynnyksen harrasteliikuntaohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 80s., 6 liitettä.

Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän. Peruskoulun yhdeksäsluokkalaisista ainoastaan 10% täyttää päivittäisen minimiliikuntasuosituksen. Liikaa sitoutumista vaativa liikuntaharrastus menettää murrosiässä nuorten kiinnostuksen ja liikkuminen vähenee. Nykynuoret kaipaavat uudenlaisia liikkumisen mahdollisuuksia.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli luoda keskisuuren kaupungin lapsille ja nuorille ilmainen matalan kynnyksen harrasteliikuntaohjelma, kuvata sen suunnittelu- ja toteutusprosessia ja arvioida niitä sekä toiminnan onnistumista suunnittelijoiden, osallistujien ja ryhmien vetäjien näkökulmasta. Tutkimuksen taustaksi kuvataan lasten ja nuorten liikunnan nykytilaa, liikuntaan vaikuttavia tekijöitä ja liikunnan edistämiseksi tehtyjä liikuntaohjelmia. Tutkimuksen lähestymistapana oli toimintatutkimus ja tutkimusaineisto koostui tutkijan päiväkirjasta, haastatteluista, osallistuja- ja ohjaajakyselyistä sekä toiminnan lopputuloksena syntyneestä liikuntaohjelmasta. Tutkimuksen analyysissä käytettiin laadullisen tutkimuksen menetelmistä haastattelujen sisällönanalyysiä. Päiväkirjateksti ja haastatteluaineisto luokiteltiin ja teemoiteltiin.

Liikuntalukkarin viikko-ohjelma koostui 18 liikuntaryhmästä sisältäen monipuolisesti eri liikuntamuotoja ja se kohdistettiin 5 – 9 -luokkalaisille nuorille. Toiminta tavoitti viikoittain 150 osallistujaa ja kokonaisuudessaan kevään aikana kertyi yli 2000 liikuntasuoritusta. Tutkimus osoitti, että liikuntaohjelman suunnittelussa täytyy kiinnittää huomiota niin huolelliseen alkusuunnitteluun alkukartoituksineen kuin kohderyhmän kannalta tarkasti mietittyyn toimivaan markkinointitapaan. Kohderyhmän toiveita olisi hyvä kartoittaa jo toimintaa suunnitellessa, jolloin tämä toimisi samalla ennakkomarkkinointina. Hyvät verkostot alueen liikunta-alan toimijoihin auttavat luomaan nykynuoria kiinnostavaa liikuntaohjelmaa. Monet toimijat ja seurat lähtevät toimintaan helposti mukaan sen ajankohtaisen toiminta-ajatuksen vuoksi, mutta pienikin mahdollisuus palkita toimintaan mukaan lähteviä helpottaa ohjelman rakentamistyötä.

Tutkielmassa on pyritty kuvaamaan kattavasti niitä käytännön valmisteluja ja toimia, mitä matalan kynnyksen liikuntaohjelman luominen tarvitsee ja kertoa siihen liittyvistä haasteista. Syntynyttä prosessikuvausta ja liikuntaohjelmaa voitanee hyödyntää muualla Suomessa vastaavanlaisen liikuntatoiminnan järjestämisessä.

Asiasanat: liikunnan nykytila, liikuntaan vaikuttavat tekijät, liikunnan edistäminen, harrasteliikunta

ABSTRACT

Kinnunen, J. 2018. Liikuntalukkari – Designing, Executing and Evaluating a Low-Threshold Programme for Freetime Sports. Department of Physical education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 80 pp., 6 appendices.

Finnish children and youth do not exercise enough. Only 10% of all comprehensive school 9th graders fulfil the daily minimum recommendation for physical exercise. Teenagers tend to lose interest in sports hobbies that require too much dedication and, as a result, exercise less. Young people today need new kinds of opportunities for exercising.

The purpose of this research was to create a free and low-threshold freetime sports programme for the children and youth of a mid-sized town; describe the processes of designing and executing that programme; and evaluate these processes as well as the success of the programme from the point of view of the designers, participants and group instructors. As a basis for the research, the current state of children and youth's exercising habits, the factors affecting them, and sports programmes created to enhance exercising were described. The research was an action research, and the data consisted of the researcher's journal, interviews, participant and instructor questionnaires, and the resulting sports programme. Out of qualitative methods, content analysis of interviews was used. Journal texts and interview material were categorised and themed.

The weekly programme of Liikuntalukkari consisted of 18 sports groups, it contained a diverse collection of different sports, and was aimed at youth from grades 5 through 9. The activities reached 150 participants on a weekly basis, and overall more than 2000 sports recommendations accumulated during the spring. The research showed that what is important in designing a sports programme is careful initial planning as well as a well thought-out way of marketing the programme with the specific target group in mind. It would be good to consider the wishes of the target group already when planning the activities, which could then also function as pre-marketing. Good networking with the different sports companies of the area help in creating sports activities that interest the teenagers of today. Many companies and teams are eager to take part in the activities because of their current mission statement, but even a small chance of rewarding the participants helps with constructing the programme.

This thesis has aimed to concisely describe the practical preparations and actions that are required in designing a low-threshold sports programme, as well as discuss the challenges related to the process. The resulting process description and the programme itself are hopefully usable elsewhere in Finland when organising similar sports activities.

Keywords: the current state of exercise, factors affecting exercise, enhancing exercise, freetime sports

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO 1

2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN NYKYTILA 3

2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset, fyysinen kokonaisaktiivisuus ja passiivisuus arjessa 3

2.2 Koululiikunta ja koulupäivän aikainen liikkuminen 5

2.3 Omatoiminen liikunta 7

2.4 Organisoitu liikunta 9

3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT 13

3.1 Yksilölliset tekijät 13

3.2 Sosiaaliset tekijät ja sosiaalinen ympäristö 15

3.3 Fyysinen ympäristö 18

4 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN 20

4.1 Liikkuva koulu -ohjelma 20

4.2 Järjestöjen ja lajiliittojen liikuntaohjelmat 21

4.3 Kuntien liikuntaohjelmat 23

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT 25

5.1 Tutkimuksen aihe ja tutkimuksen tavoitteet 25

5.2 Tutkimusongelmat 25

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS 26

6.2 Tutkijan rooli ja esiymmärrys toimintatutkimuksessa 27

6.3 Tutkimuksen kulku 28

6.3.1 Tutkimuksen toiminnan lähtökohdat ja toiminta 28

6.3.2 Tutkimuksen aikataulu 30

6.3.3 Aineistonkeruu ja tutkimuksen toteuttaminen 32

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka 35
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET - LIIKUNTALUKKARI 37
7.1 Liikuntalukkari – Toteutunut harrasteliikuntaohjelma 37
7.2 Liikuntalukkari – Toteutuneen ohjelman ja toiminnan arviointi 39
7.2.1 Liikuntaohjelman arviointi suunnittelijoiden näkökulmasta 39
7.2.2 Liikuntaohjelman arviointi osallistujien näkökulmasta 40
7.2.3 Liikuntaohjelman arviointi ryhmien vetäjien näkökulmasta 42
7.2.4 Liikuntaohjelman suunnittelun ja toteutuksen arviointi hankkeen suunnittelijoiden näkökulmasta 43
8 POHDINTA 49
LÄHTEET 57
LIITTEET 63

1 JOHDANTO

"Tavoitteena tunti liikuntaa päivässä jokaiselle lapselle ja nuorelle" (Suomen nykyinen hallitusohjelma)

Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän ja istuvat liian paljon. Vain viidennes 11 – 15 –vuotiaista liikkuu päivittäisen liikuntasuositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä. Puolestaan ruutuaikaa isolle osaa lapsista ja nuorista kertyy yli ”alle kaksi tuntia päivässä” suosituksesta poiketen viikon jokaisena päivänä. Huolestuttavaa on myös meillä Suomessa muita länsimaita suurempi murrosiässä tapahtuva vieraantuminen fyysisestä aktiivisuudesta. Suomalaisista peruskoulun yhdeksäsluokkalaisista ainoastaan 10 % täyttää päivittäisen minimiliikuntasuosituksen. Erityisen haasteen lasten ja nuorten hyvinvoinnille tuo arkiliikunnan vähäisyys. Edellisten sukupolvien lasten ja nuorten vapaa-ajan pihaleikkien ja ulkoilemisen sijaan, nykylasten intressit kohdistuvat kaiken aikaa kehittyvien viihde- ja teknologiasovellusten maailmaan. (Kokko & Hämylä 2015; Tuloskortti 2016.)

Lasten ja nuorten liikunta on viime hallituskausina kuulunut liikuntapolitiikan keskiöön ja sen edistämiseen on kohdennettu huomattavasti resursseja (OKM 2015). Voisi sanoa syystäkin, sillä pohja liikunnalliselle elämäntavalle luodaan pitkälti lapsuudessa. Lapsena muodostunut monipuolinen suhde liikkumiseen ja positiiviset liikuntakokemukset kulkevat mukana aikuisuuteen ja muodostavat perustan ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Lähes 15 vuotta yläkoulussa liikunnanopettajana toimineena, olen huomannut nuorten sekä omatoimisen liikkumisen, että seuroissa tapahtuvan organisoidun liikunnan vähentymisen ja liikkumisen polarisoitumisen. Jatkaessani opintojani syksyllä 2016, näin Turun kaupungin mallin nuorille suunnatusta matalan kynnyksen harrasteliikuntaohjelmasta. Selvitettyäni asiaa tarkemmin, huomasin, että Suomessa monissa kaupungeissa on toiminut jo pitkään nuorille tarkoitettu maksuton liikuntaohjelma, johon voi osallistua ilman ennakkoilmoittautumista tai sitoutumista seuratoimintaan ja ilman kilpailullisia tavoitteita. Aloinkin pohtia, voisinko minä

olla järjestämässä vastaavaa toimintaa omaan kaupunkiini? Tästä haaveesta tutkielma sai alkunsa.

Liikkuva koulu -ohjelma on yksi nykyisen hallituksen kärkihankkeista, jonka tavoitteena on, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu tunnin päivässä. Hämeenlinnan kaupunki on ollut aktiivinen toimija valtakunnallisessa Liikkuva Koulu -ohjelmassa. Kaupungistamme on ollut mukana useita vertaiskouluttajia valtakunnallisessa työssä. Hämeenlinnassa hanke kulki lukuvuonna 2016 – 2017 nimellä: Lapsen, nuoren ja perheen liikkuva päivä. Hanketta hallinnoi Hämeenlinnan kaupungin lasten ja nuorten palvelut sekä mukana toiminnan koordinoijana ja organisoijana oli Lasten Liikunnan Tuki ry. Tämän hankkeen puitteissa lähdin yhdessä toisen hankkeeseen kuuluvan henkilön kanssa toteuttamaan lapsille ja nuorille harrasteliikunta-ohjelmaa Hämeenlinnaan.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli luoda matalan kynnyksen harrasteliikunta-ohjelma, kuvata sen suunnittelu- ja toteutusprosessia sekä arvioida työprosessia ja sen onnistumista eri näkökulmista. Tutkimuksen tavoitteena oli myös tarjota apua niille, jotka suunnittelevat vastaavanlaista projektia. Olen pyrkinyt tutkielmassani kuvaamaan kattavasti niitä käytännön valmisteluja ja toimia mitä toiminnan luominen tarvitsee, kuvaamaan tarkasti valmiin liikuntaohjelman sekä kertomaan kohtaamistamme haasteista niin, että tietoja voitaisiin hyödyntää muualla Suomessa vastaavanlaisen liikuntatoiminnan järjestämisessä.

2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN NYKYTILA

2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset, fyysinen kokonaisaktiivisuus ja passiivisuus arjessa

Fyysisen aktiivisuuden suositus 7 – 18 -vuotiaille ohjaa liikkumaan reippaasti ja ajoittain rasittavasti 1 – 2 tuntia päivässä, välttämään yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja sekä rajoittamaan ruutuajan korkeintaan kahteen tuntiin vuorokaudessa. Riittäväksi liikkumisajaksi suosituksen tarkennusosio esittää alakouluikäisille kahta tuntia ja yläkouluikäisille tunnista puoleentoista tuntiin. Tämän lisäksi päivittäisen liikunta-annoksen edellytetään olevan monipuolista ja ikätasolle sopivaa sekä sisältävän useita vähintään kymmen minuutin pituisia reippaan, hengästyttävän liikkumisen jaksoja. (Tammelin & Karvinen 2008.) Maailman terveysjärjestö määrittelee liikuntasuosituksessaan saman vähimmäismäärän: ”päivittäin tunti reipasta liikuntaa, sisältäen kolme kertaa viikossa rasittavaa liikuntaa” (WHO 2010).

LIITU 2014 -tutkimuksen mukaan noin 20 % lapsista ja nuorista täytti päivittäisen liikuntasuositustavoitteen. Liikunta-aktiivisuuden on todettu vähentyvän selkeästi iän myötä. Kansainvälinen vertailututkimus näytti suomalaisnuorten huolestuttavan liikkumisen suunnan, kun yhdeksäsluokkalaisista enää 10 % liikkui suositusten mukaisesti. (Kokko, Hämylä, Villberg, Aira, Tynjälä, Tammelin, Vasankari & Kannas 2015, 14-16.) Kuitenkin muutosta parempaan suuntaan on tapahtumassa, sillä vuoden 2016 LIITU -tutkimuksen mukaan noin kolmasosa 9 – 15 -vuotiaista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10-13).

Vaikka nykyinen liikuntasuositus on terveysvaikutusten näkökulmasta perusteltu, voidaan sitä pitää vaativana. Aktiivisesti urheilevilla lapsilla ja nuorilla kertyy viikkotasolla runsaasti liikuntaa, mutta lepopäivän takia päivittäisehto ei heilläkään aina täyty (Kokko ym. 2015, 14-15).

Huolestuttavaa on kuitenkin liikunta-aktiivisuuden polarisoituminen eli lasten ja nuorten yhä selkeämpi jakautuminen paljon ja vähän liikkuviin. Harrastusten kallistuminen, toiminnan laadun vaatimisen nimissä, ajaa perheet tekemään valintoja, eikä lapsella tai nuorella ole kyvyistä huolimatta mahdollisuutta jatkaa harrastusta (Puronaho 2014, 62).

Kaikki ei kuitenkaan ole välttämättä rahasta kiinni, eikä valintojen taustalla aina ole raha tai sen puute. Liikunnallinen passiivisuus voi olla myös valinta, kuten Kati Kauravaara nostaa ajatuksena esille. ”Kaikille liikkuminen ei vastaa niihin tarpeisiin, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista, eikä sitä näin ollen koeta merkitykselliseksi. Liikkuminen kilpailee monien muiden arjen valintojen kanssa, ja on paljon nuoria, joille liikkuminen ei ole itsestäänselvyys. Vähäiseksi jäävä liikkuminen sen sijaan on.” (Kauravaara 2013, 20.)

On puhuttu paljon lasten ja nuorten suuresta päivittäisestä ruutuajan määrästä. Suurin osa suomalaislapsista ja nuorista ylittää päivittäisen ruutuaikasuosituksen, alle kaksi tuntia päivässä, jo pelkästään televisiota katselemalla. LIITU 2016 -tutkimuksen tulosten mukaan vain 3 % lapsista ja nuorista pystyi ruutuaikasuositukseen. Lapsia ja nuoria, joille ruutuaikaa kertyi yli suosituksen vähintään viitenä päivänä viikossa, oli 54 %. Suurin ruutuajan kasvu oli tapahtunut 15-vuotiaissa. (Kokko ym. 2016, 13-15.) Sukupuolten välillä ei ole nähty merkittäviä eroja ruutukäyttäytymisessä (Kokko ym. 2015, 17-20). Kun tähän television ääressä vietettyyn ruutuaikaan lisätään vielä muiden medialaitteiden, kuten puhelimen, tietokoneen ja pelikonsolien ääressä vietetty aika, niin päivittäinen ruutuaika on osan kohdalla valtaisaa. Tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, ettei aktiivinen liikuntaharrastuneisuuskaan ole suoraan yhteydessä vähäiseen ruutuaikaan, joten pelkästään liikuntaa lisäämällä ei saada pienennettyä ruutuaikamääriä (Kokko ym. 2015, 15).

Vanhempien suhtautuminen ruutuaikaan on muuttunut entistä vapaammaksi. Vaikka tutkimus osoitti vanhemmista enemmistön toivovan jälkikasvunsa vähentävän ruutuaikaa, niin kuitenkin yhä harvempi asettaa rajoituksia. Kun vuonna 2014 yli puolet 11 -vuotiaiden vanhemmista rajoitti lastensa ruutuaikaa, niin vuonna 2016 enää 35 %. 15 -vuotiaiden vanhemmista vuonna 2014 vielä 17 % puuttui tähän, mutta vuonna 2016 ruutuaikaa rajoitti enää 9 % vanhemmista. (Kokko ym. 2016, 13-15.)

Iso osa lasten ja nuorten arjen ajasta kuluu koulussa. LIITU –tutkimuksissa on selvitetty istumisen määrää oppitunneilla. Nuorten omiin arvioihin perustuen oppitunnit vietettiin pääosin istumalla: vuonna 2014 viidennellä luokalla 84 %, seitsemännellä luokalla 91 % ja yhdeksännellä luokalla 93 % ajasta kului istuen. (Kokko ym. 2015, 19.) Vuoden 2016 LIITU -tutkimus tehtiin mittaamalla heidän paikallaanoloa ja liikkumista lantiolla pidettävillä mittareilla. Tulokset kertoivat nuorten viettävän keskimäärin puolet valveillaoloajastaan istuen tai makuulla. Lapset ja nuoret istuivat vajaan 8 tuntia päivässä. Pojilla nämä lukemat olivat hiukan tyttöjä isommat. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2016, 18.) Passiivisuuden vähentämiseen on pyritty vaikuttamaan Liikkuva koulu -ohjelmalla (kts. 4.1 Liikkuva koulu).

2.2 Koululiikunta ja koulupäivän aikainen liikkuminen

Koululla on merkittävä rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrän lisääjänä. Kouluissa opitaan liikuntataitoja, mutta myös vietetään ajallisesti iso osa heidän elämästä. Vaikka suurin osa koulupäivästä, noin 40 minuuttia jokaista 60 minuuttia kohden ollaan paikallaan, niin silti lasten ja nuorten päivittäisestä reippaasta liikunnasta kolmannes kertyy koulupäivän aikana. Fyysistä aktiivisuutta koulupäivään tuovat organisoidut liikuntatunnit ja omaehtoiset välitunnit, koulumatkaliikunta, mutta myös opetusmenetelmistä riippuen muut oppitunnit. (Tuloskortti 2016, 10-11, 16-17.)

Valtakunnallinen perusopetuksen opetussuunnitelma määrää sen, kuinka paljon kouluissa on opetettava liikuntaa. Valtioneuvoston asetuksessa (422/2012) on määritelty koululiikunnan vähimmäistuntimääräksi vuosiluokilla 3 – 6 yhdeksän ja vuosiluokilla 7 – 9 seitsemän vuosiviikkotuntia, joka tarkoittaa noin kahta tuntia liikuntaa kouluviikkoa kohti. Kunnilla on opetuksen järjestäjänä mahdollisuus lisätä näitä perustuntimääriä. Lisäksi liikuntaa tarjotaan valinnaisena oppiaineena. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 95.)

Suomessa koululiikunnan tuntimäärä ei ole kansainvälisesti vertailtuna erityisen korkea. LIITU 2014 -tutkimuksen mukaan 11 – 15 –vuotiaiden oppilaiden itsensä ilmoittama liikunnan viikkotuntimäärän keskiarvo oli 115 minuuttia, kun kansainvälisten suositusten mukaan

koululiikuntaa tulisi olla alakoulussa 150 minuuttia ja yläkoulussa 225 minuuttia viikossa (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2015, 49).

Tämän hetkisen hallitusohjelman Osaamisen ja koulutuksen -ohjelman tavoitteena on, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu vähintään tunnin päivässä. Tätä hanketta tukemaan on perustettu Liikkuva koulu -ohjelma, jonka tärkeänä tavoitteena on lisätä liikuntaa koulupäivään, etenkin oppitunneille. (Liikkuva koulu 2017.) Oman haasteen tai mahdollisuuden tuo se, että koulu voi hyvin olla monelle lapselle ainut kontakti liikuntaan. Tällöin on olennaista, että koulujen johto ja muutkin kuin liikuntaa opettavat opettajat ymmärtävät liikunnan merkityksen ja lähtevät miettimään keinoja, miten liikuntaa voidaan ottaa osaksi oppituntia ja koulupäivää.

Iso osa koulupäivistä kuluu välitunneilla. Välituntiliikuntaan osallistuvien määrä laskee iän myötä. Alakoululaiset ovat selvästi yläkoululaisia liikunnallisesti aktiivisempia välitunneilla. Lähes kaikki alakoululaiset viettävät välitunnit pääsääntöisesti ulkona (5. lk.: 96 %) ja useimmat liikkuvat välitunneilla ainakin kevyesti (5. lk.: 58 %). Yläkoululaisista ulos menee alle puolet oppilaista (9. lk.: 43 %) ja heistä kevyeen liikuntaan osallistuu vain 15 %. Välituntitoiminnoissa on huomattu selkeitä sukupuolieroja siinä, että kaikilla luokka-asteilla pojat liikkuvat tyttöjä enemmän välitunneilla. (Tuloskortti 2016, 16-17; Turpeinen, Kallio, Haapala, Rajala, Lehtomäki & Tammelin 2015, 57-59.)

Koulupäivän rakenteella voidaan lisätä välituntiaktiivisuutta. Koulupäivän keskellä oleva pitkä toimintavälitunti sekä oppilaiden itse suunnittelema ja järjestämä toiminta ovat hyväksi havaittuja keinoja. Tällä hetkellä Suomen kouluista yli puolella (55 %) on käytössä tällainen pitkä, noin 30 minuuttia kestävä toimintavälitunti, jonka aikana lapsilla ja nuorilla on aikaa liikkua koulupihalla, lähiympäristössä, liikuntasalissa tai muissa sisätiloissa. Joka toisessa koulussa oppilaat osallistuvat välituntien aktivoimiseen toimimalla välituntitoiminnan vertaisohjaajina ja neljännes 9 – 15 -vuotiaista osallistuu välituntitoiminnan suunnitteluun. (Rajala, Haapala, Kämppi, Hakonen & Tammelin 2016, 46; Tuloskortti 2016, 17.)

Verrattuna moneen muuhun maahan, sopivista koulumatkoista johtuen, koululaiset kulkevat koulumatkansa yleisesti hyötyliikkuen; pyörällä tai kävellen. LIITU 2016 –tutkimuksen

mukaan 5 – 9 –luokkalaisista koululaisista, joiden koulumatka on alle 5 kilometriä, kulkee 5 -luokkalaisista 83 %, seitsemäsluokkalaisista 79 % ja yhdeksäsluokkalaisista 60 % matkan joko jalan tai pyörällä. Koulumatkan kulkeminen omatoimisesti fyysisesti aktiivisesti voi muodostaa merkittävän osan lapsen tai nuoren päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta. Koulumatkaan käytetystä ajassa ei juurikaan ole vuodenaikaisvaihtelua, sillä vaikka aktiivinen kulkeminen vähenee talvella, matka-aika pitenee johtuen pyöräilyn vaihtumisesta kävelyyn. Itsenäisen aktiivisen kulkemisen haasteina ovat pitkät koulumatkat, talvi sekä yhdeksäsluokkalaisilla mopoilu tai kyyditys moottoriajoneuvolla. (Kallio, Hakonen, Kämppi & Tammelin 2016, 48-50; Turpeinen ym. 2015, 60-63.)

2.3 Omatoiminen liikunta

Omatoiminen tai omaehtoinen liikunta käsitetään ilman ohjausta yksin, kavereiden tai perheen kesken tapahtuvaksi liikunnaksi ja leikiksi. Merikivi ym. (2016, 94-96) ovat todenneet nuorten liikkuvan enemmän organisoidun toiminnan ulkopuolella kuin organisoidusti. Omaehtoisen liikkumisen määriä on hankala tilastoida, mutta kyselytutkimuksissa yli 90 % 11 – 15 -vuotiaista on ilmoittanut liikkuvansa viikoittain omatoimisesti. Tällaisen organisoimattoman omatoimisen liikkumisen muodot ulottuvat arki- ja hyötyliikkumisesta sekä leikeistä liikuntalajin säännölliseen harrastamiseen saakka (Suomi, Hämylä & Kokko 2015, 24-25).

On tärkeää, että lähiympäristö olisi omatoimista liikuntaa tukeva ja innostava, sillä lapsi tai nuori, joka voi helposti kotioveltaan päästä käsiksi liikkumisympäristöön, liikkuu tutkimusten mukaan enemmän. Kuntien päätöksenteossa, vaikuttaakseen liikkumisen lisääntymiseen, tulee liikuntapaikkojen suunnittelussa entistä enemmän huomioida ja tukea omatoimisen liikkumisen tapoja. (Tuloskortti 2016, 20.)

Liikuntakulttuuri on viime vuosikymmeninä muuttunut. Perinteiset lajit ja urheilu ovat saaneet rinnalleen uusia lajeja ja liikkumisen muotoja. Itkonen on esitellyt uuden ’nuorisokulttuurisen liikkumisen’ -käsitteen. Skeittaus, bleidaus, lumilautailu, parkour ja hiphop -tanssi edustavat uudenmuotoisia liikkumisen muotoja. Itkonen näkee nykypäivän nuorten liikkumisen toteutuvan kolmenlaisena toimintana ja ympäristöissä: ”kouluissa ja muissa

kasvatusinstituutioissa tapahtuvana, urheiluseurojen organisoimana varta vasten urheilulle suunnitelluissa tiloissa sekä nuorisokulttuurisen liikunnan muotona muissa ei liikunnalle suunnitelluissa ympäristöissä". (Itkonen 2012, 163-167.)

Nämä uudet nuorisokulttuurisen liikuntamuotojen edustajat hakevat liikkumiseensa haasteita olemassa olevasta kaupunkitilasta ja poikkeavat näin muulle urheilulle suunnitelluista paikoista. Aikuiset eivät ole ymmärtäneet näiden uusien liikuntamuotojen perusideoita, kuten parkourin ideaa liikkua mahdollisimman kekseliäästi ja vaivattomasti jokapäiväisessä ympäristössä, jossa kaupunkiympäristön esteet muodostuvat tällöin mahdollisuuksiksi. Niinpä esimerkiksi skeittaajat ja parkourraajat ajautuvat aika ajoin törmäyskurssille aikuisten kanssa. Tämä taas on johtanut skeittipuistojen rakentamiseen, joiden lähtökohtaisena tavoitteena onkin ollut aikuisten tapa rajata nuorten liikkuminen sille "sopivampaan" paikkaan. (Itkonen 2012, 165-166.)

Tämä uusi liikkumisen suuntaus on mahdollistunut yhteiskunnan kaupungistumisen myötä. Kyse ei kuitenkaan ole pelkästään fyysisestä ympäristöstä, vaan liikkeelle panevana voimana nähdään uudella tavoin määrittynyt nuorten sosiaalinen tila. Nuoret eivät ota sen enempää fyysisiä kuin sosiaalisiakaan tiloja valmiiksi annettuina, vaan merkityksellistävät niitä omalla toiminnallaan. (Itkonen 2012, 166.)

LIITU 2014 -tutkimuksen mukaan poikien ja tyttöjen yleisempiä liikuntamuotoja olivat pyöräily, kävelylenkkeily, juoksulenkkeily, uinti, jalkapallo, sulkapallo, pihapelit sekä pojilla lisäksi salibandy ja jääpelit ja tytöillä tanssi ja kuntosali (Kokko ym. 2015, 17). Lajikirjosta näkee, kuinka moni näistä on sellaista liikuntaa, joita lapset ja nuoret voivat harrastaa, ja harrastavatkin, omatoimisesti ilman organisoitua toimintaa. Valtakunnallisen koululaiskyselyn 2016 mukaan koululaiset toivoivat enemmän omatoimista harrasteliikuntaa koulupäivän sisälle tai heti koulupäivän jälkeen. Peruskoulun oppilaista 63 % haluaisi käyttää koulun tiloja ja välineitä harrastamiseen ilman ohjaajaa. (Berden & Jauhiainen 2016.)

Omatoiminen liikkuminen, vapaasti silloin kuin huvittaa, ilman sitoutumista ja ohjaajaa omissa kaveri- ja harrasteporukoissa, on selkeästi nouseva trendi, johon olisi hyvä pystyä vastaamaan.

Näiden tarpeiden huomioiminen asettaa tarkasteluun kuntien liikuntatilavuorojen jakopolitiikan, joka tapahtuu pitkälti seuratoiminnan ehdoilla. Ilman asennemuutosta tässä jakopolitiikassa, jäävät omatoimiset liikkujat usein urheiluseuraharrastajien jalkoihin. (Suomi ym. 2015, 24-25.)

Hyvänä esimerkkinä omatoimisen liikkumisen mahdollistajana on Helsingin kaupunki, joka lupaa uudessa liikuntastrategiassaan (2013 – 2017) lisää harrasteliikuntapaikkoja lapsille ja nuorille (Harkimo & Paajanen 2013, 7-9.). Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi taloudellista tukea seuroille, joiden lapsille ja nuorille suunnatun liikuntatoiminnan kriteereinä on syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen rakentamalla nykysukupolven mukaisia ja kaikille avoimia liikuntapaikkoja (pyöräilyn BMX-rata, lumilautailurinne), uusien asuinalueiden ja koulujen pihojen lähiliikuntapaikkojen rahoittamista sekä järjestämällä maksutonta tai edullista harrasteliikuntaa 7–17 -vuotiaille (kts. 4.3 Kuntien liikuntaohjelmat: FunAction ja EasySport). (Helsingin kaupungin liikuntastrategia 2013–2017.)

Nuorten vapaa-ajan vietossa uudenlainen yhteisöllisyys on noussut tärkeäksi tekijäksi. Teknologisoituminen ja sosiaalinen media muokkaavat nuorisokulttuuria ja liikkumista. Uusien liikkumismuotojen ohessa kehosta on tullut kulttuurisen merkityksenannon pinta hiustyyleineen, pukeutumisineen ja muine elämäntyylillisine valintoineen. Liikkumista ei säätele aikuisten asettamat tavoitteet eikä kilpaurheilulliset säännöt. Erilaisuutta on myös toisenlainen valmennuksen ja opettamisen tapa, jossa jo harrastuksessa pitemmälle edenneet opettavat sekä samalla sosiaalistavat vähemmillä taidoilla ja kokemuksilla varustettuja tekemisen kulttuuriin. (Itkonen 2012, 169-170.) Liikunnan ja yhteiskunnan päätöksentekijät ja urheilujärjestelmä kohtaavatkin nykylapsissa ja -nuorissa sukupolven, jonka liikuntahalut, -tavat ja -motiivit voivat poiketa merkittävästi siitä, mihin on totuttu aiemmin ja joihin olemassa olevat toimenpiteet rakentuvat (Vapaavuori & Paananen 2012, 6-9.).

2.4 Organisoitu liikunta

Urheiluseuratoiminnalla on merkittävä rooli suomalaisessa liikuntakulttuurissa organisoidun liikunnan järjestäjätahona. Seurat ovat koululiikunnan jälkeen lasten ja nuorten suurimpia

liikuttajia. Seuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6 – 9 -vuotiaana ja valtaosa valitsee päälajinsa viimeistään yläkouluiässä. Seuraharrastaminen on viimeisen vuosikymmenen aikana lisääntynyt ja on korkeimmillaan noin 11 -vuotiaiden keskuudessa. Tämän jälkeen alkaa asteittainen vähentyminen. (Aira ym. 2013a; Blomqvist, Mononen, Konttinen, Koski & Kokko 2015, 74.)

LIITU 2014 -tutkimuksen mukaan 46 % lapsista ja nuorista ilmoitti liikkuvansa viikoittain urheiluseuran järjestämissä tilaisuuksissa ja 8 % silloin tällöin. LIITU 2016 -tutkimuksen tulokset kertovat puolestaan viikoittaisen seuraharrastamisen määräksi 51 % ja silloin tällöin 11 %, joten seuraharrastamiseen osallistuminen on edelleen kasvanut. Iän myötä seura-aktiivisuus kuitenkin vähenee, kun viidennellä luokalla aktiivisia seuraharrastajia oli 68 %, seitsemännellä 52 %, niin yhdeksännellä luokalla heitä oli enää 41 %. Sukupuolten välillä ei ollut suuria eroja. (Blomqvist ym. 2015, 75; Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 27-28; Suomi ym. 2015, 24-25.) Liikuntasosiologi Hannu Itkonen (2012, 163) näkee lasten runsaan osallistumisen urheiluseurojen ohjattuun toimintaan kertovan aikuisten kiinnostuksesta urheilua ja liikuntaa kohtaan.

LIITU 2014 –tutkimuksen mukaan vajaa viidennes ja vuonna 2016 14 % lapsista ja nuorista ei ollut koskaan osallistunut seuratoimintaan. Tärkeimpiä syitä tälle oli se, ”ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia” (50 % vastaajista), ”ei ollut motivaatiota tai jaksanut” (30 %), ”kodin läheisyydessä ei ole ollut harrastusmahdollisuuksia” (30 %), ”harrastaminen oli ollut liian kallista” (28 %) tai ”oli ajatellut aloittavansa myöhemmin” (27 %). (Mononen ym. 2016, 28-29.)

Seuraharrastamisen lopettaneita LIITU –tutkimusten aineistojen vastaajista oli vuonna 2014 28 % ja vuonna 2016 25 %. Lopettaneista lähes puolet ilmoitti syykseen ”kyllästymisen lajiin”. Muita lopettamiseen johtaneita syitä olivat, ”ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä”, ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai hauskaa” ja ”ettei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa”. Syitä siihen, miksi lapsi tai nuori ei ollut koskaan ollut mukana seuratoiminnassa oli muun muassa se, ”ettei kotipaikkakunnalla ollut mahdollista harrastaa”,

”matkat olivat liian pitkät” ja ”harrastus oli liian kallis”. Lopettamissyissä ei ollut luokkataso-kohtaisia eroja, mutta sukupuolten välillä kylläkin. Tytöille ominaisempia syitä oli ”harrastuksen riittämätön kiinnostavuus” ja ”halu panostaa koulunkäyntiin”. (Blomqvist ym. 2015, 79; Mononen ym. 2016, 34.)

Tutkimusten mukaan urheiluseurassakaan harjoittelevien lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden päivittäissuosituksen ei ole todettu lepopäivien vuoksi täyttyvän (Blomqvist ym. 2015, 79). Silti urheiluseuratoimintaan osallistumisella on tärkeä rooli, sillä se näyttää tutkimusten mukaan hidastavan liikunta-aktiivisuuden vähenemistä yläkouluiässä, eikä liikunta-aktiivisuuden lasku ole silloin yhtä suurta kuin muilla nuorilla. Tammelinin ym. seurantatutkimukset ovat lisäksi osoittaneet seuraharrastamisen positiivisen vaikutuksen ja seurauksen siihen, että liikunnan harrastaminen lapsena ja nuoren urheiluseurassa on yksi aikuisiänkin aktiivista liikunnan harrastamista ennustava tekijä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013b, 24-25.)

Kaiken kaikkiaan seurojen järjestämässä toiminnassa itselle sopivan yhteisön tai vertaisryhmän löytäminen voi olla haasteellista, koska nykynuorten liikkumisen lähtökohta tai tavoitteet eivät aina kohtaa urheiluseurojen toimintamallien kanssa, kuten Itkonen (2012) asian näkee (kts. 2.3 Omatoiminen liikunta). Liikunta-aktiivisuuteen ei vaikuta pelkästään olemassa oleva tarjonta. Esimerkiksi yksilön elämässä olevat arvot, asenteet ja liikuntaan sosiaalistavat yhteisöt voivat olla huomattavasti merkityksellisempiä tekijöitä (kts. 3 Lasten ja nuorten liikuntaan vaikuttavat tekijät). Nuorten osalta esimerkiksi oppilaitosten, kuntien tai muiden kolmannen sektorin toimijoiden, kuten järjestöjen ja vapaaehtoistoimijoiden sekä yksityisen sektorin toteuttamia liikuntamahdollisuuksia on tämän vuoksi tarkasteltava mahdollisina liikuttajina. (Itkonen 2012.)

Koululiikunnan ja seurojen jälkeen kolmanneksi merkittävin lasten, ja etenkin nuorten, liikuttaja on yhä lisääntyvässä määrin yksityinen sektori. Nykyään jo noin kolmasosa 5 – 9 -luokkalaisista liikkuu viikoittain liikunta-alan yritysten järjestämän toiminnan piirissä ja lisäksi viidesosa nuorista liikkuu muissa liikuntakerhoissa tai koulujen organisoimissa ohjatussa liikuntatoiminnassa. (Suomi ym. 2015, 26.) Esimerkiksi Helsingin kaupungin itselleen

teettämän liikuntaselvityksen mukaan kaupallisia liikuntayrityksiä käytti 27 % lapsista ja nuorista sekä kaupungin liikuntapaikoista lähes neljännes, eli noin 500, oli liikunta-alan yritysten liikuntapaikkoja (Helsingin kaupungin liikuntastrategia 2013–2017).

Yksityinen puoli mahdollistaakin julkista ja kolmatta sektoria nopeammalla reagointikyvyllään ja erilaisella tarjonnallaan uusien ja mielenkiintoisten lajien kokeilun, kun seurapuoli on keskittynyt enemmän ns. perinteisiin ja isompia massoja liikuttaviin lajeihin. Yksityisen sektorin mukana tulee kuitenkin usein haittapuolena harrastuskustannusten nouseminen, joka tutkimusten mukaan on yksi merkittävimmistä liikuntaharrastamista vähentävistä tekijöistä (Puronaho 2014).

3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on kokonaisuus, joka koostuu päivän aikana monesta eri osasta ja kytkeytyy vahvasti arkipäivän rutiineihin, sosiaalisiin verkostoihin ja elinympäristöön. Liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaan sosiaalistumiseen eivät vaikuta pelkästään olemassa oleva tarjonta, vaan kaikki lasten ja nuorten kanssa tekemisissä olevat ja heidän elämäänsä vaikuttavat tahot voivat omalta osaltaan mahdollistaa lasten liikkumista ja vaikuttaa liikunnan merkityksen luomisessa. Omat vaikutuksensa ”soppaan” tuovat sukupuoli ja ikä, yksilön elämässä olevat arvot ja asenteet sekä liikunnallisen pätevyyden kokemukset, jotka voivat olla huomattavasti merkityksellisempiä tekijöitä kuin yksikään edellä olevista.

3.1 Yksilölliset tekijät

Liikunta-aktiivisuustutkimukset kertovat karua kieltä suomalaisten nuorten liikkumisesta. Berg ja Piirtolan (2014, 35) tekemän tutkimuskatsauksen mukaan yleisesti ottaen pojat liikkuvat tyttöjä enemmän lapsuudesta aikuisuuteen. Kansainvälisessä 36 maan välisessä vertailussa (WHO-koululaistutkimukset) suomalaisten havaittiin olevan varsin aktiivisia liikkujia 11- ja 13-vuotiaiden ikäryhmissä ja etenkin näistä erottuivat 11 -vuotiaat pojat, jotka sijoittuivat kärkinelikkoon. Kuitenkin Suomessa liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosikään tultaessa oli huomiota herättävän voimakasta ja juuri poikien osalta liikunnan kokonaismäärän lasku oli jyrkempää kuin missään muussa tarkastelun kohteena olleessa maassa. Ongelma ei ole yksin poikien, sillä myös tyttöjen liikunta-aktiivisuus väheni huomattavasti iän myötä. Suomi ei ole kuitenkaan ongelmansa kanssa yksin, sillä samankaltaista iän myötä tapahtuvaa liikunta-aktiivisuuden vähentymistä oli nähtävissä muissakin Pohjoismaissa. Nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemisen on todettu olevan riippumaton nuoren sosiaalisesta taustasta tai elinympäristöstä, ts. asuiko maaseudulla tai kaupungissa. (Aira ym. 2013b, 21.)

Murrosiässä liikunta-aktiivisuuden vähenemisen lisäksi myös muissa liikkumiseen liittyvissä ilmiöissä tapahtuu muutoksia. Omien liikuntataitojen arviointi on aiempaa kriittisempää ja liikkumisen syyt sekä harrastetut liikuntalajit muuttuvat. (Aira ym. 2013b, 25-26.) Tytöt

ilmoittavat poikia enemmän esteitä liikunnan harrastamiselle. Pojille kaveripiirin liikunnan vähäinen arvostus on merkittävä liikuntaharrastamisen este. Ikätasojen välisten erojen tarkastelu puolestaan osoitti kaikkien esteiden lisääntyvän iän myötä molemmilla sukupuolilla. Iän lisääntyessä sosiaalisen tuen merkitys liikunnalle on huomattu olevan vähentymistä merkittävästi ehkäisevä tekijä. (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2015, 42-43.)

Liikkumisen syyt muuttuvat ja menettävät merkitystään iän karttuessa. Pienet lapset liikkuvat pelkästään liikkumisen ilosta ja sen enempää asiaa ajattelematta, kun taas 11- ja 13 -vuotiaille ”hauskanpito”, ”liikunnan tuottama jännitys” ja ”kavereiden tapaaminen” ovat tärkeitä syitä liikkumiselle. Vanhempana ulkoiset syyt, kuten ”halu näyttää hyvältä”, yleistyivät erittäin tärkeänä liikkumisen syinä. Terveyteen liittyvä ”halu parantaa terveyttä” oli yleisesti 15 -vuotiaille tärkein syy liikkua ja erityisesti saman ikäryhmän tytöille ”liikkuminen painonhallintakeinona”. Ikäryhmän pojille ”hauskanpito” oli kuitenkin vielä tärkeää. (Aira ym. 2013b, 21-22, 25-26.)

Aarresola ja Konttinen (2012) totesivat tutkimuksessaan nämä edellä mainitut asiat. Tärkeimmäksi merkitykseksi liikkumiselle he nostivat tutkimuksestaan nuorten oman kiinnostuksen lajia kohtaan sekä huomionarvoiseksi asiaksi nuorten omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyden kilpailemisen ja voittamisen sijaan. Toki edelleen poikia kannustaa liikuntaan tyttöjä enemmän voittaminen, kilpailullisuus ja kehon vahvistaminen. Hirvensalon ym. (2015, 40) selvitysten mukaan aikaisemmissa tutkimuksissa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaharrastamattomuuden syitä näyttävät olleen muun muassa ajanpuute, muut harrastukset ja fyysiseen olemukseen liittyvät syyt. LIITU 2014 -tutkimuksessa lasten ja nuorten yleisimmät esteet olivat yksilöllisiä, kuten ”ei viitsi lähteä”, ”ei ole aikaa liikkua” tai ”aika kuluu muissa harrastuksissa”. Näin vastasivat etenkin vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Viiden yleisemmän esteen joukkoon kuului vielä ”hikoilemisen epämiellyttävyyden tunne” sekä noin kolmannes oli sitä mieltä, ”ettei ole liikunnallinen tyyppi”. (Hirvensalo ym. 2015, 42-43.)

Koetulla liikunnallisella pätevyydellä ymmärretään ihmisen kokemusta omista liikunnallisista ominaisuuksistaan, kuten kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista. Se, kuinka tärkeäksi tämän

pätevyysalueen kokee, määrää sen merkityksen henkilön yleiselle itsearvostukselle. Liikunta voi parhaimmillaan tukea lasten ja nuorten itsearvostuksen suotuisaa kehittymistä tarjoamalla pätevyyden kokemuksia liikunnallisista ominaisuuksista. Koettu pätevyys on avaintekijöitä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. (Hirvensalo ym. 2015, 40.)

Kriittisen omien kykyjen itsearvioinnin on todettu lisääntyvän murrosiässä. Kun vuonna 2010 kaksi kolmesta 11 -vuotiaasta tytöistä ja pojista arvioi omat liikuntataitonsa vähintään hyviksi, niin 15 -vuotiaista pojista tätä mieltä oli enää 58 % ja tytöistä 49 %. Koettu liikunnallinen pätevyys on merkittävä tekijä lasten ja nuorten liikkumisen lisäämisessä, koska se synnyttää sisäistä motivaatiota, jonka merkitys puolestaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen on selkeää. Vaikka tietoa liikunnan hyödyistä terveydelle ja hyvinvoinnille on jo lapsilla ja nuorilla, pysyvän liikunnallisen elämäntavan löytäminen vaatii omaa kiinnostusta, innostusta ja halua. LIITU 2014 -tutkimuksen mukaan tytöillä oli kaikilla luokkatasoilla poikia alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys, joka vielä laski tasaisesti siirryttäessä luokkatasolta ylemmäksi (Hirvensalo ym. 2015, 45). Pätevyyden kokemisen tunteen vahvistaminen ja tukeminen murrosiässä voisi ehkäistä liikunta-aktiivisuuden jyrkkää vähenemistä näinä liikkumisen haasteellisina vuosina. Tätä ajatusta puoltavat tulokset, joiden mukaan itsearvioidut liikuntataidot koettiin huonommaksi 15 -vuotiaiden keskuudessa verrattuna 11 -vuotiaiden arviointeihin liikuntataidoistaan. (Aira ym. 2013b, 26.)

3.2 Sosiaaliset tekijät ja sosiaalinen ympäristö

Lapselle liikkuminen on luontaista ja heillä on sisäsyntyinen tarve liikkua. Sosiaalisista tekijöistä perheellä ja vanhemmilla on iso rooli sekä varhaislapsuudessa että kouluiässä lasten liikunta-aktiivisuudessa sekä sosiaalistumisessa liikuntaan. Heillä on mahdollisuus esimerkin, tuen ja kannustuksen avulla vaikuttaa liikuntatottumusten edistämisessä ja myönteisten liikuntakokemusten luomisessa sekä vaikuttaa vahvasti lasten liikunta-aktiivisuuteen. (Berg & Piirtola 2014, 32-33.)

Urheiluseuraan osallistumiseen vanhempien roolin on nähty keskittyvän kolmen K:hon: kuljettamiseen, kustantamiseen ja kannustamiseen. Käytännössä vanhempien tavat tukea

liikunta-aktiivisuutta ovat moninaisemmat. Vanhempien hyväksyvä ja arvostava asenne liikuntaa kohtaan on tärkeä tekijä. Vanhemmat voivat toimia liikunnallisena mallina, tukea ja ohjata, harrastaa yhdessä ja viedä lasta tutustumaan erilaisiin liikuntapaikkoihin. (Palomäki, Huotari & Kokko 2015, 66.)

Itkosen (2012, 163) mukaan lasten aktiivisen osallistumisen urheiluseurojen ohjattuun toimintaan kertoo aikuisten kiinnostuksesta urheilua ja liikuntaa kohtaan. Trost ja Loprinki ovat tutkimuksissaan huomanneet vanhempien omalla aktiivisella urheiluharrastustaustalla, kannustuksella ja tuella olevan merkittävämpi yhteys nuoren liikuntaharrastukselle kuin vanhempien nykyisellä liikunta-aktiivisuudellaan (Palomäki ym. 2015, 66). Vanhempien oman aktiivisen liikunnallisen roolimallin on todettu lisäävän lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta erityisesti arki- ja hyötyliikunnan osalta. Lehmuskallio, Konkarikoski ja Tiistola (2015, 75) näkevätkin tämän tavan olevan luontevin tapa yhdessä liikkumiseen. LIITU 2014 -tutkimuksen mukaan vanhemman kanssa liikkui viidesluokkalaisista vain kolmannes ja yhdeksäsluokkalaisista enää noin joka kymmenes (Palomäki ym. 2015, 67-68). Kilpaurheilua harrastavilla nuorilla vanhempien tuki ja kannustus oli koko nuoruuden merkittävällä tasolla (Sallis, Prochaska & Taylor 2000; Telama ym. 2001).

Kouluiän aikana ja murrosiässä vertaisten ja ystävien vaikutus nuoren liikuntakäyttäytymiseen kasvaa ja syrjäyttää osaltaan vanhempien merkitystä. Kaverit ja vertaiset voivat vaikuttaa nuoren liikunta-aktiivisuuteen monella tapaa. Harrastusten valintaan vaikuttaa kaveripiirin kiinnostuksen kohteet. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009 – 2010 mukaan 3 – 18 -vuotiaista puolet ilmoittaa liikkuvansa kavereiden kanssa. Myönteisen yhteyden liikunta-aktiivisuuteen on todettu olevan kavereiden omalla liikunta-aktiivisuudella ja heidän tuellansa liikuntaharrastukselle. Vastaavasti kavereiden liikunnallinen passiivisuus näkyy vähäisenä liikkumisena. Kavereiden merkittävyyden voi havaita LIITU -tutkimuksen vuoden 2014 tuloksista, jossa kaikilla luokkatasoilla yli 60% lapsista ja nuorista piti ”yhdessäoloa ja toimintaa kavereiden kanssa” oman liikuntaharrastuksen kannalta melko tärkeänä. Etenkin tytöille yhdessäolo ja sosiaaliset ulottuvuudet olivat tärkeitä motivaatiotekijöitä. Yli kolmannes tutkimukseen osallistuneista koki, että liikunnan arvostuksen vähäisyys omassa kaveripiirissä esti omaa liikunnan harrastamista ainakin vähän. Tämä oli tyypillisempää yhdeksäs-luokkalaisille sekä enemmän pojille kuin tytöille. (Palomäki ym. 2015, 66-68.) Aarresolan ja

Konttisen (2012) tutkimuksen mukaan 14–15-vuotiaat urheiluharrastuksessa mukana olevat kokivat kaverien, vanhempien ja valmentajien olevan tärkeimpiä vaikuttajia urheiluharrastuksessa.

Opettajilla on iso rooli ja merkitys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämisessä. Koulu voi olla monelle lapselle ainut kontakti liikuntaan. Tärkeäksi vaikuttajaksi koulu ja opettajat muodostuvat myös siksi, että siellä lapset ja nuoret viettävät suuren osan arjestaan. Tällöin on olennaista, että koulujen johto ja opettajat ymmärtävät liikunnan merkityksen sekä osaavat kannustaa ja innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Liikunta-aktiivisuuden lisäämisen kannalta tärkeää on se, kuinka liikuntaa voidaan saada lisää mielekkäästi osaksi koulupäivää. (Harkimo & Paajanen 2013, 8.)

LIITU 2014 -tutkimuksen mukaan yläkouluikäisten, ja etenkin tyttöjen, koettu liikunnallinen pätevyys oli alhainen. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää pätevyyden kokemisen edistämiseen niin vapaa-ajalla kotona kuin koulussakin. Tämä tuo haasteen erityisesti yläkoulujen liikunnanopettajille, kehittää liikuntakasvatusta niin, että se tukisi nuoren realistista, mutta myönteistä kokemusta omista kyvyistään. Myös vanhemmat, urheiluseurojen valmentajat ja ohjaajat ovat avainasemassa vahvistaessaan näitä pätevyyden kokemuksia sekä kannustaessaan lapsia ja nuoria kokeiluihin ja liikkumaan. Liikunnanohjauksessa myönteisen ilmapiirin luomisella ja yksilöllisyyden huomioimisella voidaan vaikuttaa ratkaisevasti onnistumisen kokemuksiin sekä niiden avulla liikunnallisen aktiivisuuden lisääntymiseen. (Hirvensalo ym. 2015, 45-46.)

Seurassa harrastavien nuorten liikuntaharrastuksessa korostuu valmentajan merkitys. Lasten ja nuorten mukaan valmentaja on merkittävä henkilö, jonka toiminta vaikuttaa yksilön motivaation rakentumiseen kohti myönteistä ja aktiivista liikuntasuhdetta (Haanpää, af Ursin & Matarma 2012, 30). Lopettamista miettineiden nuorten vastauksia tutkittaessa huomattiin, kuinka tärkeä tekijä nuorille on kokemus nuoren ja valmentajan kaksisuuntaisesta vuorovaikutuksesta. Säännölliset keskustelut valmentajan kanssa, tämän kiinnostuneisuus nuorten kuulumisia kohtaan sekä tunne, että valmentajaa on helppo lähestyä ja kertoa omista

asioista ja mielipiteistään, nousivat vastauksista esille. Näistä syntyy tunne omasta kyvykkyydestä ja merkityksellisyydestä, joka nuorelle on tärkeää. (Tiirikainen & Konu 2013, 37-39.)

3.3 Fyysinen ympäristö

Kasvattamista liikuntaan auttaa liikkumista kannustava fyysinen lähiympäristö. Näistä lähiliikuntapaikat ovat tärkeitä lasten ja nuorten liikuttajia. Etenkin varhaislapsuudessa lähiympäristöllä on siellä tapahtuvien ulkoleikkien liikunnallisen kehityksen kannalta iso merkitys (Berg & Piirtola 2014, 32-33), mutta kouluiässäkin lähiympäristö on tärkeä liikkumisen mahdollistaja. Samalla tässä iässä lisääntyy liikuntapaikoille ja järjestettyihin tilaisuuksiin pääseminen, joihin haja-asutusalueilla asuvilla on huonommat mahdollisuudet kuin taajamissa asuvilla lapsilla ja nuorilla, koska kuljetus on haastavaa perheille ja asettaa näin lapset entisestään eriarvoiseen asemaan keskenään. (Telama ym. 2001)

Kun LIITU 2014 -tutkimuksessa selviteltiin liikuntaharrastuksen esteitä, niin vajaa puolet ilmoitti esteeksi ”ympäristöön liittyvän syyn”, ts. heidän kotinsa läheisyydessä ei ollut kiinnostavan lajin ohjausta tai liikuntapaikkoja (Hirvensalo ym. 2015, 43). Koulujen pihojen muuttamisella liikunnalliseen toimintaan innostaviksi lähiliikuntapaikoiksi on todettu olevan merkitystä vähän liikkuvien lasten välituntiliikuntaan ja sitä kautta yleisen liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen (Suomi 2015, 26).

Nykypäivänä liikuntasuunnittelulle on lakiin perustuva oikeutus ja velvollisuus, koska uusi liikuntalaki edellyttää liikuntapalvelujen ja -paikkojen syntyvän julkisen sektorin ja kansalaistoiminnan yhteissuunnitteluna. Laki velvoittaa kuntien viranomaiset ottamaan suunnitteluun mukaan myös mahdolliset käyttäjäryhmät, joten Suomi odottaakin tulevaisuuden liikuntapaikkojen muokkautuvan entistä käyttäjäystävällisemmiksi. Yhteiskunnalliset tekijät, joiksi voidaan laskea yhteiskunnassamme vallitsevat arvot ja liikuntakulttuuria koskevat lait sekä asiantuntijaselvitykset, ovat osaltaan vaikuttamassa liikuntakulttuuriimme ja sitä kautta yksilön liikunta-aktiivisuuteen. Yhteiskunnallisten tekijöiden voidaan katsoa vaikuttavan kiinteästi yksilön liikuntaharrastuneisuuteen fyysisen ympäristön säätelemisen kautta. (Suomi 2012, 25-26.)

Aira (2013b, 27-28) tutkimusryhmineen esittää toimenpide-ehdotuksia nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentymisen ilmiön ehkäisemiseksi tai vähintään sen loiventamiseksi. He odottavat konkreettisia toimia päätöksentekijöiltä ja ehdottavat radikaalejakin muutoksia mm. liikuntaharrastusmaksujen ja verotusmuutosten avulla. Ennen kaikkea he näkevät tärkeänä liikuntaympäristön kehittymisen kannalta lähiliikuntapaikkojen ja koulujen liikuntatilojen käyttömahdollisuuksien avaamisen urheiluseurojen lisäksi myös omatoimisesti ja muulla tavoin organisoidusti liikkuville lapsille ja nuorille.

Nuorisokulttuurin muutos on heijastunut myös liikkumisympäristöjen muutokseen. Itkosen (2012, 166-167) mukaan nuoret liikkuvat yhä enemmän tiloissa, jotka eivät ole tarkoitettu liikkumiseen. Uusien omaehtoisten liikkumisen muotojen toimintaan osaltaan kuuluukin muuhun tarkoitukseen tarkoitetun tilan uudenlaisten käyttömahdollisuuksien etsiminen, kuten esimerkiksi skeittaajat ja heidän käyttämä kaupunkitila edustaa. Nuoret sekä uudet lajit eivät ole riippuvaisia rakennetuista liikuntapaikoista, eivätkä toisaalta enää aikaisempiin sukupolviin verrattuna välitä niistä samalla tavoin. Tämä tilojen ”uusiokäyttö” aiheuttaa haasteita ja pahimmillaan törmäyksiä nuorten ja aikuisten välillä. Päättäjien on tunnistettava omaehtoisen liikkumisen paikkojen kasvava tarve (Suomi 20012, 26).

Lehmuskallio (2007, 158-159) esittää väitöskirjassaan nykypäivän fyysiseen ympäristöön kuuluvaksi tärkeinä tekijöinä median ja teknologian. Fyysiset pelit ja erilaiset puhelinsovellukset ovat tuoneet lasten ja nuorten liikkumiseen uudenlaisen ympäristön. Media puolestaan antaa toisenlaisen ja kohderyhmää lähempänä olevan mahdollisuuden välittää tärkeitä hyvinvoinnin ja terveemmän elämäntavan tietoja ja tätä kautta vaikuttaa liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen. Myös Ojala (2013, 52-54) puhuu nuorisokulttuurissa lajeissa median kuuluvan vahvasti urheilemisen ympäristöön. Nettivideoiden avulla opetellaan globaalisti uusia temppuja ja taitoja, ja omista suorituksista tehdään videoita omalle kaveriporukalle tai laajempaankin levitykseen. Lajien kehitystasoa voidaan seurata muiden tekemien mediatuotteiden avulla ja sosiaalisen median välityksellä löytyy yleensä nopeasti harjoituskaveri. Media vertaisryhmineen kannattaakin nähdä enemmänkin urheilukulttuuria edistävänä mahdollisuutena, kuin uhkana.

4 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN

Nuorten harrasteliikuntaa on tuettu 2000-luvulla Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) rahoittamana lukuisten hankkeiden kautta. Toteutuksen pääyhteistyötahoina ovat olleet Nuori Suomi, liikunnan aluejärjestöt, lajiliitot, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) ja muut liikuntajärjestöt sekä julkinen sektori. Harrasteliikunnan edistämisen tarve nousi siitä, kun liikuntajärjestöjen ja seurojen tarjoamat mahdollisuudet kohdistuivat 2000-luvun alussa edelleen pääosin lasten liikuntaan ja tavoitteelliseen kilpaurheiluun. Kehittämistoimenpiteillä tavoiteltiin nuorten osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisäämistä omiin liikuntaharrastuksiin liittyen ja näin uusia liikkujia. (Lehtonen 2012, 2,10.)

4.1 Liikkuva koulu -ohjelma

Valtakunnallinen Liikkuva koulu -ohjelma on yksi pääministeri Juha Sipilän hallituksen hallitusohjelman Osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Ohjelman tavoitteena on liikunnan lisääminen koulupäivään ja sen yhteyteen niin, että jokainen peruskouluikäinen liikkuisi vähintään tunnin päivässä. Hankkeen rahoituksesta vastaa veikkausvoittovaroin OKM. Ohjelma alkoi pilottivaiheena vuosina 2010 – 2012, jolloin siihen osallistui 45 koulua. Vuosina 2012 – 2015 ohjelmassa oli mukana jo noin 500 koulua, keväällä 2016 noin 1400 koulua eli 55 % kaikista Suomen peruskouluista ja viimeisen, syksyn 2017 tiedon mukaan, noin 82 % Suomen peruskouluista on ilmoittanut osallistuvansa ohjelmaan. (Liikkuva koulu 2017.)

Koulut ilmoittautuvat halutessaan mukaan ohjelmaan ja toteuttavat liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan. Ohjelman ajatuksena on haastaa koulujen kaikki toimijat ajattelemaan asioita uusilla tavoilla, esimerkiksi kuinka tukea oppimista toiminnallisilla menetelmillä istumista vähentäen tai aktivoida oppilaita liikkumaan enemmän välitunneilla sekä kulkemaan omin voimin koulumatkat. Tavoitteena on myös pyrkiä lisäämään kouluviihtyvyyttä sekä muuttamaan koulujen toimintakulttuuria hyvinvointia edistäväksi. Ideoita ja tukea koulut saavat alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta, joihin kuuluu useita erilaisia lasten ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneita toimijoita. (Liikkuva koulu 2017.)

Moni kunta on saanut rahoitusta kuntansa Liikkuva koulu -hankkeelle ja ovat näillä perustaneet mm. kerhoja, lisänneet oppilaita aktivoivia välineitä tai käyttäneet resursseja vertaisopettajakouluttajatoimintaan. Ohjelman myötä pyritään myös jalkauttamaan kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus kaikkiin Suomen peruskouluihin hallitus-ohjelman mukaisesti. Liikkuva koulu -hankkeiden palautteiden mukaan kouluissa on oltu tyytyväisiä aktiivisempiin välitunteihin, oppituntien työrauhan parantumiseen, oppilaiden ja opettajien välisen vuorovaikutuksen lisääntymiseen sekä konfliktitilanteiden vähentymiseen. Hankkeen avulla koulupäivän aikainen liikunta on lisääntynyt ja sen on huomattu hyödyttävän etenkin vähän liikkuvia, joilla lähes puolet reippaasta liikunnasta kertyy koulussa. (Liikkuva koulu 2017).

4.2 Järjestöjen ja lajiliittojen liikuntaohjelmat

Mä oon täällä! oli Nuoren Suomen harrasteliikuntahanke (2006-2008), jonka kohderyhmänä olivat 13–19 -vuotiaat nuoret. Hanke toteutettiin ja suunniteltiin yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Hankkeessa tuettiin seuratoiminnan laadun kehittämistä ja tavoitteena oli perustaa uusia harrastusryhmiä niille nuorille, jotka eivät halunneet olla mukana tavoitteelliseen kilpaurheiluun tähtäävässä toiminnassa. Nuoria haluttiin kannustaa omatoimiseen, säännölliseen ja terveyttä edistävään liikuntaan. Toimintatapana oli muokata seurojen ja järjestöjen toimintakulttuuria niin, että nuoret olisivat päässeet osallisiksi toiminnasta sekä suunnittelu- että toteutusvaiheissa, joka edistäisi mahdollisuuksia harrastaa ”kevyemmin”, nuoren omista lähtökohdista käsin. Hanke sisälsi valtakunnallisia seminaarikierroksia, koulutuksia ja kokoontumisia. Tavoitteena oli saada 50 000 uutta liikkujaa erilaisiin harrasteryhmiin. Toiminnan tuloksia ei ole raportoitu. Hanke sai arvostusta puheiden tasolla, mutta seurat kokivat itse toiminnan toteuttamisen hankalaksi resurssipulan vuoksi suhteessa kilpaurheiluun. (Lehtonen 2012, 14.)

”Löydä liikunta” -kerhomalli liittyi edellisen hankkeeseen kohdistumalla 6–12-vuotiaisiin. Tavoitteena oli sen ikäisten liikunnan monipuolistaminen ja etenkin vähän liikkuvin lapsien aktivoiminen mukaan. Siinä pyrittiin ei-kilpailulliseen toimintaan, jossa keskiössä oli monipuolinen lajirajat rikkova kerhotoiminta. (Lehtonen 2012, 5.)

Your Move -kampanja toteutettiin vuosina 2010–11. Kampanja koostui Helsingissä järjestetystä suurtapahtumasta keväällä 2011, Your Move On Tour -aluekiertuetapahtumista keväällä 2010 sekä Moveri -liikuntatukihenkilötoiminnasta. Suunnittelukoordinoinnin otti vastuulleen Nuori Suomi. Toteutusvaiheessa olivat mukana myös lajiliitot ja aluejärjestöt. Kampanjaa rahoittivat Nuori Suomi ry, SLU, OKM, Helsingin kaupunki sekä yritysmaailman yhteistyötahot. Tavoitteena oli lisätä 13–19-vuotiaiden nuorten liikkumista, parantaa nuorten mielikuvia urheilusta ja aktivoida nuoret itse vaikuttamaan omiin liikkumisen mahdollisuuksiinsa. Movereiden avulla toimintaa tavoiteltiin koulupäivän sisälle. Kampanjan kaikki tapahtumat tavoittivat yhteensä n. 80 000 osallistujaa. Kävijät saivat ideoita ja kokemuksia uusista lajeista, mutta tulosta pysyvämmästä liikunta-aktiivisuuden lisääntymisestä ei kuitenkaan voida osoittaa. (Lehtonen 2012, 16.)

Taisto oli VALO:n alainen yläkoululaisille suunnattu liikuntakampanja, jossa nuoria haastettiin kehittämään omaa lihaskuntoaan hauskojen treenivinkkien avulla. Kampanja pyrki olemaan nuorten näköinen, rento ja yhteisöllinen. Tähän Suomen suurimpaan nuorten liikuntakampanjaan osallistui viiden vuoden (2012 – 2016) aikana yli 370 000 yläkouluikäistä nuorta. Kampanja koostui nuorten omasta treenijaksosta sekä alueellisista Taisto -kilpailuista ja huipentuu valtakunnalliseen Taisto -loppukilpailuun, jossa selvisi Suomen kovakuntoisin yläkoulu. (Olympiakomitea 2017.)

TEKO – Terve koululainen on useiden asiantuntijoiden ja käytännön toimijoiden yhteistyöhanke (2010–), jota koordinoi UKK – instituutti. Hankkeen tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia sekä edistää liikkumista koulussa ja vapaa-ajalla. Kohderyhmänä ovat opettajat, terveydenhoitajat ja muu henkilökunta sekä nuoret ja heidän vanhempansa. Hanke tuottaa nettiin maksuttomia ja vapaasti käytettäviä tietopaketteja, käytännönläheisiä materiaaleja ja toimintamalleja, jotka tukevat terveellistä ja turvallista liikuntaa. Hanke on osa Liikuntavammojen Valtakunnallista Ehkäisyohjelmaa (LiVE). Ohjelman muut osahankkeet ovat Terve Urheilija® -ohjelma (2006–) ja Smart Moves -hanke (2014–). Hanke on saanut rahoitusta mm. sosiaali- ja terveysministeriöltä (2010–2012) sekä opetus- ja kulttuuriministeriöltä (2013–2015). (Terve Koululainen 2017.)

Power Mover on Koululiikuntaliiton kaikille kouluasteille organisoima tanssinopetusohjelma. Toiminta on vuodesta 1996 alkaen liikuttanut opettajien johdolla vuosittain 70 – 90 000 lasta ja nuorta osallistumalla koulujen tanssinopetukseen liikuntatunneilla, omalla ajalla suunnitellen omaa tanssiesitystä sekä alueellisissa tanssitapahtumissa. (Koululiikuntaliitto 2018.)

4.3 Kuntien liikuntaohjelmat

Useassa kunnassa on nykyään tarjolla lapsille ja nuorille suunnattua maksutonta liikuntatoimintaa. Liikuntaohjelmien ideana on se, että toimintaan voi osallistua sitoutumatta pidempiaikaiseen harrastamiseen sekä ryhmiin voi mennä ilman ennakkoilmoittautumista. Tässä esimerkkinä muutaman kaupungin mallit:

LiikuntaLaturi – Jyväskylä. Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut yhteistyössä seurojen, järjestöjen ja liikunta-alan toimijoiden kanssa tarjoaa maksutonta liikuntaohjelmaa 13–19 -vuotiaille nuorille. Ohjelman tavoitteena on tarjota ilmaista liikuntaa ”hyvällä fiiliksellä” niin vasta-alkajalle, aktiiviselle liikunnan harrastajalle kuin urheilijalle. LiikuntaLaturin vuoroilla voi harrastaa liikuntataidoista riippumatta eri lajeja eri puolilla kaupunkia, eikä osallistuminen vaadi ennakkoilmoittautumista tai sitoutumista. (Liikuntalaturi 2017.)

Action – Oulu. Action -liikunta on Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuri-palveluiden järjestämää 13–18 -vuotiaille suunnattua maksutonta ohjattua liikuntaa. Toiminta on pitkälti samanlaista kuin Jyväskylän mallissa. (Action Oulu 2017.)

MIHI – Turun seutu. MIHI on Turun alueella toimivaa vastaavanlaista liikuntatoimintaa. Kohderyhmänä on 13–19 -vuotiaat. Liikuntapalvelun järjestää Turun kaupungin vapaa-aikatoimiala sekä Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry. Turun toiminnan erikoisuutena on nuorille tarjottavat vapaat salivuorot, joihin voi itse kerätä oman liikuntaporukan. (MIHI 2017.)

FunAction on Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden tuottamaa matalan kynnyksen harrasteliikuntaa 13–17 -vuotiaille. Toiminta on ammattitaitoisten ohjaajien tai seurojen lajiohjaajien johdolla tapahtumaa iloa ja virkistystä tuottavaa liikuntaa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita sekä ilman sitoutumista tai ennakkoilmoittautumista. Toiminta on käynnistynyt kokeiluna vuonna 2009 ja vakiintunut vakinaiseksi toiminnaksi vuonna 2014. Toiminta ei ole

täysin maksutonta, mutta osallistumaan pääsee mukaan hankkimalla edullisen 20€ / 4kk hintaisen kausikortin. Liikuntaohjelman lisäksi nuorille on tarjolla liikuntaneuvontaa. *EasySport* on puolestaan vastaavaa maksutonta tai edullista liikuntatoimintaa alakoululaisille Helsingissä. (FunAction 2018. EasySport 2018.)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

5.1 Tutkimuksen aihe ja tutkimuksen tavoitteet

Tämä tutkimus sai alkunsa siitä, kun näin malleja kaupunkien nuorille tarjoamista maksuttomista liikuntaharrastusohjelmista ja aloin haaveilla vastaavanlaisesta omaan kotikaupunkiini Hämeenlinnaan. Alun perin ajatuksenani oli luoda ohjelma yksin, mutta sattuman kautta pääsinkin toteuttamaan tätä hankkeen osana. Olin mukana perustamassa Liikuntalukkari nimistä matalan kynnyksen liikuntaohjelmaa 5 – 9 -luokkalaisille lapsille ja nuorille yhteistyössä kaupungin Liikkuva koulu -hankkeesta vetovastuussa olevan Lasten liikunnan tuen Esa-Pekka Viinikan kanssa. Rahoitus toiminnalle saatiin kaupungin Liikkuvan koulun hankerahoista ja liikuntatilojen osalta kaupunki tuki hanketta antamalla ne käyttöömme kustannuksitta.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kertoa, miten Hämeenlinnaan luotiin matalan kynnyksen maksuton harrastusliikuntatoiminta: kuvata sen suunnittelu- ja toteutusprosessia sekä arvioida toimintaprosessin onnistumista eri näkökulmista. Tutkimuksen tavoitteena on antaa apua niille, jotka suunnittelevat vastaavanlaista projektia.

5.2 Tutkimusongelmat

Tarkastelen liikuntaohjelmaa ja sen syntyprosessia seuraavien tutkimuskysymysten pohjalta:

1. Millainen liikuntaohjelma syntyi?

2. Millaiseksi prosessiksi muodostui lapsille ja nuorille suunnatun liikuntaharrastus-ohjelman suunnittelu ja toteutus sekä miten prosessi onnistui osallistujien, ryhmien vetäjien ja toiminnan suunnittelijoiden näkökulmasta?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusote ja -menetelmät

Tämä tutkielma on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa lähestymistapana käytettiin osallistuvaa toimintatutkimusta. Eskola ja Suoranta (1998, 14) näkevät tutkimuksen kannalta tärkeäksi tehdä tutkimusta asianomaiseen ongelmaan sopivilla menetelmillä, eikä niinkään miettiä, onko tietty tutkimustapa laadultaan hyvä tai heikko. Heidän mielestään on ratkaistava ensin kysymys, lähteäkö liikkeelle menetelmistä vai ilmiöistä. Tässä tutkimuksessa lähdettiin liikkeelle ilmiöstä. Tutkimuksen avulla haluttiin luoda jotain uutta ja näin etsittiin siihen tarkoitukseen sopia tutkimusmenetelmiä. Eskola ja Suorannan (1998, 128-129) mukaan toimintatutkimuksella pyritään tekemään tutkimuksellisin keinoin käytäntöön kohdistuva interventio tai ratkaisemaan jokin ongelma yhdessä yhteisön kanssa. Toimintatutkimus nähdään myös kehittämisprosessina, joka ei välttämättä pääty koskaan (Aaltola & Syrjälä 1999, 18). Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli pyrkiä etsimään ratkaisuja ja toimivia käytänteitä lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen kehittämällä heille matalan kynnyksen harrasteliikuntamahdollisuuksia.

Nykyään tietoa ei ymmärretä pysyvänä, vaan jatkuvasti kehittyvänä ja sellaisena, jota voidaan konstruoida yhdessä muiden kanssa. Toimintatutkimus sopii ideologialtaan tähän muuttuvaan tiedonkäsitykseen. Toimintatutkimusta luonnehditaan tutkimustavaksi hakea muutosta parempaan. Tutkimuksen keinoin pyritään ratkaisemaan jokin ongelma yksin tai yhdessä muiden kanssa ja muuttamaan käsitystä, systeemiä tai mikä kohde kulloinkin on kyseessä. Toimintatutkimusta voidaan pitää oppimisprosessina, jossa toiminnan edetessä tehdään jatkuvasti reflektoiden muutoksia suuntaan tai toiseen, päämääränä parempi kokonaisuus. (Aaltola & Syrjälä 1999, 15.) Toiminnan kehittäminen hahmotellaan usein reflektiivisenä kehänä, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan sykleinä (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 36-37). Toimintatutkimus ei aina etene suoraviivaisesti vaan tutkimus voi tuoda tullessaan ennalta-aavistamattomia sivupolkuja. Toimintatutkija ei myöskään välttämättä alussa tiedä kaikkia niitä tutkimusongelmia, joihin tutkimuksessaan tulee

lopulta vastaamaan. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 38-39.) Omassa tutkimuksen teossani tätä muuttumista tapahtui juuri tutkimusongelmien kohdalla, jotka muuttuivat tutkimuksen alun ajatuksista sopivimmiksi ja hallittavimmiksi. Itse toiminnan osalta muutokset ja ongelmat (mm. vakuutusasia) tapahtuivat lähinnä ennen toiminnan aloittamista. Alun perin ajatuksena oli tehdä vain yksi haastattelu Liikkuva koulu -hankkeesta vetovastuussa olevalle Lasten liikunnan tuen Esa-Pekka Viinikalle, mutta toiminnan onnistumisen ja arvioinnin kannalta oli tarkoituksen-mukaisempaa tehdä välihaastattelu, jossa pohdimme jo siihenastista toimintaamme ja prosessia sekä mahdollisia korjausliikkeitä. Lisäksi tutkimukseni oli tarkoitus valmistua jo kesällä 2017, mutta elämä ei aina mene ennakko-oletusten mukaan.

6.2 Tutkijan rooli ja esiymmärrys toimintatutkimuksessa

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei voi irtautua täysin omista arvolähtökohdistaan tai kulttuurisesta taustastaan, sillä nämä ovat aina mukana muokkaamassa tulkintoja, joiden avulla pyrimme ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157; Heikkinen & Jyrkämä 1999, 46-47). Tutkijan tulee määritellä esiymmärryksensä ja mahdolliset ennakko-oletuksensa tutkittavasta kohteesta, jotta hän voi analysoida havaintojaan ja tulkintojaan niiden valossa.

Lähes viisitoista vuotta yläkoulussa liikunnanopettajan työtä tehneenä, olen huomannut nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksen murrosiässä. Nuoret lopettavat tuolloin aktiivisen liikuntaharrastamisen, useimmiten sen viedessä liikaa aikaa ja jäävät tämän jälkeen hyvin monesti ”tyhjän päälle”, kun vanhan harrastuksen tilalle ei löydykään vähemmän sitoutumista vaativaa harrastusmahdollisuutta. Itse liikunnasta suuresti nauttivana ja sen positiivista vaikutuksista tietoisena, toivoisin, että jokaisella olisi mahdollisuus liikkua ja jokaiselle löytyisi mieluisa liikkumistapa. Ajan riittämättömyyden lisäksi, nykyään liian moni lopettaa harrastamisen myös vedoten sen kalleuteen. Hienona ajatuksenani oli löytää keino mahdollistaa liikkumisen ilo ja liikuntaharrastus asuinkaupunkini kaikille lapsille ja nuorille, riippumatta perheen varallisuudesta ja ilman sitoutumisvelvollisuutta.

Toimintatutkijan rooliin nähdään kuuluvan toiminnan aktivoiminen ja pyrkimys kehittää sitä omalla työpanoksellaan. Tutkijan rooli voi tutkimuksen kuluessa vaihdella toiminnan suunnittelijasta ja havainnoijasta toiminnan arvioijaksi. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 40.)

Olin tutkimuksessa alusta alkaen mukana aktiivisena toimijana. Aluksi olin toiminnan ideoija ja suunnittelija. Toiminnan edetessä etsin tyhjiä liikuntatiloja, otin yhteyttä liikunta-alan toimijoihin ja pyysin heitä mukaan ohjelmaamme ja näin keräsin liikuntalajeja lukkariimme. Lähettelin markkinointiviestejä sosiaalisessa mediassa ja sähköpostitse. Toiminnan aikana seurasin osallistujamääriä pitämällä yhteyttä vetäjiin, muistuttelin liikunnanopettajia toiminnasta ja pyysin heitä markkinoimaan ja muistuttelemaan oppilaita toiminnasta. Toiminnan loppuvaiheessa tein kyselyitä toimintaan osallistuneille. Tietenkin olin kokoajan samalla myös tutkija, koska tein toiminnastamme raportin tämän pro gradu –tutkielman. Kaiken lopuksi olin vielä arvioija, koska tutkimuksen tarkoitus oli arvioida toimintaprosessia ja sen lopullisen tuotteen, Liikuntalukkarin onnistumista.

Tässä tutkimuksessa liikuntaohjelman suunnittelu- ja käynnistysprosessiin osallistui minun lisäkseni Lasten Liikunnan Tuen Esa-Pekka Viinikka. Saatuamme rahoituksen kaupungin Liikkuva koulu -hankkeesta, jota Lasten Liikunnan Tuki organisoi, tuli hänen roolistaan luonnollisesti toiminnan pääorganisaattori ja minun rooliksi apulaisorganisaattori. Kun on kyse uuden toiminnan luomisesta, on hyvä, että suunnitteluun osallistuu enemmän kuin yksi henkilö. Näin ideoita, näkemyksiä ja kaikenlaisia toimintaa liittyviä tekijöitä voidaan miettiä ja pohtia yhdessä. Haasteellisissa tilanteissa toinen on tuki ja turva sekä ongelmien kohdatessa voidaan yhdessä löytää ratkaisut niihin. Toimintatutkimus nähdään myös toimijoiden yhteisenä oppimisprosessina (Aaltola & Syrjälä 1999, 18), kuten tässäkin prosessissa tapahtui.

6.3 Tutkimuksen kulku

6.3.1 Tutkimuksen toiminnan lähtökohdat ja toiminta

Liikuntaohjelman suunnittelu lähti alun perin liikkeelle siitä, että lokakuun alussa 2016 otin yhteyttä kaupungin liikuntapäällikköön ja sovimme palaverin. Tunsin hänet ennestään ja kynnys asian esittämiseen oli näin matalampi. Palaverin henki oli hyvin positiivinen ja ideani koettiin kokeilemisen arvoiseksi. Lopputuloksena oli, että kaupunki tukisi hankettani antamalla liikuntatilat maksuttomasti toiminnan tarvitsemaan käyttöön ja mahdollistaisi markkinoinnin kaupungin kanavien kautta. Tällä ajatuksella ehdin hetken toimia, tehden mm. kutsu- ja mainoskirjeen seuroille ja liikunta-alan toimijoille. Lokakuun lopulla 2016 sähköpostiini ilmestyi kaupungin koulujen liikuntakoordinoijalta kirje, joka muutti hankkeeni tekotapaa ja toi mukanaan apuvoimia.

Hämeenlinnan kaupunki on ollut mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa vuodesta 2014 ja oli saanut hankerahoituksen lukuvuosille 2016 – 2017. Tämän rahoituksen yksi teema-alue oli ns. höntsäliikunnan lisääminen. Hanketta kaupungissamme koordinoi Lasten Liikunnan Tuki ry ja siellä yhteyshenkilönä Esa-Pekka Viinikka. Otin yhteyttä häneen ja kerroin omasta ajatuksestani. Huomasimme olevamme liikkeellä samalla idealla ja sovimme tapaamisen marraskuun 2016 alkuun. Tähän tapaamiseen tuli paikalle myös hankkeesta vastaava opetustoimen henkilö. Tästä tapaamisesta liikuntaohjelma lähti toden teolla etenemään. Sovimme yhteistyöstä ja työnjaosta. Koska Lasten Liikunnan Tuki oli sovittu toteuttamaan hankerahoituksella mm. tätä ideaamme vastaavaa höntsäliikunnan kehittämistä, oli Esa-Pekalla päävastuu kaikesta yleisestä hankkeeseen liittyen ja minun vastuualueeksi sovittiin yhteydenotot yksittäisiin toimijoihin sekä kaikenlainen toiminnan ideointi ja asioiden selvittely.

Liikuntaohjelman suunnittelu aloitettiin etsimällä kaupungistamme jo olemassa olevaa harrasteliikuntatoimintaa. Tämä toteutettiin lähettämällä marraskuun 2016 lopulla seuroille sähköpostitse saatekirje (liite 1.) ja siinä linkki nettipohjaiseen kyselylomakkeeseen (liite 2.), jolla kyselimme heidän tämän hetkisistä harrasteliikuntatoiminnastaan ja kiinnostuksestaan osallistua suunnittelemaamme toimintaan. Tämän kyselyn suunnitteli, toteutti ja vastaukset purki Esa-Pekka Viinikka. Samaan aikaan lähetin itse sähköpostikyselyn yksittäisille toimijoille (liite 1.) Näiden kyselyjen pohjalta saimme tietoa olemassa olevista harrasteliikuntaryhmistä. Lisäksi olin etsinyt kaupungin muiden toimijoiden mahdollisuuksia

ohjelmaamme ajatellen ja löytänyt seurakunnan sivuilta tietoja heidän liikuntatoiminnastaan. Heihin otin yhteyttä puhelimitse.

Joulukuu 2016 oli aktiivista yhteydenottoa seuroihin ja toimijoihin. Tammikuun 2017 alussa pidimme Esa-Pekan kanssa palaverin, jossa kartoitimme sen hetkistä ”saldoamme” mahdollisista lajeista liikuntalukkariimme. Tähän mennessä yksityisten toimijoiden tarjoamat liikuntamahdollisuudet oli jo sovittu, mutta seurojen kanssa oli vielä asiat kesken. Aikataulutimme hankettamme ja otimme tavoitteeksi sen, että liikuntalukkarimme olisi valmis tammikuun loppuun mennessä. Näin toiminta käynnistyisi helmikuun puolivälissä ja aikaa markkinointiin jäisi edes vähän.

Liikuntalukkarimme ohjelma valmistui tavoitteen mukaisesti tammikuun loppuun mennessä, mutta itse toiminta käynnistyi lopulta talviloman jälkeen, maaliskuun toisella viikolla. Aloittamista hidasti epäselvyys vakuutuksista. Vakuutusasia ratkesi lopulta niin, että Lasten Liikunnan Tuki ry otti liikuntatoiminnan omiin nimiinsä ja heidän vakuutustaan tarkistettiin siten, että se kattoi myös liikuntalukkarin toiminnat.

Toiminnan käynnistymisen jälkeen olimme molemmat aktiivisesti mukana mm. seuraamalla ryhmien osallistujien määriä. Olimme yhteydessä vetäjiin aluksi jopa viikoittain, jotta pääsimme tietoiseksi mahdollisesta lisämarkkinoinnin tarpeesta. Sosiaalisen median ja Lasten Liikunnan Tuen Facebook -sivujen kautta, muistuttelimme asiasta viikoittain sekä lähetimme muistutus- ja kannustusviestejä opettajien sähköposti- ja WhatsApp -ryhmiin.

6.3.2 Tutkimuksen aikataulu

Tutkimusprosessi jakautui loppujen lopuksi kahden vuoden ajalle (taulukko 1.). Kuten Eskola ja Suoranta (1998, 15-16) tutkimusprosessin etenemistä kuvaavat, on tämänkin prosessin uudelleenmuotoutuminen ollut jatkuvaa ja tutkimuksen teon eri vaiheet limittyneet toisiinsa

prosessin aikana. Tutkimusprosessi keskeytyi tutkimuksen tulososan kirjoittamisen kohdalta kesäkuun 2017 loppuhaastattelun jälkeen ja kirjoitustyö jatkui vasta helmikuussa 2018. Tässä tutkimusprosessin lopullinen aikataulu.

TAULUKKO 1. Tutkimusprosessin ja pro gradu –tutkielman eteneminen

Syksy 2016, lokakuu – joulukuu	- tutkimusaiheen hahmottelua
	- yhteydenotto kaupungin liikuntatoimenjohtajaan 10/16 - alkukartoituskysely harrasteliikuntaryhmistä 11/16 - vapaiden tilojen etsiminen ja sopiminen - yhteydenottoja seuroihin ja toimijoihin
Talvi 2017, tammikuu – helmikuu	- tutkielman kirjallisuuskatsaus
	- vakuutusasioiden selvittäminen - lopullinen Liikuntalukkari -ohjelma valmistuu - ennakkomarkkinoinnin aloittaminen
Kevät 2017, maaliskuu – huhtikuu	- tutkielman kirjallisuuskatsaus
	- lukkari käynnistyi viikolla 10 - aktiivista yhteydenpitoa ryhmien vetäjiin - markkinoinnin jatkaminen
Kevät 2017, huhtikuu – toukokuu	- 4/17 haastattelu 1 (työpari Esa-Pekka) - kyselyt osallistujille (toukokuu)
	- aktiivista yhteydenpitoa ryhmien vetäjiin - opettajien ”herättelyä” muistutusviestein
Kesä 2017, kesäkuu	- kyselyt ryhmien vetäjille kesäkuun alku - 6/17 haastattelu 2 (Esa-Pekka, Juha Liedes ja tutkija)
	- osallistujatilastoista yhteenvedon tekeminen - loppupohdinta
Kevät 2018, helmikuu – toukokuu	- tutkimusosion kirjoitus - tulosten tarkastelua ja pohdintaa - kirjallisuuskatsauksen muokkaus - tulosten esittäminen - valmis työ 5 / 2018

6.3.3 Aineistonkeruu ja tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät olivat tutkimusongelmien kannalta olennaisia: oma tutkijan päiväkirja, Esa-Pekka Viinikan ja Juha Liedeksen haastattelu sekä alkukartoitus-, osallistuja- ja vetäjäkyselyt. Kyseisillä menetelmillä kuvasin ja analysoin toimintaprosessia ja sen tuotoksena syntyneen liikuntalukkarin suunnittelua ja toteutusta. Tutkimuksen kohteena oli matalan kynnyksen liikuntaohjelman luominen. Näin kohteena ei suoranaisesti ollut ihmisiä, vaan toimintaprosessi. Toimintamme onnistumisesta keräsimme palautetta osallistujilta ja ryhmien vetäjiltä. Kyselyt toimivat tutkimuksessa täydentävinä menetelminä ja näistä saimme keinoja arvioida toimintaamme laajemmin.

Oma tutkijan päiväkirja

Pidin toiminnan suunnittelun alusta lähtien prosessi- ja havaintopäiväkirjaa. Päiväkirjaan merkitsin toimintaprosessin etenemisen vaiheita ja tapahtumia sekä kirjasin palaverien aiheita, keskustelujamme, ongelmien pohdintaa ja päätöksiämme. Koska emme työskennelleet toiminnan toisen organisoijan kanssa samassa työyhteisössä, pidimme paljon yhteyttä puhelimitse, sähköpostin ja tekstiviestien avulla sekä säännöllisillä tapaamisilla. Nämä yhteydenpidot ovat luonnollisesti osa päiväkirjaa. Pyrin ohjeiden mukaisesti kirjaamaan asiat pian tapahtuneen jälkeen ja osin samalla aikaakin, näin kerätty tieto tallentui mahdollisimman tarkasti ja systemaattisesti (Eskola & Suoranta 1998, 100).

Haastattelu

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun yleisimpänä tapana pidetään haastattelua. Haastattelu on tutkijan johdattelemaa vuorovaikutuksellista keskustelua, jossa tavoitteena on selvittää haastateltavan ajatuksia ja näkemyksiä tutkittavasta asiasta. (Eskola & Suoranta 1998, 86). Tein tutkimukseen kaksi haastattelua. Ensimmäisen haastattelun pidin työparilleni ja hankkeen koordinaattorille Esa-Pekka Viinikalle. Alun perin tarkoituksena oli haastatella häntä ainoastaan kerran prosessin lopussa, mutta päätinkin tehdä ensimmäisen haastattelun liikuntajakson puolessa välissä, huhtikuussa, jotta prosessin alkuajat ja siihen liittyvät asiat eivät jäisi liian kauas ja muodostuisi mielessä ”aika kuultaa muistot” -tyyppisiksi tekijöiksi. Liikuntaohjelman loppuessa, haastattelin häntä toisen kerran ryhmähaastattelussa yhdessä

hänen esimiehensä, Lasten Liikunnan Tuki ry:n toiminnanjohtaja Juha Liedeksen kanssa. Tämä haastattelu toteutettiin kesäkuussa 2017.

Valitsin haastatteluiden tyypiksi teemahaastattelun (liite 3.), jossa haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat etukäteen määrättyjä, mutta niiden järjestys riippuu tilanteesta ja haastattelu on muodoltaan avoin. Tämän avoimuuden katsotaan mahdollistavan kerättyjen materiaalien edustavan paremmin haastateltavan ajatusmaailmaa sekä yksilöllisiä tulkintoja ja olevan näin luotettavampaa. (Eskola & Suoranta 1998, 87-89.) Tein teemojen lisäksi itselleni tukilistaa, jotta kaikki käsiteltävät asiat tuli keskusteltua. Ensimmäisen haastattelun, joka oli pelkästään Esa-Pekalle, tein niin, että pikakirjoitin vastaukset paperille jo haastattelun aikana. Kirjoittamisen jälkeen sekä haastattelun lopuksi varmistin vielä, että kaikki mitä haastateltava halusi asiasta kertoa, oli tullut kirjoitettua ylös muistiinpanoihini (yht. 2 sivua).

Toinen haastattelu oli ryhmähaastattelu. Ryhmähaastattelun eduksi voidaan nähdä se, että tietoa saadaan tavallista enemmän, kun osallistujat voivat yhdessä muistella ja herätellä ajatuksia. Ryhmähaastattelu on enemmänkin keskustelu, jonka vetäjänä toimin ja huolehdin, että aihepiirien mukaiset asiat tuli käsiteltyä. (Eskola ja Suoranta 1998, 95-98.) Päädyin ryhmähaastatteluun useasta syystä. Koska tämän haastattelun merkitys oli koko toimintaprosessin arviointi, koin saavani tällä tavoin arviointiosuudesta rikkaampaa. Toinen perusteluni oli se, että työparini oli työpaikallaan pohtinut toimintaamme liittyviä asioita ja ratkaissut ongelmiamme yhdessä esimiehensä Juha Liedeksen kanssa. Hän on samalla ollut toimintaprosessimme suurin taustatukija ja apuideoija. Alun perin olin ajatellut kutsua tähän haastatteluun mukaan myös kaupungin edustajan, mutta aikataulullisten haasteiden vuoksi tämä peruuntui. Ryhmähaastattelun nauhoitin ja purin litteroimalla sen tekstiksi (yht. 9 sivua).

Kyselyt

Kyselyitä käytetään yleisemmin määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä. Kyselyiden etuna pidetään sitä, että niiden avulla saadaan laaja tutkimusaineisto ja vaivattomasti vastauksia moniin kysymyksiin. Kyselyn käyttämisen haasteena on kysymysten muodostaminen, ts. miten onnistutaan luomaan sellaisia kysymyksiä, joilla saadaan suoraan toivottuihin asioihin vastauksia, koska jälkikäteistä tarkennusmahdollisuutta ei ole. (Hirsjärvi

ym. 2008, 188-190.) Päädyin tähän aineistonkeruutapaan, koska halusimme saada laajempaa aineistoa ja palautetta prosessistamme Liikuntalukkarin tulevaisuutta ajatellen, eikä kyselyjä olisi ollut mahdollista ajallisten resurssien vuoksi toteuttaa haastattelemalla. Tutkimuksessa käytettiin kolmea kyselyä: osallistuja-, alku- ja loppukyselyä. Teimme kyselylomakkeet yhteistyössä työparini kanssa.

Alkukysely (liite 1. ja 2.) tavoitteena oli kartoittaa kaupungissamme jo valmiina olevaa harrasteliikuntatoimintaa sekä seurojen ja toimijoiden mahdollisuuksia ja kiinnostusta lähteä mukaan toimintaamme. Kysely oli nettipohjainen ja lähetettiin sähköpostitse sähköisenä linkkinä saatekirjeen mukana marraskuussa 2016. Tähän kyselyyn saimme vastauksen 11 seuralta.

Osallistujakysely (liite 4.) toteutettiin liikuntaryhmien viimeisillä kerroilla ryhmissä käyneille lapsille ja nuorille ja se oli perinteinen paperinen kyselylomake. Toimintamme loppuarvioinnin kannalta olennaisia asioita oli mm. osallistujien sen hetkinen liikuntaharrastuneisuus, liikuntaryhmiin osallistumisen motivaatio ja aktiivisuus sekä tarjotun liikuntaryhmän saavutettavuus, markkinointimme onnistuminen ja osallistujien toiveet jatkoa ajatellen. Kysyimme konkreettisia asioita, kuten miten nuoret ovat saaneet tiedon ryhmästä, millä he kulkevat harrastukseen, mikä olisi heille mieluisa kellonaika ja sijainti, millaisia lajeja he toivoisivat lukkarissa olevan sekä miksi he olivat tunnille tulleet ja kenen kanssa. Epäonneksemme ryhmien viimeisillä kerroilla ei ollut enää paljon osallistujia, eikä kaikki vetäjät muistaneet täytättää kyselyä. Lisäksi osa ryhmistä oli loppunut jo aiemmin keväällä, joko sovitusti tai kävijäpulan vuoksi. Saimmekin lopulta takaisin ainoastaan 10 kyselyä, kolmesta eri ryhmästä.

Loppukyselyn (liite 5.) liikuntaryhmien vetäjille ja seuroissa toiminnasta vastanneille teimme kesäkuun 2017 alussa. Tämä kysely toteutettiin lähettämällä liikuntaohjelman loputtua heille sähköpostitse kiitoskirje, jossa oli linkki nettipohjaiseen kyselyyn. Halusimme kartoittaa mm. tilojen, ajan ja sijainnin sopivuutta, osallistujien toimintaa, toimijoiden / vetäjien omaa markkinointiosuutta, toiminnan kehittämisideoita sekä mahdollista kiinnostusta osallistua

toimintaan jatkossa. Näitä palautekyselyitä saimme takaisin neljältä järjestäjältä: seurakunnalta, yhdeltä seuralta sekä kahdelta yksityiseltä liikunta-alan toimijalta.

Toimintatutkimuksen lopputulos – Liikuntalukkari

Tutkimuksen kannalta tärkeä tuotos on toiminnan lopputuloksena syntynyt liikuntaohjelma (liite 6.) ja etenkin siihen liittyvä prosessi kaikkine tapahtumineen, ongelmineen ja onnistumisineen. Tämän, tutkijan ja toimintaan osallistuvien henkilöiden vuorovaikutuksellisen prosessin ja lopputuloksen arviointi, antaa ohjeita ja vinkkejä muille vastaavanlaista ohjelmaa suunnitteleville. Tästä toteutuneesta liikuntaohjelmasta lisää tietoa kappaleessa 7.1.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi kulkee jatkuvasti työn mukana, kun tutkija joutuu pohtimaan tekemiään ratkaisujaan analyysin kattavuuden kannalta. Laadullisten tutkimusten tuloksista haetaan usein kokemusperäisiä, todenmukaisia tulkintoja ja havaintoja, jotka voidaan itsekin allekirjoittaa. (Eskola & Suoranta 1998.)

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksensa keskeisin tutkimusväline. Tutkimuksen arviointi pelkistyy kysymykseksi tutkimusprosessin luotettavuudesta ja pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on näin ollen tutkija itse. (Eskola & Suoranta 1998.) Tiedostan sen, että aineistot suodattuivat luonnollisesti esiymmärrykseni ja ennakkokäsitykseni kautta. Olen pyrkinyt tutkimusprosessin aikana huomioimaan tämän ja tavoitellut arvioinnin luotettavuuden kannalta mahdollisimman huolellista, totuudenmukaista ja yksityiskohtaista kuvausta prosessin toimintavaiheista sekä lopputuloksesta. (Kiviniemi 1999, 65.) Tutkimuksessani oli mukana toinenkin henkilö toteuttamassa toimintaa, joten toiminnan onnistumisen arvioinnin ja pohtimisen apuna on ollut myös kollegani ajatukset ja näkemykset. Tämä toisen havainnoitsijan käyttö sekä reflektiivinen yhteispohdinta tuovat tutkimukselle objektiivisuutta ja kasvattaa tutkimuksen relevanssia. (Eskola & Suoranta 1998.)

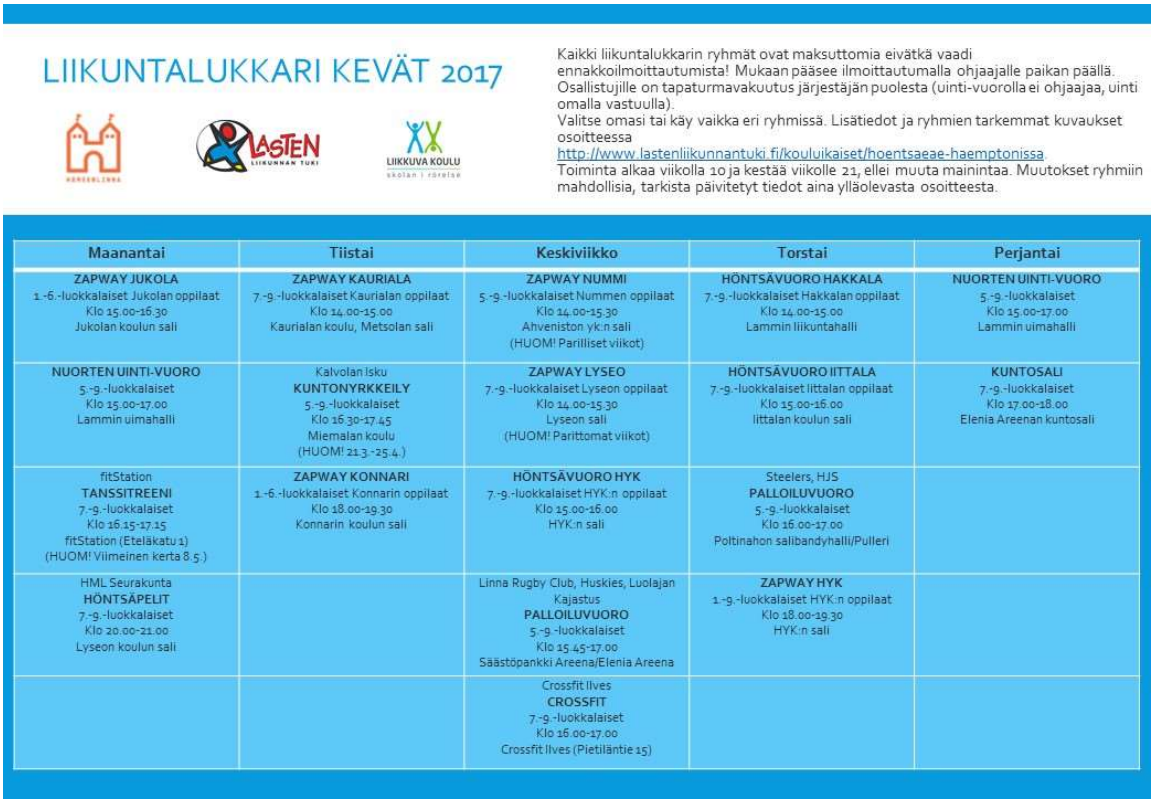
Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan aineistolähtöisestä analysoinnista, jonka tarkoituksena on luoda uutta tietoa tutkittavasta kohteesta. Aineistosta etsitään merkityksiä ja näitä teemoittelemalla luodaan hajanaisesta aineistostakin selkeää ja mielekästä informatiivista tietoa, teoriaa ja lopputulosta. (Eskola & Suoranta 1998.) Tulosten analysoinnissa etsin tutkimusongelmien kannalta mahdollisimman kuvaavia merkityksiä, joita prosessin aikana tapahtui ja havaitsin. Autenttiset lainaukset nostavat esiin sekä meidän toiminnan luojien että osallistujien ääntä ja tuovat perusteluja tulkinnoilleni, joka puolestaan tuo uskottavuutta analyysin arvioinnin kannalta.

Haastattelut pidettiin rauhallisessa tilassa, jossa ei ollut muita paikalla. Kerroin aluksi teemoista, joista puhuisimme keskustelun aikana ja lopuksi tarkistin vielä, että haastateltavat olivat saaneet kerrottua ajatuksensa kaikkiin niihin, mihin kokivat haluavansa sanoa. Osallistujakyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista sekä vetäjille että osallistujille. Ryhmien vetäjät vastasivat sähköiseen kyselyyn, joihin käyttöoikeus oli vain ne tehneellä kollegallani. Osallistujakyselyt toteutettiin ryhmien vetäjien jakamana, vastaaminen tapahtui nimettömänä ja ne palautettiin meille suljetussa kirjekuoressa. Se, ettemme itse käyneet teettämässä kyselyitä, oli näin jälkikäteen ajateltuna eettisesti hyvä asia, koska vastanneita oli vähän ja näin emme voineet henkilöidä vastauksia kehenkään.

Tutkimuksen siirrettävyys on Tynjälän (1991) mukaan yksi laadullisen tutkimuksen arvioinnin luotettavuutta kuvaava käsite. Koen vahvistaneeni tulosten siirrettävyyttä kuvaamalla huolellisesti ja totuudenmukaisesti toimintaa, jolloin tuloksia voidaan hyödyntää ja soveltaa toisessa kontekstissa.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET - LIIKUNTALUKKARI

7.1 Liikuntalukkari – Toteutunut harrasteliikuntaohjelma



LIIKUNTALUKKARI KEVÄT 2017

Kaikki liikuntalukkarin ryhmät ovat maksuttomia eivätkä vaadi ennakkoilmoittautumista! Mukaan pääsee ilmoittautumalla ohjaajalle paikan päällä. Osallistujille on tapaturmavakuutus järjestäjän puolesta (uinti-vuorolla ei ohjaajaa, uinti omalla vastuulla).
Valitse omasi tai käy vaikka eri ryhmissä. Lisätiedot ja ryhmien tarkemmat kuvaukset osoitteessa
http://www.lastenliikunnantuki.fi/kouluikaiset/hoentsaeae-haemptonissa
Toiminta alkaa viikolla 10 ja kestää viikolle 21, ellei muuta mainintaa. Muutokset ryhmiin mahdollisia, tarkista päivitetyt tiedot aina ylläolevasta osoitteesta.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
ZAPWAY JUKOLA 1.-6.-luokkalaiset Jukolan oppilaat Klo 15.00-16.30 Jukolan koulun sali	**ZAPWAY KAURIALA** 7.-9.-luokkalaiset Kaurialan oppilaat Klo 14.00-15.00 Kaurialan koulu, Metsolan sali	**ZAPWAY NUMMI** 5.-9.-luokkalaiset Nummen oppilaat Klo 14.00-15.30 Ahveniston yk:n sali (HUOM! Parilliset viikot)	**HÖNTSÄVUORO HAKKALA** 7.-9.-luokkalaiset Hakkalan oppilaat Klo 14.00-15.00 Lammin liikuntahalli	**NUORTEN UINTI-VUORO** 5.-9.-luokkalaiset Klo 15.00-17.00 Lammin uimahalli
NUORTEN UINTI-VUORO 5.-9.-luokkalaiset Klo 15.00-17.00 Lammin uimahalli	Kalvolan koku **KUNTONYRKKEILY** 5.-9.-luokkalaiset Klo 16.30-17.45 Miemalan koulu (HUOM! 21.3.-25.4.)	**ZAPWAY LYSEO** 7.-9.-luokkalaiset Lyseon oppilaat Klo 14.00-15.30 Lyseon sali (HUOM! Parittomat viikot)	**HÖNTSÄVUORO IITTALA** 7.-9.-luokkalaiset Iittalan oppilaat Klo 15.00-16.00 Iittalan koulun sali	**KUNTOSALI** 7.-9.-luokkalaiset Klo 17.00-18.00 Elenia Areenan kuntosali
fitStation **TANSSITREENI** 7.-9.-luokkalaiset Klo 16.15-17.15 fitStation (Eteläkatu 1) (HUOM! Viimeinen kerta 8.5.)	**ZAPWAY KONNARI** 1.-6.-luokkalaiset Konnarin oppilaat Klo 18.00-19.30 Konnarin koulun sali	**HÖNTSÄVUORO HYK** 7.-9.-luokkalaiset HYK:n oppilaat Klo 15.00-16.00 HYK:n sali	Steelers, HJS **PALLOILUVUORO** 5.-9.-luokkalaiset Klo 16.00-17.00 Poltinahon salibandyhalli/Pulleri	
HML Seurakunta **HÖNTSÄPELIT** 7.-9.-luokkalaiset Klo 20.00-21.00 Lyseon koulun sali		Linna Rugby Club, Huskies, Luolajan Kajastus **PALLOILUVUORO** 5.-9.-luokkalaiset Klo 15.45-17.00 Säästöpankki Areena/Elenia Areena	**ZAPWAY HYK** 1.-9.-luokkalaiset HYK:n oppilaat Klo 18.00-19.30 HYK:n sali	
		Crossfit Ilves **CROSSFIT** 7.-9.-luokkalaiset Klo 16.00-17.00 Crossfit Ilves (Pietiläntie 15)		

KUVA 1. Liikuntalukkari kevät 2017

Liikuntalukkarin ohjelma varmistui kokonaisuudessaan jo tammikuussa 2017. Tavoitteenamme oli saada lopullinen versio valmiiksi hyvissä ajoin ennen ajateltua aloitusta, jotta markkinointiin jäisi riittävästi aikaa. Toiminta saatiin käynnistymään talviloman jälkeen viikolla 10 maaliskuussa 2017.

Liikuntaohjelma koostui 18 liikuntaryhmästä ja lajivalikoimassa oli ainakin 12 eri liikuntamuotoa. Ohjelma oli suunnattu 5 – 9 -luokkalaisille. Uintia lukuun ottamatta kaikissa

ryhmissä oli vetäjä, ts. ohjelmassamme ei ollut vapaavuoroja keskinäiseen ”höntsäilyyn”. Lähinnä tällaista ”vapaata” liikkumista oli Hämeenlinnan kaupungin perheliikuntaryhmä Zapwayn tarjoamat vuorot koulujen saleissa, mutta näissäkin ryhmissä oli yhdessä suunniteltu viikoittainen ohjelmarunko. Nämä ryhmät kävivät tutustumassa koulun ulkopuolisillakin liikuntapaikoilla, joten näiden ryhmien lajivalikoima oli hyvin monipuolinen.

Saimme mukaan toimintaan sekä seuroja että yksittäisiä liikunta-alan toimijoita. Seurat (amerikkalainen jalkapallo, lentopallo, jalkapallo, salibandy ja rugby) tarjosivat ohjelmaa kahdella vuoroviikoin vaihtuvalla palloiluvuorollaan. Kuntonyrkkeily oli myös seuravetoista toimintaa. Ohjelman tanssillinen osuus järjestyi paikallisen yrittäjän kanssa siten, että hän antoi meidän lisätä lukkariimme kellonajallisesti meille sopivan heidän ryhmäliikuntakalenterissaan jo valmiiksi olleen tanssitunnin. Uintia tarjottiin kahtena päivänä viikossa pelkästään kaupungin sivukylällä, koska kaupungin keskustan uimahalli oli tuolloin peruskorjauksen vuoksi kiinni. Nämä uintivuorot olivat vapaata uimista (osallistujien nimet kerättiin tiskillä listaan) ja käynnin yhteydessä sai käyttää myös kuntosalia. Crossfit -tunnin tarjosi paikallinen alan yrittäjä omalla toiminnallisella salillaan. Koulun omilla höntsävuoroilla pelailtiin erilaisia pallopelejä riippuen ryhmän koosta ja toiveista.

Toiminnan rahoitus tuli kaupungin saamasta Liikkuva koulu -rahoituksesta ja Hämeenlinnan kaupungin Liikuntahallit Oy antoi tarvitsemamme liikuntatilat kustannuksitta käyttöömme, joten osallistujalle kaikki osallistuminen oli täysin ilmaista. Osa toiminnasta (seurojen vuorot ja kuntosali) organisoitiin niin, että maksoimme seuralle tai vetäjälle sovitun kertahinnan (25 – 30€ /kerta) ja osa toiminnasta (crossfit ja tanssi) oli kertamaksullista, jossa yrittäjä laskutti osallistujalistamäärän mukaisesti. Yrittäjät tulivat toimintaan mukaan hyvin kohtuullisilla korvauksilla (3 – 4€ /osallistuja). He halusivat tukea arvostamaansa hyvää toiminta-ajatustamme. Kouluilla toimivat höntsäpelivuorot toimivat Lasten Liikunnan Tuen iltapäivätoiminnan ohjaajien voimin ja näiden tuntien ohjaajapalkkiot (n. 20 – 25 €) korvattiin rahoituksestamme yhdistykselle. Seurakunnan höntsäpelivuoro oli meille täysin ilmainen, koska se oli jo ennestään valmiina olevaa toimintaa. Kaupungissamme on toiminut muutaman vuoden ajan lasten liikkumista tukeva ja syrjäytymistä ehkäisevä Zapway -perheliikuntatoiminta. Heidän liikuntavuorot liitettiin ohjelmaamme. Heidän rahoituksensa

tulee toisaalta. Kokonaisuudessaan toiminta tuli maksamaan muutamia tuhansia euroja koko kevätlukukauden osalta.

7.2 Liikuntalukkari – Toteutuneen ohjelman ja toiminnan arviointi

7.2.1 Liikuntaohjelman arviointi suunnittelijoiden näkökulmasta

Olimme tyytyväisiä ensimmäiseen Liikuntalukkariimme. Tavoitteenamme oli saada lapsille ja nuorille matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, joka oli ilmaista, ei kilpailullista toimintaa eikä siihen tarvinnut ilmoittautua ennakkoon. Mielestämme saimme koottua hyvin kattavan lajivalikoiman. Tähän ensimmäiseen ohjelmaamme emme saaneet vielä mukaan jääkiekkoseuroja (huom. syksyllä 2017 jo onnistuimme siinä). Lisäksi tavoittelimme mukaan paikallista voimisteluseuraa, haaveena perustaa akrobatia/telinevoimisteluryhmä, mutta siinä emme valitettavasti onnistuneet. Myös toinen kuntoliikuntaryhmätunti (erilainen kuin crossfit) olisi ollut mieluisa lisä, mutta emme saaneet järjestymään soveltuvaa aikaa kuntokeskusten valmiista lukujärjestyksistä ja oman ryhmän perustamisen koimme liian kalliiksi. Helpotusta toiminnan toteutukseen toi se, että saimme kustannukset katettua Liikkuva koulu -hankerahoista sekä kaupunki sponsoroi toimintaamme antamalla liikuntatilat ilmaiseksi käyttöömme. Lisäksi hyvät kontaktimme alueen liikuntatoimijoihin helpottivat työtämme.

Jatkossa lasten ja nuorten toiveita kannattaa kartoittaa esimerkiksi Wilma-pohjaisella kyselyllä, joka toimisi samalla ennakkomarkkinointikeinona. Vaikka mielestämme saimme toimintaan hyvin mukaan osallistujia, oli liikuntaohjelman alkuperäinen suunnittelu kaukana lapsilähtöisestä ajattelumallista. Lasten ja nuorten ääni kannattaa jatkossa huomioida ja ottaa heidät mukaan suunnitteluun.

> *JL: ”Mun mielestä ehdottomasti täytyy saada nuoret itse mukaan kun eihän me voida vaan keksiä niille lajeja tai voidaan, mut sit se ei tuu kantamaan. Seuraavaksi sitten ihmetellään miksei täällä käy nuoria. …mun mielestä ehdottomasti toi (kysely) on tärkeä asia, peilaan kun me Hämeenlinna ollaan lapsiystävällinen kunta ja siinähän yksi keskeinen asia on lapsen ja nuorten äänen kuuleminen.”*

JK: ”Hyvinhän se näytti lähtevän ainakin tietyissä lajeissa liikkeelle vaikka tämä tuli vähän äkkiä ilman alkukyselyjä ja lyhyellä markkinoinnilla. Nythän on ens kerralla paljon helpompaa kun se on jo olemassa ja nehän alkaa jossain vaiheessa jo odottaan että milloin se tulee.”

7.2.2 Liikuntaohjelman arviointi osallistujien näkökulmasta

Lähtiessämme suunnittelemaan hanketta, tavoittelimme toimintaan mukaan sellaisia lapsia ja nuoria, jotka liikkuvat liian vähän, ovat kenties lopettaneet pitkäaikaisen harrastuksen tai jotka eivät halua sitoutua pitempiaikaiseen harrastamiseen. Osallistujakyselyn ajankohdan valinta epäonnistui (kts. 6.3.3) ja saimme lopulta tästä ensimmäisestä kevään 2017 Liikuntalukkarista ainoastaan 10 osallistujakyselyn palautetta.

Osallistujat ja osallistuminen

Liikuntaohjelmamme tavoitti 12 viikon aikana (perusohjelma viikot 10 – 21 + Zapway viikot 3-21) viikoittain n. 150 osallistujaa ja kokonaisuudessaan yli 2000 liikuntasuoritusta. Joukossa oli niitä, jotka ovat käyneet useammassa kuin yhdessä lajissa sekä niitä, jotka kävivät ryhmissä usean viikon ajan, joten pelkästään yksittäisiä osallistujia on hankala tietää. Suosituimmat lajit olivat uinti, kuntosali, crossfit ja koulujen omat höntsäpelivuorot.

Kyselyyn vastanneet olivat luokilta 7 – 9. Heistä enemmistö harrasti liikuntaa ”3 – 4 kertaa” tai ”enemmän kuin 4 kertaa” viikossa. Ainoastaan yksi vastanneista harrasti vain ”1 – 2 kertaa” viikossa. Liikuntaa harrastettiin yhtä lailla omatoimisesti, kaverin kanssa tai urheiluseurassa. Tästä emme saaneet ”osumaa” hakiessamme vähän harrastavia nuoria, vaan näytti siltä, että jo ennestään liikkuvat nuoret osallistuivat ryhmiin. Eräs asia, mikä vastauksissa pisti miettimään, oli se, miksi näistä kymmenestä vastaajasta kukaan ei ollut osallistunut ohjelman muihin liikuntamahdollisuuksiin.

Liikuntaohjelmaan osallistumisen motivaatio

Halusimme selvittää kyselyllä myös osallistujien syitä ja motivaatiota osallistua liikuntaohjelman ryhmiin. Lähes kaikki (8/10 vastaajaa) olivat tulleet liikuntaryhmän tunnille yhdessä kaverin kanssa. Osan motivaationa oli *"mahdollisuus päästä salille treenaamaan"* tai *"harrastan lajia"*. Palautteissa oli myös selityksenä *"se on hauskaa / kivaa"* ja *"vaikutti kiinnostavalta"*. Voi olla, että lopputulema vastausten osalta olisi ollut samankaltainen, vaikka vastanneiden määrä olisi suurempi. Kaverin merkitys tämän ikäiselle nuorelle on ilmeisen tärkeää.

Liikuntaohjelmatiedon välittyminen osallistujille

Hienoa oli nähdä, että lähes kaikki olivat nähneet Liikuntalukkarimme kokonaisuudessaan ja heillä oli ohjelmasta paperiversio. Tämä tarkoitti sitä, että kaikille kouluille toimittamaamme paperiversiota oli jaettu näissä kouluissa. Vastanneet edustivat neljää eri koulua, joten sitä emme tiedä, kuinka muissa kouluissa oli jakamisen suhteen toimittu. Kaverin kertomana tieto ko. liikuntaryhmästä oli tullut kolmelle vastaajista.

Liikuntamahdollisuuksien saavutettavuus

Kysyttäessä harrastusmahdollisuuksien mieluisinta ajankohtaa päivässä, oli vastaajista enemmistö sen kannalla, että sopivin aika olisi klo 16 – 19 välillä. Toisaalta puolet oli sitä mieltä, että heti koulupäivän jälkeen, klo 14 – 16, sopii heille myös. Tästä voi päätellä, että nuoret ovat tottuneet harrastusten sijoittuvan vasta koulupäivän jälkeen ilta-aikaan ja heti koulupäivän jälkeinen aika on heille ajatuksena vieraampi. Sijainniltaan lähellä kotia ja koulua olevat alueet koettiin parhaimmiksi ja enemmistö olikin saapunut paikalle omatoimisesti pyöräillen. Myös liikuntatoimijan oma tila hyväksyttiin, vaikka se olisikin kauempana kotoa ja vaatisi siirtymistä.

Toiveet liikuntaohjelman lajivalikoimasta ja muita toiveita

Liikuntalukkarin lajiohjelma rakennettiin meidän suunnittelijoiden toimesta ja perustui siihen millaisia kontakteja saimme järjestymään sekä siitä, mitä ajattelimme nuorten haluavan harrastaa. Lopullinen ohjelman valmistelu eteni hyvin nopeasti, emmekä enää lähteneet siinä

kiireessä kyselemään lasten ja nuorten toiveita. Siksi halusimme tässä kyselyssä kartoittaa osallistujien toiveita liikuntalajien suhteen mahdollisen Liikuntalukkarin jatkon kannalta.

Vastaajien toiveita olivat kuntosali, telinevoimistelu, pallopelit ja crossfit. Yksi toivoi rohkeasti jotain aivan erilaista ja erikoista: purjehdusta. Lajit olivat, telinevoimistelua lukuun ottamatta, niitä, joita olimme ohjelmassa tarjonneetkin. Yllättävää oli se, että vastanneista puolet jätti täysin vastaamatta tähän kysymyskohtaan.

Kysyttäessä osallistujien ideoita, ajatuksia ja toiveita, saimme vastaukseksi, kuinka Liikuntalukkari *”oli mahtava idea ja hanke”* ja *”toi uutta motivaatiota liikkua”*. Selkeänä toiveena nousi esille se, että *”lukiolaisetkin pääsisivät mukaan toimintaan”*. Tämän pyynnön olivat esittäneet 9 -luokkalaiset, jotka tämän hetkisten ikäkriteeriemme mukaan putoaisivat ryhmistä jatkossa pois. He olivat kokeneet toiminnan hienoksi mahdollisuudeksi ja olivat selkeästi harmissaan siitä, etteivät enää pääsisi ryhmiin mukaan.

7.2.3 Liikuntaohjelman arviointi ryhmien vetäjien näkökulmasta

Liikuntaohjelmajakson loputtua lähetimme toimintaan osallistuneille seuroille ja toimijoille palautekyselyn. Kyselyyn saimme vastauksen neljältä taholta. Yleinen palaute toimintaan osallistujilta oli positiivista kommentein: *” Iloista pelaamista, jossa kaikki viihtyivät”*, *”Osallistujat olivat mukana innokkaasti”* ja *”Hienosti sujui, osallistujat tutustuivat toisiinsa ja näin ollen tunneilla oli myös hauskaa”*. Tavoitteena ollut rento ja mukava liikkuminen tuntui toteutuneen näissä ryhmissä ainakin vetäjien mielestä. Toimintaa pidettiin loistavana ideana ja erittäin ajankohtaisena. Ohjelman monipuolisuutta kehuttiin ja toivottiin kohderyhmän löytävän liikuntaryhmiin. Se, että ohjelman toteutuksessa oli mukana toimijoita eri sektoreilta, koettiin hyvänä ja rajoja rikkovana yhteistyönä nuorten hyväksi.

> *Ohjaaja 1:“Nuorten palvelujen tietojen keskittäminen on tehokastapa tavoittaa nuorta. Mielestäni teemme yhteistä työtä, jonka tarkoituksena on nuoren kasvun tukeminen. Tällainen ohjelma mielestäni keventää rajoja ja helpottaa nuorta liikkumaan eri toimijoiden välillä.”*

Liikuntaryhmien sekaryhmäisyys, ikäjakauma, toimintojen sijainti ja kellonaika nähtiin toimivana. Toiminnan kehittämiseen liittyvä palaute koski markkinointia ja mainontaa. Vastanneista kolme oli mainostanut liikuntaryhmäänsä omien Facebook -sivujen kautta ja suullisesti kertomalla asiakkaille, sekä kohderyhmälle että vanhemmille, tällaisesta mahdollisuudesta. Ennakkomarkkinointi koettiin hyvin tärkeäksi. Ryhmissä tapahtunut kävijämäärien lasku toukokuun viikoilla harmitti kahta ryhmänvetäjää ja mietitytti mitä asialle voisi tehdä. Syyksi tälle kävijämäärän laskulle toinen heistä piti kouluissa meneillään oleva kevään viimeinen loppurutistus ja oppilaita kuormittavat koeviikot. Vastauksista nousi esille eräs varteenotettava kehittämisidea ja tällaista koordinoijatoimintaa kannattaisikin pohtia edesauttaakseen löytämään juuri ne vähän liikkuvat lapset ja nuoret heille sopivaan toimintaan mukaan.

> *Ohjaaja 2: "Kuinka saada aktivoitua ne joiden oikeasti tulisi tulla liikkumaan ja vielä pysymään mukana? Jokin aikuiskontakti (kouluohjaaja, liikunnanope..) voisi olla ns. koordinoimassa tunnit yksilöille ja mukana liikkumassa ekat kerrat."*

7.2.4 Liikuntaohjelman suunnittelun ja toteutuksen arviointi hankkeen suunnittelijoiden näkökulmasta

Alkukartoitus ja seurojen rekrytointi

Aloitimme liikuntaohjelman luomisen kartoittamalla kaupungissamme jo valmiina olevaa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Lähetimme seuroille sähköpostitse kyselyn ja samalla kysyimme heidän kiinnostustaan ja mahdollisuuttaan osallistua toimintaamme. Ennestään olemassa olevaa ilmaista harrastetoimintaa ei kaupungistamme löytynyt muualta kuin seurakunnalta sekä Zapway -ryhmästä. Muutamat seurat, kuten suunnistus- ja lentopalloseura tarjosivat harrastajilleen edullisia (50 – 60€) kausimaksuja, joilla pääsi toimintaan mukaan. Ymmärrettävää on, etteivät seurat kykene järjestämään täysin ilmaista toimintaa, sillä heillä on aina kustannuksia vähintäänkin tiloista, vaikka vetäjät tekisivätkin ilmaista talkootyötä.

Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastanneet seurat olivat hyvin myötämielisiä ideastamme, vaikka monella seuralla vetäjien saaminen heti koulupäivän jälkeiseen (klo 14 – 17) aikaan tuotti haasteita. Kyselyn tuloksena saimme kuitenkin muutaman seuran mukaan toimintaamme.

Nämä mukaan lähteneet seurat edustivat sekä vanhaa perinteisempää lajikulttuuria (lentopallo, salibandy, jalkapallo) että uudempaa ja vähemmän harrastajia omaavia lajeja ja seuroja (rugby, amerikkalainen jalkapallo). Rekrytoimme ohjelmaamme myös yksityisiä liikunta-alan toimijoita. Tätä rekrytointia auttoi varmasti se, että olemme molemmat toimineet kaupungissamme jo vuosia ja näin olleet tekemisissä liikunta-alan ihmisten kanssa. Näillä suhteilla saimme ohjelmaamme nuoria kiinnostavat tanssillisen tunnin sekä crossfitin.

Tällaisen osallistujalle ilmaisen toiminnan luomisessa on ensiarvoisen tärkeää saada seura- ja liikuntaväki oivaltamaan toiminnan markkina-arvo. Selkeästi nämä uudemmat lajit sekä harrastajiaan menettäneet seurat oivalsivat ohjelmamme hyväksi väyläksi löytää uusia harrastajia. Lisäksi osallistuneille seuroille ja liikunta-alan toimijoille toimintaideamme oli lähellä sydäntä.

> *JL:"Jos ajatellaan seuran näkökulmasta niin tämähän on taas seuroille helppo tapa heille taas järjestää lajidemojuttuja. Houkutella ihmisiä. Ja sitten tää on taas osallistujan näkökulmasta helppo tapa mennä kokeilemaan jotain lajia."*
>
> *EP:"Sitten kun ne seurat saadaan vielä ymmärtämään tämän markkinointiarvo itselleen. Ollaan mukana yhteiskunnallisesti tärkeässä asiassa. Ymmärtää sen viestin myös."*

Markkinointi

Toiminnan ennakkomarkkinoinnin aika jäi lyhyeksi. Vasta saadessamme vakuutusasiat kuntoon helmikuun alkupuolella, uskalsimme aloittaa toiminnan markkinoinnin. Ennakkomarkkinointiaikaa jäi näin ollen vain muutama viikko. Kaupungin opetustoimen avulla saimme tiedon rehtoreille, jotka jakoivat ilmoitusta kukin omalla tavallaan. Opetustoimi järjesti myös pysyvän tiedotteen Wilma-järjestelmään. Näiden molempien kanavien huono puoli oli se, että tieto meni ensisijaisesti vanhemmille (toki yläkoululaisilla on jo itselläänkin käytössä Wilma), jolloin tiedon siirtyminen jäi sen varaan, kiinnostuivatko he asiasta. Kaupungissamme on liikuntaa opettavien opettajien yhteinen sähköpostilista ja tätä kautta tietoa meni toivottavasti suoraan myös luokanopettajien kautta 5-6 -luokkalaisille lapsille. Yläkoulun liikunnanopettajille tietoa meni tämän lisäksi yhteisen WhatsApp -ryhmän kautta, jonka avulla heitä myös muistuteltiin ohjelmasta vielä pitkin kevättä. Saimme mainoksen myös sanomalehteen, kun paikallislehtemme Kaupunkiuutiset teki toiminnan alkuvaiheessa

Liikuntalukkarista erinomaisen koko aukeaman kokoisen lehtijutun sekä Hämeen Sanomat julkaisi urheilusivuillaan sivupalstatekstin koskien Liikuntalukkaritoimintaa.

Lasten Liikunnan Tuki laittoi liikuntaohjelman omille Facebook -sivuilleen ja tätä postausta jaettiin runsaasti sosiaalisessa mediassa yksityisten ihmisen toimin. Myös ohjelmaan osallistuneet seurat ja liikuntayrittäjät mainostivat omilla netti- ja Facebook -sivuillaan. Jälkikäteen pohdimme sitä, kuinka nämä kanavat oikeasti tavoittavat kohderyhmäämme, koska Facebook tahtoo olla taaksejäänyt kommunikointitapa sen ikäisten keskuudessa. Tehokkaampaa olisi saada hyödynnettyä heidän omia kanaviaan, kuten Snapchat'iä tai tubetusta. Yksi keino olisi rakentaa oma Apps- sovellus, josta tiedot löytyisivät nopeasti ja nykyaikaisesti, ilman välikäsiä.

> *EP: "..mutta se somemaailma, se pitäisi saada jollain keinolla haltuun ja kun nuorista puhutaan, niin se ei ole se facebook."*
>
> *JL: "Ei…, se pitäs saada tällaiselle niinku tavallaan sellaisen appsin kautta, että siit lähtis kaikki ne välikädet pois että siinä ois niinku siinä ois silleen että sulla ois joku appsi jossa sä katot että torstai ja sitten sulle tulee torstai ja näet mitä sä voisit tehdä. …että kuluttaja pystyy itse niinku kattoon ja tekeen sen päätöksen ja lähtee, ilman sen mitään enempää. Jos me mietitään isossa kuvassa niinku jotku uberit ja ruuantilausjutut, nehän on niinku sitä ja kai se yhteiskunnallinen iso megatrendi on että nämä väliportaat tulee tippuun kaikista."*
>
> *JL: "No sitten on nää, kun meille some on yhtä kuin facebook niin nuorille se ei ole. Nuorille se some on niinku youtube ja snapchat ja mitä kaikkia niitä nyt on. Ne on näitä niinku periaatteessa tubecon-juttuja. Meidän pitäisi saada niinku tavallaan liikuntalukkarin tubeconnettajat tänne jotka tekee tätä että hei, nyt mä oon täällä näin, tsiikatkaa! Tulkaa mukaan! Koska niitähän nuo nuoret kattoo ja niiden mukaanhan ne sinne tulee."*

Yksi mahdollinen keino markkinointiin olisi ns. lanseeraustilaisuus. Pelkkä paperisten ohjelmaversioiden jakaminen jää helposti siihen, että ne joutuvat lyhyen vilkaisun jälkeen roskiin tai pahimmillaan suoraan sinne, vilkaisematta. Toimintaa tulee saada jollain tapaa lähemmäs nuorta niin, että nuori huomaa toimintaan osallistumisen helppouden.

EP:"Tohon juuri varmaankin niinku se, että jatkossa semmoinen lanseeraustilaisuus kiertää kaikki koulut. Puol tuntia varata ja siihen kaikki oppilaat ja siinä vois olla jotain toiminnallista. Siinä sitten jaetaan lukkarit kaikille ja kerrottais siitä."

JK:"...kysyin, oletteko te saaneet tämän lukkarin? Oppilaat pyöritteli silmiä että minkä? ...Koska jos siinä on välikäsi niinku opettaja, niin sen pitää toimia niin, että ei se voi vaan jakaa niitä lapsille vaan ne pitää käydä läpi. Koska aina kun jaetaan semmosia tällasia niin niistä suurin osa menee suoraan roskikseen jossei niitä katota, mitä tämä oikeasti tarkoittaa ja missä nää on ja mitä täällä on ja mihin kaikkeen sä voit mennä ja näihin voi mennä ilmatteeksi."

Osallistumaan motivointi ja osallistumiskulttuurin muutos

JK: "Niitten liikkumisen motiivit on niinku erit". JL: "Ne on fiilis!" JK: "Ja se liikkumisen motiivi on se että mä kuvaan siinä samalla ja muut näkee sen. Ne liikkuu vahingossa kun ne haluaa lähettää sen videon muitten nähtäväksi."

EP: Kyllähän se oli se suurin toive että olisi niitä vapaita vuoroja."

Asia, jonka koimme tärkeäksi tällaista toimintaa suunnitellessa on se, että pohditaan tarkasti ja ennen kaikkea, selvitetään lasten ja nuorten senhetkisiä kiinnostuksen kohteita. Toimimalla tämän ajatuksen pohjalta, saadaan kohderyhmä kiinnostumaan ja osallistumaan.

JK: "Nuorisoliikuntakulttuuri nykyään sitä että ne jää pois sieltä, ei ne tuu sinne missä on kaikki valmiina. Ne menee sinne seuran takia."

JL. "Mieti just mitkä kaikki lajit nousee nyt: lumilautailu, parkour, skeittijutut.. Kaikki tämmöset bmx-pyöräilyt. Näähän on kaikki niitä joista puuttuu tavallaan se struktuuri jossa joku kertoo miten tehdään. Ne on niitä lajeja jossa voit laittaa sen gopro-kameran päähän ja lähteä vetämään alamäkeen ja sitten sä fiilistelet youtubessa ja jaat sitä."

EP:"Silloin mennään kun huvittaa, se on vähän niin kuin se kulttuuri..

JK: "Se kulttuuri on oikeastaan se, mihin meiän, miten sanoit äsken, että kun me aikuiset tehdään se kulttuuri ja meillä aikuisilla on sellainen vanhakantainen kulttuuri ja ajatus siitä mitä on liikkuminen. EP:" jossa ajatellaan että tiedetään tosi hyvin se mitä ne nuoret haluaa."

JL: ”Pointti on se että, pitää elää ajan hengessä.”

Toinen tärkeä asia on huomioida ja ymmärtää liikuntakulttuurin muutos. Nykynuorten liikkumisen motiivit ja tavat ovat erilaiset, kuin mitä ne olivat toimintaa suunnittelevilla tahoilla silloin, kun he olivat nuoria. Toki silloin ennen, niin kuin edelleenkin, liikkuminen kaverien kanssa on tärkeää, mutta se mikä on muuttunut, on nuorten sitoutuminen. Puhutaan sitoutumiskammoisista nuorista ja jopa lapsistakin. Harrastuksia lopetetaan sen vuoksi, ettei haluta osallistua viikoittain tai montaa kertaa viikossa, koska halutaan tehdä muutakin. Ajankäytön pirstaleisuus on hyvin tavallista sekä se, että eläminen olisi valmiiksi viikko-ohjelmoitua, tuntuu soveltuvan yhä harvemmalle nuorelle.

Opettajien ja muiden lasten ja nuorten arjessa olevien henkilöiden sitouttaminen

Tällaiseen toimintaan on ensiarvoisen tärkeää saada innostettua ja sitoutettua ennen kaikkea alueen liikuntaa opettavat opettajat, mutta myös muutkin luokanopettajat ja aineenopettajat. Heidän avullaan ja oppilastietämyksellään, lapset ja nuoret saisivat hyvän kanavan löytää ohjelman ja vieläpä henkilökohtaisella suosittelulla. Ohjelman käyttötarkoituksena voi olla vähän liikkuvien aktivoiminen ja innostaminen liikkumiseen tai esimerkiksi yläkouluissa ongelmia tuottavan korvaavan liikuntatoiminnan löytäminen niille, jotka eivät koulun liikuntatunneilla syystä tai toisesta osallistu. Opettajien lisäksi koulujen terveydenhoitajat, ja miksei koulun sosiaalipuolenkin väki, olisi hyvää maaperää viemään toiminnan tunnettavuutta eteenpäin.

JK: ”…ja siihen on samalla se lanseeraustilaisuus opettajille, jotta saadaan sitä kauttakin kiinnostusta. Näin saadaan se ja muukin koulupuoli paremmin remmiin mukaan.”

Yhteiskunnallinen merkittävyys

Toimintamme toteuttamista helpotti Liikkuva koulu -hankeraha. Mahdollisuus maksaa pienikin palkkio toimijoille, toi varmemman pohjan käydä neuvotteluita. Jatkossa tämän rahahanan sulkeuduttua, tulee kaupungissamme löytää toiminnalle muu rahoittaja. Siksi onkin ensiarvoisen tärkeää kerätä toiminnan aikana erilaisia tietoja ja tilastoja, joilla voidaan jatkossa

perustella ja mainostaa toiminnan kannattavuutta sekä esittää hyötyjä isommassakin, yhteiskunnallisessa mittakaavassa.

> *JL: Tässä mä näenkin taas sitten ihan mielettömän isona mahdollisuutena tän vision, että sit kun se hankeraha loppuu ja jos meillä on vakiintunut tämä juttu niin sen sitten myyminen poliittisille päättäjille esimerkiksi. Tässä on vähän niin kuin sellainen yhteiskunnallinen vaikuttaminen aspekti, jos tällä toiminnalla pystytään esimerkiksi saamaan tai siis pystytään tekemään nuorisotyötä, väline nuorisotyöhön niin tän taloudellinen vaikuttavuus on jotain ihan muuta. Seurantahan tässä on mun mielestä se iso asia joka meidän täytyy saada kuntoon tulevaisuudessa. Se että me todella tiedetään paljon siellä on käynyt, big dataa pitää pystyä keräämään tuosta. Sillä saa vaikuttavuutta. Kun eihän poliitikot ole mistään muusta kiinnostuneita kuin siitä, miten tää auttaa, mahdollisissa tulevissa sosiaali ja terveyskustannuksissa."*

8 POHDINTA

Liikkumisen väheneminen murrosiässä on huolestuttava ilmiö. Lapsena alkanut liikuntainnostus hiipuu monen kohdalla viimeistään yläkouluvuosien aikana ja toivotut liikuntasuositukset eivät täyty edes aktiivisesti harrastavilla. WHO:n koululaistutkimuksen (Aira 2013a) mukaan suomalaiset 15-vuotiaat liikkuvat vähemmän kuin ikätoverinsa läntisessä maailmassa. Liikkumisen polarisoituminen vähän ja paljon liikkuviin on valitettavaa todellisuutta. Perinteiset liikuntatoiminnat eivät näytä tavoittavan nykypäivän nuoriamme, jotka eivät enää saa nautintoa kilpailua ja paremmuutta korostavasta liikunnasta säännöllisen viikoittaisen harrastamisen muodossa.

Tämän toimintatutkimuksen toiminnan tavoitteena oli pyrkiä etsimään ratkaisuja lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen sekä kehittämään Hämeenlinnaan harrasteliikunta-mahdollisuuksia lapsille ja nuorille. Tutkimuksen taustalla oli omista kokemuksistani lähtenyt tarve ja halu auttaa lapsia ja nuoria löytämään liikkuminen ja innostua siitä. Tutkimukset liikuntaharrastuksen lopettamisen syistä kertovat siitä, kuinka lasten ja nuorten mielestä liikuntatoiminta ”ei ollut enää kivaa” (ts. liian kilpailullista?), ”aikaa ei riittänyt enää muuhun” (ts. liian monta harjoitusta viikossa, joka vaatii liikaa sitoutumista?) ja ”harrastaminen oli liian kallista” (ts. toivotaan edullisempaa harrastamista?). Liikuntalukkari -toiminnalla haettiin keinoja luoda kaupunkiimme liikuntamahdollisuuksia, jotka vastaavat näihin lasten ja nuorten tarpeisiin, ja joihin jokaisella on varallisuudesta tai muusta edellä mainitusta syystä riippumatta mahdollisuus osallistua. Toiminta toteutettiin keskisuuressa n. 65 000 asukkaan kaupungissa, Hämeenlinnassa. Toimintatutkimuksen tehtävänä oli selvittää ilmaisen liikuntaohjelman toteuttamisen kannalta olennaisia asioita. Tutkielmassani olen pyrkinyt kuvaamaan kattavasti näitä asioita niin, että tietoja voitaisiin hyödyntää muualla Suomessa vastaavanlaisen liikuntatoiminnan järjestämisessä.

Kun lähdimme suunnittelemaan liikuntaohjelmamme lajivalikoimaa, pohdimme yhdessä työparini kanssa sitä, mikä nuoria tänä päivänä kiinnostaa. Tiedostimme kaupungin rajallisuuden lajien ja liikuntapaikkojen suhteen. Aikataulullisten syiden vuoksi, emme alkaneet

kyselemään nuorten omia mielipiteitä kiinnostuksen kohteista, vaan jouduimme luottamaan omaan tuntumaamme sekä työkentältämme (koulu ja lasten liikuttaminen) kuulemaamme tietoon. Jatkoa ajatellen, lasten ja nuorten ääni kannattaa ottaa huomioon. Vaikka meille kävi hyvin ja osallistujia riitti, niin voi käydä niinkin, että ohjelma ei löydä käyttäjiä mikäli tarjonta ja tarpeet eivät kohtaa.

> *JL: ”Mun mielestä ehdottomasti täytyy saada nuoret itse mukaan kun eihän me voida vaan keksiä niille lajeja tai voidaan, mut sit se ei tuu kantamaan. Seuraavaksi sitten ihmetellään miksei täällä käy nuoria. ...mun mielestä ehdottomasti toi (kysely) on tärkeä asia, peilaan kun me Hämeenlinna ollaan lapsiystävällinen kunta ja siinähän yksi keskeinen asia on lapsen ja nuorten äänen kuuleminen.”*

Kellonajallisesti ensisijainen tavoite oli saada liikuntatoimintaa heti koulupäivän jälkeiseen aikaan ja mahdollisimman hyvillä sijainneilla, jotta liikuntaryhmiin meneminen olisi helppoa, eikä siitä tulisi kynnyskysymys. Tämä aika asetti omat rajansa esimerkiksi seurayhteistyölle, jossa yleensä vetotyöt hoidetaan vapaaehtoisvoimin työpäivän jälkeen. Seurojen halukkuutta ja mahdollisuutta kartoitimme lähettämällä heille ennen toiminnan aloittamista sähköisen kyselyn. Iloksemme saimme seurat lähtemään hyvin mukaan tähän ensimmäiseen liikunta-ohjelmaan. Harmillista oli kuitenkin se, etteivät nämä seurojen palloiluvuorot kuitenkaan vetäneet niin paljon väkeä kuin olimme ajatelleet. Mahtoiko syynä olla aika, sijainti vai laji, sitä emme saaneet selville. Oma ajatukseni tästä on se, ettei markkinointi onnistunut saavuttamaan oikeaa kohderyhmää.. Tavoitteenamme oli saada ryhmiin niitä, jotka haluavat päästä kokeilemaan uutta lajia tai ovat jo aiemmin lopettaneet ko. lajin erinäisistä syistä. Kyselyn tulokset kertoivat kuitenkin siitä, että ryhmissä liikkui niitä, jotka muutenkin liikkuvat vapaa-ajallaan. Toisaalta, kyselyn otos oli pieni.

Kysyessämme liikuntaohjelman palautekyselyssä osallistujien mielipiteitä sopivista ajankohdista, kävi heille klo 14-16 väliin sijoittuvat toiminnat, mutta myös klo 16-19 välinen aika oli mieleinen. Jäinkin miettimään sitä, että lapset ja nuoret ovat tottuneet harrastamaan vasta illalla sekä sitä, kuinka hekin kenties haluavat pienen hengähdystauon ”työpäivänsä” päätteeksi. Kenen tahto onkaan se, että harrastaminen olisi heti koulupäivän jatkeena? Kun on puhuttu paljon harrastusten siirtämisestä heti koulupäivän jälkeiseen aikaan, niin mielestäni ensisijaista olisi tällöin kuunnella kohderyhmän ajatuksia asiasta.

Kaiken kaikkiaan olimme hyvin tyytyväisiä ensimmäinen liikuntaohjelman lajivalikoimaan. Ohjelma koostui 18 liikuntaryhmästä, joista löytyi niin eri palloilulajeja, uintia, tanssia, kuntonyrkkeilyä, kuntosalivuoroa kuin crossfitia. Näiden lajien lisäksi tarjolla oli ns. vapaampaa ja peruslajeista poikkeavampaa liikuntaa Zapway -ryhmissä, joissa liikuntalajien kirjo oli hyvin moninainen, jopa ammunnasta kiipeilyyn ja keilailuun. Lisäksi kouluilla järjestettiin ohjattuja ns. höntsävuoroja, joissa pelailtiin väkimäärästä riippuen eri pallopelejä. Yksittäisten liikunta-alan toimijoiden saaminen mukaan toimintaan oli monella tavalla hyvä asia. Ensinnäkin se toi monipuolisuutta ohjelman liikuntalajeihin sekä useimmiten juuri heidän toiminnassaan oli niitä lajeja, jotka saivat lapset ja nuoret kiinnostumaan ja osallistumaan. Samalla nuoret huomasivat muunkin liikuntaohjelman tarjonnan. Toimijoiden, kuten seurankin näkökulmasta katsottuna, osallistuminen yhteisöllisesti hyvään toimintaan, tuo heille hyvää positiivista markkina-arvoa toiminta-alueellansa. Toisaalta toimintaan osallistuminen voi tuoda heille myös uusia harrastajia lajiryhmien demokokeilun avulla. Tällaisen liikuntaohjelma-toiminnan luomisessa on selkeästi erinomainen apu se, jos toiminnan organisoijilla on paljon suhteita alueensa liikunta-alan toimijoihin ja yrittäjiin.

> *EP:"Mulle jäi päällimmäisenä varmaan se, se positiivinen vastaanotto sieltä seuroista mikä tälle tuli, koska kyllä se oli kuitenkin eniten mun pohtimisen aihe silloin alkuun että kuinka me saamme ne mukaan ja kuinka pitää houkutella. Nyt tietysti helpotti se, että pystyttiin tästä hankkeesta (liikkuva koulu) maksamaan niille korvaus mutta mä luulen että ja itseasiassa ennen kuin puhuin seuroille korvauksesta niin siellä oli jo innokaita. Ne nosti sen niinku tärkeäksi ja piti hyvänä ideana."*

Ihan alkuperäinen ajatuksenihan oli lähteä toteuttamaan liikuntaohjelmaa yksin ja pelkästään omilla suhteillani, ilman minkäänlaista rahoituspohjaa. Työ olisi ollut hyvin haasteellista ja luultavasti toimintana kovin lyhytkantoista. Raha kun tuntuu aina olevan ongelma, ihan missä tahansa. Hankerahoitus oli tämän toiminnan kokeilun pelastus. Huomattavasti helpompaa oli käydä neuvotteluja eri toimijoiden kanssa, kun tiesi, että toiminnasta pystyi maksamaan vetäjille edes pienen korvauksen. Moni toimija lähti kyllä mukaan kokeiluumme ilmaiseksikin, hyväntekeväisyydestä, mutta pitemmän päälle sellainen ei kanna. Liikuntalukkarin toiminta rahoitettiin OKM:n Liikkuva koulu –hankerahoilla. Suunnitteluun ja organisointiin osallistui kanssani kaupungissamme Liikkuva koulu -hankeen koordinoinnista vastaava Lasten Liikunnan Tuki ry:n Esa-Pekka Viinikka. Jakamalla yhdessä vastuuta sekä ennen kaikkea

ajatuksia, ideoita ja murheita, toiminta saavutti varmasti paremman lopputuloksen, kuin mitä siitä yksin puurtaessa olisi koskaan tullut.

Liikuntalukkarin toiminta keräsi viikoittain noin 150 osallistujaa ja kokonaisuudessaan n. 2000 liikuntasuoritusta. Olimme tyytyväisiä saavuttamaamme osallistujamäärään siihen nähden, että ohjelman ennakkomarkkinointi oli ohjelman käytäntöönpanon kiireen vuoksi vähäistä. Markkinointi onkin yksi tärkeimmistä asioista tällaisessa toiminnassa. Mikä olisi paras markkinointikeino ja -tapa tälle kohderyhmälle? Mikä sosiaalisen median kanava tavoittaa parhaiten? Näitä asioita pohdimme paljon yhteisessä loppukeskustelussamme. Arvioimme Facebookin olevan nykyään enemmänkin aikuisten käyttämä kanava. Toki tätäkin kautta tietoa varmasti meni eteenpäin kohderyhmälle. Hyvä tapa välittää tietoa olisi vertaisten ja erilaisten tieto- ja viestintäkanavien, kuten Appsien, Snapchat´in ja tubetuksen hyödyntäminen. Nuorten liikkuminenhan on yhä enemmän muuttanut tarkoitusperiään, perinteisen kuntoilun hyödyn tavoittelusta enemmän sosiaalisemmaksi ja liikkumisen näyttämiseen ulospäin muille erilaisten temppu- ja suoritusvideokuvausten muodossa. Nämä Youtube -videot, Snapchatit ym. kannattaisi hyödyntää markkinoinnissa esimerkiksi kehottamalla liikuntaryhmissä nuoria kuvaamaan omia tekemisiään ja jakamaan niitä.

> *JK: ”Ja se liikkumisen motiivi on se että mä kuvaan siinä samalla ja muut näkee sen. Ne liikkuu vahingossa kun ne haluaa lähettää sen videon muitten nähtäväksi.”*

Kouluissa jaetut liikuntaohjelman paperiversiot toimivat myös hyvänä markkinointikeinoina, mikäli ne käydään oppilaiden kanssa aikaa käyttäen lävitse. Lasten ja nuorten toiveita olisi voinut kartoittaa etukäteen esimerkiksi Wilma -pohjaisella kyselyllä, joka olisi toiminut samalla ennakkomarkkinointikeinona. Tulevaisuudessa, kun ohjelma on jo käyttäjäryhmälle tuttu, oletusarvona on se, että tämä ryhmä osaa jo odottaa ohjelmaa eikä markkinoinnilla tarvitse hakea enää yhtä laajaa käyttäjäkuntaa. Tällöin markkinointia voidaan perusmarkkinoinnin lisäksi kohdentaa eritavalla, esimerkiksi täsmäiskuina yksilöille liikunnanopettajien tai terveydenhoitajan toimesta. Oleellista olisikin saada myös kouluilla toimivat muut tahot innokkaasti mukaan toiminnan markkinointiin. He, jos ketkä tuntevat omat kohderyhmänsä ja voivat toimia ”suosittelijoina”. Yhdeltä ryhmänvetäjältä tullut kehittämisidea oli ns. liikuttajakoordinoija -idea. Henkilö, joka kiertäisi kouluissa markkinoimassa ja keräisi osallistujia mukaansa osallistuen mahdollisesti itsekin toimintoihin. Tutkiessani muiden

kaupunkien vastaavien ohjelmien sisältöjä, huomasin Helsingissä olevan liikunta-koordinaattorin, jolta voi varata ainakin liikuntaneuvonta-aikoja.

Myös toimintaan osallistuneet lapset ja nuoret olivat tyytyväisiä liikuntaohjelman toimintaideaan sekä tarjontaan. Liikuntalukkari oli heidän mielestään *"mahtava idea ja hanke"* ja *"toi uutta motivaatiota liikkua"*. Palautteita lukiessani jäin pohtimaan sitä, että oliko ohjelmamme todellakin niin kattava, koska vastaajat eivät kritisoineet lajivalintojemme eivätkä oikein isommin esittäneet toiveitakaan. Palautteista nousi ainoana selkeänä kehittämistoiveena toiminnan ikäraja. Vastaajat olivat harmissaan siitä, ettei toimintaan osallistuminen ollut enää mahdollista yhdeksännen luokan jälkeen. Olimme rajanneet toiminnan tarkoituksella 5 – 9 -luokkalaisiin. Perusteluna tähän oli oikeastaan kolme asiaa: Tavoitteenamme oli saada aktivoitua liikunnan pariin ennen kaikkea vähän liikkuvia yläkoululaisia sekä heistä etenkin niitä, joita seuraharrastaminen ei enää saanut houkuteltua mukaan liikuntatoimintaan. Vanhimpien alakoululaisten (5-6lk) mukaan ottamisen peruste oli heidän avullaan laajentaa kävijämääriä. Tosin, liikunta-aktiivisuutta mittaavien tutkimusten tulokset kertovat karua kieltään siitä, kuinka 11 -vuotiaana (4lk) seuraharrastaminen on korkeimmillaan ja sen jälkeen alkaa asteittainen väheneminen. Tähän tulokseen pohjautuen, päätös ottaa jo 5 – 6 -luokkalaiset toimintaan mukaan, oli hyvä ratkaisu. Kolmas rajaamisen peruste oli se, että koimme viiden vuoden ikäeron osallistujien välillä olevan maksimi ryhmien toimivuuden kannalta. Toinen vaihtoehto olisi ollut lähteä rajaamaan liikuntatoimintoja ryhmäkohtaisesti. Muutaman lajin kohdalla jouduimme toimintaa rajaamaankin lajin luonteen tai järjestävän tahon toiveen vuoksi.

Nuoruus ja murrosikä on haastavaa aikaa nuoren elämässä. Kasvua tapahtuu niin fyysisesti kuin henkisesti ja elämä tuntuu kaatuvan pienistäkin asioista. Itsensä ja oman arvostuksen etsiminen on kovasti käynnissä ja murrosiässä kriittisen itsearvioinnin omia kykyjä kohtaan on todettu lisääntyvän. Tässä ikävaiheessa nuorten liikkumiseen on vaikuttamassa monia asioita ja tekijöitä, lähtien sukupuolesta lähipiirin kautta ympäristön vaikutukseen. Palomäki ym. (2015, 71) muiden mukaan kaverien merkitys ja hyväksyntä on tärkeää ja usein mennäänkin juuri sinne, minne kaverikin. Lisäksi tämän ikäisille huomattava liikuntamotivaatiota lisäävä tekijä on yhdessäolo ja sosiaalisuus. Poikien kohdalla ryhmäpaineen on huomattu olevan merkittävä liikuntaa estävä tekijä. Myös koetulla liikunnallisella pätevyydellä on todettu olevan iso merkitys liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa (Hirvensalo ym. 2015, 40).

Näitä edellä mainittuja asioita tulikin esille toiminnan arviointiosuudessa. Suurin osa ohjelmaan osallistujista oli tullut liikuntaryhmään yhdessä kaverinsa kanssa. Kaveri- ja vertaissuhteiden merkitys kannattaakin huomioida ja hyödyntää nykyistä paremmin liikuntatoimintoja suunnitellessa. Toiminnassa voisi olla esimerkiksi liikuntavuoroja, jossa liikuntaryhmä olisi ”Liiku kaverin kanssa” -tyyppistä toimintaa tai tarjota ohjelmaan nuorten kovasti toivomia vapaita vuoroja, jolloin he voivat keskenään liikkua haluamallaan tavalla haluamassaan tilassa.

LIITU 2014 -tutkimuksen tulosten mukaan yksi liikuntaharrastamista vähentävä tekijä oli harrastuksen kalleus. Sen tutkimuksen toimenpidesuosituksissa esitetäänkin tarjottavaksi lapsille ja nuorille edullisia tai ilmaisia liikuntapaikkoja sekä matalan kynnyksen osallistumisvaihtoehtoja. Toiveena on lisäksi rakentaa koulujen pihoille lähiliikuntapaikkoja ja saada koulujen liikuntasalit käyttöön. Myös Puronahon (2014) selvityksen mukaan liikuntapaikkamaksut muodostavat merkittävän esteen liikuntaan osallistumiselle. Liikuntalukkaritoiminnan lähtökohtana olikin alusta asti tehdä lapsille ja nuorille täysin ilmainen liikuntaharrastustoiminta ja hakea osaltaan ratkaisua tähän kalleusongelmaan. Ajatus maksuttomuudesta sekä toiminnan matalan kynnyksen luonteesta otettiinkin ilolla vastaan niin nuorten kuin aikuisten puolelta. Toiminnan maksuttomuus mahdollistui sekä kaupungin liikuntatoimen antaman tilavuokrasponsoroinnin että opetustoimen saaman Liikkuva koulu -hankerahoituksen turvin.

Liikunta on edelleen lasten suosituin harrastus. Kolikon kääntöpuolena on kuitenkin samaan aikaan se, että yhä suurempi osa lapsista ja nuorista ei koe liikuntaa lainkaan mielenkiintoisena vaihtoehtona. Arjen fyysinen passiivisuus on valinta ja liikunta joutuu kilpailemaan lasten ja nuorten ajasta niin kavereiden kuin lisääntyneen viihdemedian ja teknologian kanssa. Tutkimuksissa on todettu (esimerkiksi LIITU 2014) kuinka edes kaikki järjestetyn liikunnan parissa olevat lapset ja nuoret eivät täytä fyysisen kokonaisaktiivisuuden suosituksia. Pelkästään liikunnan polarisoituminen ei olekaan ainut ongelma. Tässäkin tutkimuksessa ne, jotka ennestään harrastivat liikuntaa, olivat niitä, jotka enimmäkseen osallistuivat ryhmiin. Tosin osallistujakyselyyn vastasi vain 10 henkilöä eikä vastauksia saatu Zapway- ja höntsäryhmiltä, joiden kävijäkoostumuksesta oletukseni on, että niihin osallistui enemmän sellaisia lapsia ja nuoria, joilla ei ole aktiivista liikuntaharrastusta. Mitä yhteiskunta,

urheiluseurat, liikunta-alan toimijat tai kansalaisjärjestöt voisivat tehdä tälle polarisoitumiselle ja fyysiselle passivoitumiselle? Liikuntalukkari oli yksi tapa vaikuttaa tähän.

Itkonen (2012) esittelee nuorisokulttuurisen liikkumisen käsitteen uudenmuotoisine lajeineen ja erilaisine ympäristöineen sekä puhuu siitä, kuinka nykypäivän nuoret haluavat yhteisöllisyyttä. Liikuntaa ei koeta urheiluna, vaan tekemisenä ja olemisena, tässä ja nyt; tavoitellen hauskuutta, sosiaalisuutta ja elämyksellisyyttä. Pitkäjänteinen sitoutuminen toimintaan ei houkuttele, vaan halutaan lyhytjännitteisemmin kokemuksia. Tämä vastaa sellaista elämäntapaa ja olemista, jollaista tämän päivän nuoret yleensä toivovat elämältään. Tähän yritimme vastata toimintamme sisällön tavoitteilla sekä sitoutumisen ja ennakkoilmoittautumisen poistamisella. Ryhmien vetäjille painotettiin, ettei kyseessä ole tekniset seuran lajiharjoitukset, vaan tavoitteena oli mukavaa liikunnallista yhdessäoloa ilman nuoren lupausta jatko-osallistumisesta.

Liikuntatoimintojen päätöksentekijät ja urheilujärjestelmät kohtaavatkin Lehtosen (2012, 6) mukaan nykylapsissa ja -nuorissa sukupolven, jonka liikuntahalut ja -motiivit poikkeavat huomattavasti siitä, mihin on aiemmin totuttu ja millaiset toimenpiteet ja olosuhteet on luotu. Liikuntatoimintaa ja -paikkoja suunnittelevien on hyvä tiedostaa tämä uudenlainen suhtautuminen liikuntaan. Muuten, ”Suomi – maailman liikkuvin urheilukansa 2020” uhkaa kaatua siihen, että meillä on kasvamassa kenties maailman liikkumattomin sukupolvi, kuten Salasuo (2013, 18) toteaa ja kysyy: ”Mistä unelman pelastajat?”

Kun pohditaan ja etsitään ratkaisua lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseen, niin useasti esitetään yhteiskunnallisista mallia koulun roolin muuttumisella liikunnan ja yleensäkin harrastamisen saralla. Liikkuva koulu -hanke tuo liikunnan suoraan kouluihin, jonka ideana on liikunnan lisääminen koulupäivän sisälle sekä heti sen jälkeiseen aikaan. Tämä toiminta on yhdistänyt hienolla tavalla koulun sisällä toimivat, niin opettajat kuin terveydenhuollon sekä iltapäivätoimintaa järjestävät tahot. Tulevaisuuden koulut nähdäänkin yhä enemmän kehittyvän monipuolisesti ympäröiviin yhteisöihin verkostuneiksi alueellisiksi toimintakeskuksiksi, joissa järjestetään koulunkäynnin lisäksi monenlaista harrastustoimintaa. Tällaisella yhteisellä toiminnalla voidaan vaikuttaa terveyden kannalta riittävän liikunta-aktiivisuusmäärän

saavuttamiseen, kun kynnys lähteä harrastamaan erikseen poistuu. Nuorten on todettu hakevan yhteisöllisyyden tunnetta harrastuksistaan ja toimistaan. Onko yhteisöllisyys vain oman pienen piirin yhteisöllisyyttä vai voisiko ajatella, että koulujen kerhot voisivat olla alueellisia eri koulujen yhteisiäkin kerhoja ja näin yhteisöllisyys laajentuisi? Liikuntalukkarin kouluilla pidetyt höntsävuorot rajattiin tällä kertaa koulukohtaisesti, mutta jatkossa alueellisuus voisi olla erittäin harkittava ajatus.

Toiminta, jota tässä tutkimusraportissa kuvaan, lähti liikkeelle kokeiluna ja jatkui seuraavan syksyn (2017) ja kevään (2018) osalta vastaavanlaisena saman hankerahoituksen turvin. Tavoitteenamme oli uudenlaisen toiminnan rakentaminen, ja ehkä vielä isompana tavoitteena ja haaveena, juurruttaa toiminta vähitellen osaksi kaupungin liikuntatoimintaa. Se jäänee nähtäväksi, miten Liikuntalukkari -toiminnan käy, kun hankeraha loppuu kevään 2018 jälkeen. Toivotaan parasta, että kaupungin päättäjät huomaisivat ja näkisivät toiminnan hyödyn tulevaisuuteen suhteessa siihen käytettyyn rahalliseen panostukseen.

Yhteiskunnassamme on selkeästi huomattu lasten ja nuorten fyysisen passiivisuuden vähentämiseksi ja liikkumisen lisäämiseksi tämän tyyppisten vapaampien liikuntaharrastus-mahdollisuuksien puute ja tarve. *"Tavoitteena tunti liikuntaa päivässä jokaiselle lapselle ja nuorelle"* on Suomen nykyisen hallitusohjelman tavoite. Jotta tavoite täyttyisi ja rahoitusta löytyisi hienojen sloganeiden ja juhlapuheiden takeeksi, muutenkin kuin valtion jakamista lyhytkestoisista hankemaailmoista, vaatisi se liikuntaohjelmakokeilujen lisäksi tutkimustaustaa tällaisten toimintojen hyödyistä sekä erilaisia tietoja ja tilastoja, joilla voitaisiin markkinoida toiminnan kannattavuutta ja etuja, niin yksilön fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta kuin isommassakin yhteiskunnallisessa mittakaavassa. Koska tämän tutkimuksen tarkoitus oli luoda pelkästään liikuntaohjelma, niin jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista selvittää enemmänkin Liikuntalukkarin osallistujakuntaa, kuten ikäjakaumaa, harrastuneisuutta, motivaatiota ja sosiaalisia taustoja tai juuri sitä, millaisia monialaisia, kauaskantoisiakin, vaikutuksia liikuntaohjelmalla heille mahdollisesti oli.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa H. L.T. Heikkinen, R, Huttunen & P, Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä – Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena kustannus, 1-23.

Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja nro 30. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä.

Action Oulu. Viitattu 23.3.2018. https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/nuoret

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J. & Kokko, S. 2013a. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1986-2010. Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.3.2017. https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa T, Aira ym. (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 12-30.

Berden, I. & Jauhiainen, J. 2016. Valtakunnallinen koululaiskysely: Koululaiset toivovat lisää harrastetunteja ja omatoimista harrastamista koulupäivän yhteyteen. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 2.2.2017. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Kulttuuri/lastenkulttuuri/liitteet/Koululaiskyselyn_tulosyhteenveto_18_3_2016.pdf

Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. 2015. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S, Kokko & R, Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU –tutkimuksen tuloksia 2014.Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 74-82.

EasySport Helsinki. Viitattu 23.3.2018. http://easysport.fi/

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10.painos. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Viitattu 23.3.2018.

FunAction Helsinki. Viitattu 23.3.2018. http://funactionnuorille.fi/

Haanpää, L., af Ursin, P. & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun lapsi- ja nuoritutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012. Turun yliopisto. Viitattu 12.3.2017. http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/76841/CYRI_Liikuntasuhderaportti_valmis2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Harkimo, L. & Paajanen, M. 2013. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa T, Aira ym. (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 7-9.

Heikkinen, H. L.T. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa H. L.T. Heikkinen, R, Huttunen & P, Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä – Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena kustannus, 25-62.

Helsingin kaupungin Liikuntastrategia 2013–2017. Viitattu 12.6.2017. https://www.hel.fi/static/liv/2013/liikuntastrategia20132017.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14. painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa- S, Kokko & R, Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU –tutkimuksen tuloksia 2014.Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 40-46.

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa, S, Kokko & A, Mehtälä. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16-22.

Itkonen, H. 2012. Nuorten liikkumisen muuttuvat muodot, tilat ja tavoitteet. Teoksessa K, Ilmanen & H, Vehmas (toim.) Liikunnan areenat – Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, tutkimuksia 1/2012, 157-174.

Kallio, J., Hakonen, H., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2016. Koulumatkaliikunta. Teoksessa, S, Kokko & A, Mehtälä. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 48-50.

Kauravaara, K. 2013. Vähäinen liikunta nuoren miehen mielekkäänä valintana. Teoksessa P, Harinen & A, Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden

ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 65, 20-23. Viitattu 15.3.2018. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf

Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa H, L.T. Heikkinen, R, Huttunen & P, Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä – Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena kustannus, 63-83.

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S, Kokko & R, Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU –tutkimuksen tuloksia 2014.Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 14-20.

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J. Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S, Kokko & A, Mehtälä. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10-15.

Koululiikuntaliitto 2018. Power Mover. Viitattu 9.3.2018. http://www.kll.fi/koululaiset/power-mover

Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaisten ja –nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto kasvatustieteiden tiedekunta opettajankoulutuslaitos. Turku: Painosalama Oy.

Lehmuskallio, M., Konkarikoski, L. & Tiistola, T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – tunnettuus, toteutumisarvo ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. Liikunta & Tiede 53 (6), 70-77.

Lehtonen, K. (toim.) 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999-2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2.

Liikuntalaturi Jyväskylä. Viitattu 24.3.2018. https://www.jyvaskyla.fi/liikuntalaturi

Liikkuva koulu 2017. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Viitattu 22.2.2017. http://www.liikkuvakoulu.fi

Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2015. Koululiikunnan arvosanat ja tuntimäärät. Teoksessa S, Kokko & R, Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU –tutkimuksen tuloksia 2014.Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 48-50.

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja nro 184. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja nro 104. Viitattu 11.3.2018. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskas sa.pdf.

MIHI Turku. Viitattu 24.3.2018. http://mihi.fi/

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S, Kokko & A, Mehtälä. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27-35.

Ojala, A-L. 2013. Keilaamassa yksin – yhä? Kaverit ja media suomalaisen nuorisourheilun resursseina. Teoksessa P, Harinen & A, Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 65, 52-54. Viitattu 15.3.2018. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf

Olympiakomitea 2017. Koululaisten liikunta – Taisto. Viitattu 23.2.2017. https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/koululaisten-liikunta/harrastaminen-ylakoulussa/taisto/

OKM 2015. Kärkihanke: Osaaminen ja koulutus 4.9.2015. Valtionneuvoston kanslia. http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/321857/Osaaminen-ja-koulutus-040915.pdf/78e7f113-c74d-4602-9905-e7089fe5c396. Viitattu 12.3.2017.

Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S, Kokko & R, Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU –tutkimuksen tuloksia 2014.Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 66-71.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.

Puronaho, K. 2014. DROP-OUT vai THROW-OUT? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen kustannuksista. Teoksessa R, Lahti (toim.) Mikä maksaa? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2, 49-64.

Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Välituntiliikunta. Teoksessa S, Kokko & A, Mehtälä. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 46-48.

Salasuo, M. 2013. Valoa ei voi kantaa säkillä. Teoksessa P, Harinen & A, Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuoristutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 65, 16-19. Viitattu 19.3.2018. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf

Sallis, J.F., Prochaska, J.J & Taylor, W.C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine & Science in Sports & Exercise 32 (5), 963-975.

Suomi, K. 2012. Modernin liikuntasuunnittelun perusteista. Teoksessa K, Ilmanen & H, Vehmas (toim.) Liikunnan areenat – Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, tutkimuksia 1/2012, 21-28.

Suomi, K., Hämylä, R. & Kokko, S. 2015. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa S, Kokko & R, Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU – tutkimuksen tuloksia 2014.Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 22-26.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö, Nuori Suomi ry.

Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Duodecim 117 (13), 1382-1388.

Terve koululainen. Viitattu 23.2.17. http://www.tervekoululainen.fi/etusivu

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Lopettamisaikeisiin yhteydessä olevia tekijöitä. Teoksessa T, Aira ym. (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 31-44.

Tuloskortti 2016 – Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H. Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S, Kokko & R, Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU –tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 57-63.

Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Kasvatus 22 (5-6), 387-398.

Vapaavuori, J. & Paajanen, M. 2012. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa K. Lehtonen (toim.) Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2, 6-9. Viitattu 21.3.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/8/2harrasteliikunta.pdf

World Health Organization (WHO). 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization. Viitattu 22.3.2017. http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/

LIITTEET

Liite 1. Kirje seuroille ja liikunta-alan toimijoille

Liite 2. Sähköinen kartoituskysely seuroille

Liite 3. Teemahaastattelurungot

Liite 4. Osallistujakysely

Liite 5. Loppukysely ryhmien vetäjille

Liite 6. Liikuntalukkari kevään 2017 liikuntaohjelma

Liite 1. Kirje seuroille ja liikunta-alan toimijoille

MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTAHARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA HÄMEENLINNALAISILLE LAPSILLE JA NUORILLE?

Hyvä hämeenlinnalainen seuratoimija ja liikunta-alan yrittäjä!

Haluaisitko olla mukana lisäämässä hämeenlinnalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta?

Tutkimusten mukaan suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat huolestuttavan vähän. 11-15 -vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu päivittäin suositusten mukaisesti alle 20% (suositus 1-2h/pv). Haastavin piirre lasten ja nuorten liikunnassa on murrosiässä tapahtuva vieraantuminen fyysisestä aktiivisuudesta.

Hämeenlinnan kaupunki on vahvasti mukana valtakunnallisessa Liikkuva Koulu -ohjelmassa. Liikkuva koulu -ohjelma on yksi hallituksen kärkihankkeista, jonka tavoitteena on, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu tunnin päivässä. Hämeenlinnassa hanke kulkee tänä lukuvuotena nimellä Lapsen, nuoren ja perheen liikkuva päivä. Hanketta hallinnoi Hämeenlinnan kaupungin lasten ja nuorten palvelut sekä mukana toimijana on Lasten Liikunnan Tuki ry.

Useissa kaupungeissa on toiminut jo usean vuoden ajan nuorille tarkoitettu maksuton liikuntaohjelma, johon voi osallistua ilman ennakkoilmoittautumista tai sitoutumista seuratoimintaan, eikä tarvitse harrastaa kilpaillen. Tavoitteenamme on koota alueen liikuntavoimat yhteen ja luoda vastaavanlainen harrastusmahdollisuus Hämeenlinnaan.

Etsimmekin nyt teistä yhteistyökumppania tähän tärkeään liikuttajatehtävään.

Tavoitetta lähdetään toteuttamaan avaamalla koulujen liikuntatiloja iltapäivisin oppilaiden käyttöön, sekä kokoamalla yhdessä paikallisten seura- ja liikuntatoimijoiden kanssa nuorille suunnattua, osallistujille maksutonta matalan kynnyksen harrastustoimintaa. Kaikki tämä tarjonta on tarkoitus kerätä yhteisen liikuntakalenterin alle.

Toivoisimme, että miettisitte, olisiko teidän mahdollista olla mukana lasten ja nuorten liikkeen lisäämisessä?

Se, mitä käytännössä kyselemme teiltä, on seuraavaa: Onko teillä mahdollisuuksia tarjota yhtä viikoittaista tuntia nuorille kevätkaudelle 2017 klo 16-20? Tai järjestää muutaman kerran kokeilukokonaisuuden lajiinne? Onko teillä kenties jo olemassa toimintaa, jonka voisi liittää yhteiseen liikuntakalenteriimme?

Liikuntatiloja pystymme tarjoamaan maksutta. Itse liikuntatoiminta järjestettäisiin yhdessä teidän kanssanne. Liikkuva koulu –hanke auttaa tarvittaessa kohtuullisissa kustannuksissa.

Olen lähiaikoina teihin uudelleen yhteydessä asian tiimoilta. Voit ilmaista kiinnostuksesi toimintaan aiemminkin ottamalla itse yhteyttä minuun. Lähdetään luomaan yhdessä hyvää liikunnallista arkea lapsille ja nuorille!

Liikunnallisin terveisin,

Johanna Kinnunen

puhelinnumero, johanna.kinnunen@hmledu.fi

ja seuratoiminnan yhteyshenkilönä

Esa-Pekka Viinikka

puhelinnumero, esapekka.viinikka@lastenliikunnantuki.fi

Linkit esimerkkikaupunkien maksuttomiin liikuntaohjelmiin:

Jyväskylä http://jyvaskyla.fi/liikuntalaturi

Tampere http://www.nuortentampere.fi/nuoret/liikuttavaa-toimintaa/

Turku http://mihi.fi/

Oulu http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/nuoret

Liite 2. Sähköinen kartoituskysely seuroille (sähköinen versio)

Urheiluseurakysely

Kysely seuroille kouluyhteistyöstä, seuranne palveluista ja tarjonnasta kouluille.

Seuran nimi

Seuran yhteyshenkilö(t) kouluyhteistyössä

Puhelinnumero Sähköposti

Lyhyt kuvaus seurasta (mitä haluatte kertoa seurastanne kouluille)

Järjestämme tällä hetkellä tai olemme järjestäneet kouluille seuraavia palveluita / tarjontaa (voitte valita useamman vaihtoehdon)

- [ ] liikuntatunnit / lajikokeilut koulupäivän aikana
- [ ] liikuntapäivät (koulupäivän aikana)
- [ ] lyhytkestoinen kerhotoiminta (n. 1 kk)
- [ ] pitkäkestoinen kerhotoiminta (lukukausi/lukuvuosi)
- [ ] yläkoululaisten matalan harrastuskynnyksen kerhotoiminta (höntsäkerhot)
- [ ] liikunnalliset aamunavaukset
- [ ] urheilijakummit
- [ ] pitkät välitunnit / kerhot keskellä koulupäivää
- [ ] vapaaliput otteluihin / tapahtumiin
- [ ] koululaiskisojen järjestäminen
- [ ] työyhteisöpalvelut
- [ ] harrastemessut / -tapahtumat
- [ ] koulutusta opettajille

Muuta, mitä

Olemme tehneet yhteistyötä seuraavien koulujen kanssa (koulun / koulujen nimi)

Järjestämme tällä hetkellä matalan kynnyksen toimintaa nuorille (13-19 v.). Toiminnan sisältö, kohderyhmä, ajankohta ja mahdollinen hinta.

. . . i u

Voisimme jatkossa järjestää kouluille seuraavia palveluita / tarjontaa (voitte valita useamman vaihtoehdon)

- [ ] liikuntatunnit / lajikokeilut koulupäivän aikana
- [ ] liikuntapäivät (koulupäivän aikana)
- [ ] lyhytkestoinen kerhotoiminta (n. 1 kk)
- [ ] pitkäkestoinen kerhotoiminta (lukukausi/lukuvuosi)
- [ ] yläkoululaisten matalan harrastuskynnyksen kerhotoiminta (höntsäkerhot)
- [ ] liikunnalliset aamunavaukset
- [ ] urheilijakummit
- [ ] pitkät välitunnit / kerhot keskellä koulupäivää
- [ ] vapaaliput otteluihin / tapahtumiin
- [ ] koululaiskisojen järjestäminen
- [ ] työyhteisöpalvelut
- [ ] harrastemessut / -tapahtumat
- [ ] koulutusta opettajille

Muuta, mitä

Minkä ikäisille voimme toimintaa järjestää (esim. alakoulu, yläkoulu, luokat 1.-3.)?

Ajankohta, milloin voimme toimintaa järjestää (esim. toukokuu, keskiviikkoisin...)

Mahdollinen kustannus koululle

. . . i u

Tarvittavat tilat ja välineet (Voiko toimintaa järjestää koululla vai liikkuvatko oppilaat suorituspaikalle? Riittääkö luokkatila, ollaanko pihalla vai liikuntasalissa?)

Alue, johon palvelua tarjoamme (esim. kantakaupungin koulut, Lammi, Tuulos, Iittala, Hauho, Renko, kaikki käyvät)

Mitä muuta haluan kertoa

Liite 3. Teemahaastattelurungot

Haastattelu 1. ALKUVALMISTELUT JA TOTEUTUKSEN VÄLIARVIOINTI:

- SEUROJEN, VETÄJIEN REKRYTOINTI
  - Miten rekrytointi meni?
  - Saatiinko mitä haluttiin?
  - Miten toimisit nyt jälkikäteen (esim. mihin yhteydessä?)?

- MUU ORGANISOINTI ENNEN LUKKARIN KÄYNNISTYMISTÄ
  - Yllätykset?
  - Vakuutusasia
  - Tilat

- MARKKINOINTI
  - Miten tehtiin?
    - Mitä hyvää / huonoa? Toimivaa?
  - Miten tekisit nyt jälkikäteen toisin?

- TOTEUTUNUT LUKKARI
  - Mitä kaikkea saatiin?
  - Toimiva?
  - Mitä vielä olisi voinut olla?

Haastattelu 2. TOTEUTUNEEN PROSESSIN LOPPUARVIOINTI:

- Vielä palataan edellisen haastattelun kysymyksiin, onko niihin täydennettävää näin prosessin loputtua?

- PÄÄLLIMMÄISET AJATUKSET, MITEN MENI?

- MITÄ TEKISIT NYT TOISIN?

- PALAUTTEET ”KENTÄLTÄ”?

Liite 4. Osallistujakysely

LIIKUNTALUKKARI – osallistujakysely kevät 2017

Kouluni: _____ luokkataso: _____

1. Harrastan: - liikuntaa *1-2 kertaa / 3-4 kertaa / enemmän kuin 4 kertaa* viikossa

- omatoimisesti / kaverien kanssa / urheiluseurassa, jos niin missä?

2. Liikuntaryhmä, johon nyt osallistuin:

3. Oletko käynyt kyseisellä tunnilla aiemmin? En / Kyllä Jos, niin montako kertaa?

4. Millä tulit tunnille?

5. Miksi tulit kyseiselle tunnille? Ja tulisitko uudelleen?

6. Tulitko tunnille: yksin / kaverin kanssa ?

7. Mistä sait tiedon tunnista?

8. Oletko nähnyt Liikuntalukkarin kokonaisohjelman? Kyllä / En - Jos olet, niin missä?

- Oletko saanut sen itsellesi jaettuna paperiversiona? Kyllä / En

9. Oletko osallistunut Liikuntalukkarin muihin liikuntaryhmiin? Kyllä / En

- Jos vastasit kyllä, niin minne ja montako kertaa?

10. Millaista liikuntalajia tai ryhmää toivoisit lukkarissa tarjottavan?

11. Mikä kellonaika sinulle olisi paras? Voit ympyröidä useampia. 14-16 / 16-17 / 17-18 / 18-19 / 19-20

12. Missä toivoisit järjestettävän? Voit ympyröidä useampia. Oma koulu / Pullerin alue / Salibandyhalli / toimijan oma tila / muu, mikä?

13. Muita ideoita / toiveita / ajatuksia:

Kyselyä käytetään apuna suunniteltaessa jatkoa liikuntalukkari-kokeilulle. Kiitos vastauksestasi! ☺

Liite 5. Loppukysely ryhmien ohjaajille (sähköinen versio)

Palautekysely Liikuntalukkarin ryhmien ohjaajille

Lisää teksti tähän

Liikuntaryhmäni oli

Viikonpäivä ja kellonaika

Vastaajan nimi

Liikuntakertojen aihe / aiheet (jos useampi laji)?

Osallistujia ryhmässä keskimäärin / kerta?

Miten liikuntakerrat mielestäsi sujuivat? i u

. . i u

Miten seuraavat kohdat sopivat toimintaanne?

1 = erittäin huonosti, 5 = erittäin hyvin

	erittäin huonosti				erittäin hyvin
	1	2	3	4	5
Käytettävissä ollut liikuntatila	○	○	○	○	○
Liikuntatilan sijainti	○	○	○	○	○
Kellonaika	○	○	○	○	○
Ryhmän ikäjakauma	○	○	○	○	○
sekaryhmä (tytöt ja pojat yhdessä)	○	○	○	○	○

Miten muuttaisit yllämainuttuja kohtia toimintaanne sopivammaksi?

Liikuntalukkarista

Liikuntalukkarissa oli erilaisia 5.-9.-luokkalaisten liikuntaryhmiä ympäri Hämeenlinnaa. Seuraavissa kysymyksissä haluaisimme kuulla, miten seuranne oli tietoinen Liikuntalukkarista kokonaisuudessaan, ja mitä kehitysideoita teillä olisi antaa mahdollista jatkoa ajatellen.

Olin tietoinen Liikuntalukkarin muusta toiminnasta (oman ryhmäsi lisäksi)

- ◯ ei
- ◯ kyllä

Jos olit tietoinen Liikuntalukkarin toiminnasta, mistä olit saanut tiedon / nähnyt lukkarin?

Markkinoitteko toimintaanne itse (jos kyllä, niin miten)?

Mikä Liikuntalukkari-toiminnassa oli hyvää? i u

Mikä Liikuntalukkari-toiminnassa on kehitettävää

Vapaa sana . . i u

Seurani on kiinnostunut olemaan Liikuntalukkari-toiminnassa mukana seuraavana lukuvuotena?

- ◯ Kyllä
- ◯ Ei

Liite 6. Liikuntalukkari – liikuntaohjelma kevät 2017

LIIKUNTALUKKARI KEVÄT 2017

Kaikki liikuntalukkarin ryhmät ovat maksuttomia eivätkä vaadi ennakkoilmoittautumista! Mukaan pääsee ilmoittautumalla ohjaajalle paikan päällä. Osallistujille on tapaturmavakuutus järjestäjän puolesta (uinti-vuorolla ei ohjaajaa, uinti omalla vastuulla).
Valitse omasi tai käy vaikka eri ryhmissä. Lisätiedot ja ryhmien tarkemmat kuvaukset osoitteessa
http://www.lastenliikunnantuki.fi/kouluikaiset/hoentsaeae-haemptonissa.
Toiminta alkaa viikolla 10 ja kestää viikolle 21, ellei muuta mainintaa. Muutokset ryhmiin mahdollisia, tarkista päivitetyt tiedot aina ylläolevasta osoitteesta.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
ZAPWAY JUKOLA 1.-6.-luokkalaiset Jukolan oppilaat Klo 15.00-16.30 Jukolan koulun sali	**ZAPWAY KAURIALA** 7.-9.-luokkalaiset Kaurialan oppilaat Klo 14.00-15.00 Kaurialan koulu, Metsolan sali	**ZAPWAY NUMMI** 5.-9.-luokkalaiset Nummen oppilaat Klo 14.00-15.30 Ahveniston yk:n sali (HUOM! Parilliset viikot)	**HÖNTSÄVUORO HAKKALA** 7.-9.-luokkalaiset Hakkalan oppilaat Klo 14.00-15.00 Lammin liikuntahalli	**NUORTEN UINTI-VUORO** 5.-9.-luokkalaiset Klo 15.00-17.00 Lammin uimahalli
NUORTEN UINTI-VUORO 5.-9.-luokkalaiset Klo 15.00-17.00 Lammin uimahalli	Kalvolan Isku **KUNTONYRKKEILY** 5.-9.-luokkalaiset Klo 16.30-17.45 Miemalan koulu (HUOM! 21.3.-25.4.)	**ZAPWAY LYSEO** 7.-9.-luokkalaiset Lyseon oppilaat Klo 14.00-15.30 Lyseon sali (HUOM! Parittomat viikot)	**HÖNTSÄVUORO IITTALA** 7.-9.-luokkalaiset Iittalan oppilaat Klo 15.00-16.00 Iittalan koulun sali	**KUNTOSALI** 7.-9.-luokkalaiset Klo 17.00-18.00 Elenia Areenan kuntosali
fitStation **TANSSITREENI** 7.-9.-luokkalaiset Klo 16.15-17.15 fitStation (Eteläkatu 1) (HUOM! Viimeinen kerta 8.5.)	**ZAPWAY KONNARI** 1.-6.-luokkalaiset Konnarin oppilaat Klo 18.00-19.30 Konnarin koulun sali	**HÖNTSÄVUORO HYK** 7.-9.-luokkalaiset HYK:n oppilaat Klo 15.00-16.00 HYK:n sali	Steelers, HJS **PALLOILUVUORO** 5.-9.-luokkalaiset Klo 16.00-17.00 Poltinahon salibandyhalli/Pulleri	
HML Seurakunta **HÖNTSÄPELIT** 7.-9.-luokkalaiset Klo 20.00-21.00 Lyseon koulun sali		Linna Rugby Club, Huskies, Luolajan Kajastus **PALLOILUVUORO** 5.-9.-luokkalaiset Klo 15.45-17.00 Säästöpankki Areena/Elenia Areena	**ZAPWAY HYK** 1.-9.-luokkalaiset HYK:n oppilaat Klo 18.00-19.30 HYK:n sali	
		Crossfit Ilves **CROSSFIT** 7.-9.-luokkalaiset Klo 16.00-17.00 Crossfit Ilves (Pietiläntie 15)		