

**LOPPILAISTEN NUORTEN LIIKKUMISMUODOT JA -YMPÄRISTÖT SEKÄ
TOIVEET LIIKKUMISMAHDOLLISUUKSIEN KEHITTÄMISEKSI**

Mira Sydänmaa

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2019

TIIVISTELMÄ

Sydänmaa, M. 2019. Loppilaisten nuorten liikkumismuodot ja -ympäristöt sekä toiveet liikkumismahdollisuuksien kehittämiseksi. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 67s., 3 liitettä.

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja sen seurauksena myös murrosikäisten lasten vähäinen liikkuminen on viime vuosina noussut yhä enemmän julkiseen keskusteluun. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden vähenemistä eli drop out -ilmiötä on pyritty ehkäisemään eri tavoin. Keinoina nuorten liikuntaharrastusten ylläpitämiseksi on esitetty esimerkiksi kunnallisten liikkumisolosuhteiden kunnossapidosta huolehtimista sekä nuorten toiveiden kuulemista ja huomioimista.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa loppilaisten nuorten liikunnan harrastamisesta, heidän käyttämistään liikkumisympäristöistä ja näkemyksistä liikkumismahdollisuuksien parantamiseksi. Tutkielma oli kvantitatiivinen kyselytutkimus, jonka vastausprosentti oli 73 % (n=274). Kyselyyn vastanneista naisia oli 51,8 % ja miehiä 48,2 %. Yläkoululaiset vastasivat kyselyyn selkeästi aktiivisemmin kuin lukiolaiset.

Nuoret toivoivat Lopelle enemmän etenkin liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia, uusia liikuntapaikkoja taajama-alueille sekä nuorille suunnattua liikuntatoimintaa. Loppilaiset nuoret liikkuvat keskimäärin liikuntasuosituksia vähemmän. He liikkuvat eniten omatoimisesti yksin tai kaverin kanssa, mutta harrastaminen loppilaisessa urheiluseurassa oli vähäistä. Lisäksi loppilaisten nuorten koulumatka on suhteellisen pitkä, ja suosituin kulkumuoto kouluun on vuodenajasta riippumatta linja-auto tai koulukyyti. Liikuntapaikoista nuoret käyttivät eniten kevyen liikenteen väyliä, Lopen alueen uimarantoja sekä Lopen alueen ulkoilu- ja retkeilyreittejä.

Tulosten perusteella nuorten liikkumista voitaisiin tukea huomioimalla paremmin nuorten tarpeet tulevissa liikuntapaikkarakentamishankkeissa. Tulosten perusteella kunnan tulisi tukea nuorten liikkumista mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja pyrkiä liikunnallistamaan nuorten vapaa-ajalla käyttämiä liikkumisympäristöjä, kuten nuorisotiloja. Lisäksi tärkeää olisi kehittää nykyisiä liikuntapaikkoja ja huomioida entistä paremmin nuorten näkemykset kunnallisissa liikuntapalveluissa ja urheiluseurojen liikuntatoiminnassa sekä niiden kehittämisessä. Nuoret toivoivat esimerkiksi sisä- ja ulkoliikuntaolosuhteiden kehittämistä, nuorille suunnattua liikuntatoimintaa sekä liikuntatapahtumia. Nuorilta saadut näkemykset ovat tärkeitä ja aihe osoittautui hyväksi tutkimuskohteeksi. Tutkimuksesta saatua tietoa hyödynnetään Lopen kunnan liikuntastrategian laadinnassa.

Asiasanat: Nuoret, liikunta, toiveet, ympäristö, kunnat

ABSTRACT

Sydänmaa, M. 2019. The youth's exercise habits, activity environments and their requests for further development in Loppi community. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's Thesis in Social Sciences of Sports, 67 pp., 3 attachments.

Decrease of physical activity as well as the lack of exercise amongst adolescents have been discussed in public increasingly over the recent years. The drop out phenomenon in youth sport activities has been tried to prevent in many ways. Taking care of the facilities and conditions in the communities and listening to the hopes of the youth themselves are some of the ways to keep the young people physically active.

The target of this research is to get information about the youth's physical exercise in the Loppi community, to find out what facilities and services they use and how they would improve them. The research is a quantitative questionnaire survey and the response rate was 73 per cent (n=274). Some 51.8 per cent of the participants were female and 48.2 per cent were male. The children aged 13–15 participated more actively than the children aged 16–19.

The youth hoped there would be more opportunities especially for physical exercise in Loppi, new facilities in rural areas and activities targeted for the young people. On average, the youth in Loppi do not meet the national exercise recommendations. They exercise mostly by themselves or with a friend, participation in local sports clubs being low. Furthermore, school journeys in the community are relatively long and the most popular means of transport is either a bus or a taxi – regardless of the time of year. As far as the facilities are concerned, the youth use mostly public walking and cycle routes, local beaches, and recreational pathways and footpaths.

Based on the results, the youth's physical exercise could be supported by taking their views into better consideration in the future facility planning. Likewise, the community should adopt a holistic approach to encourage young people to exercise more and aim at providing opportunities for physical activities in the locations where the youth spend their time, such as youth houses. It is also important to redevelop the existing facilities and listen to the youth themselves when developing the exercise services and activities provided by the community and the local sports clubs. The youth requested, for example, that the indoor and outdoor exercise facilities are developed, and they would also like to see more activities and exercise events targeted for them. The views they expressed are valuable and the topic proved a good target for research. The information gathered will be used in the future exercise strategy in the Loppi community.

Keywords: Youth, exercise, hopes, environment, municipality

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

JOHDANTO.....	1
2 LOPPI NUORTEN LIIKKUMISYMPÄRISTÖNÄ	3
2.1 Lopen kunta	3
2.2 Lopen liikuntapaikat	6
3 NUORTEN LIIKKUMISEN MUODOT JA YMPÄRISTÖT	8
3.1 Nuorten liikkuminen	8
3.2 Liikkuminen urheiluseurassa	9
3.3 Nuorten omaehtoinen liikunta	12
3.4 Nuorten liikkumisympäristöt	14
4 JULKISEN SEKTORIN MERKITYS NUORTEN LIIKUNNAN EDELLYTYSTEN LUOJANA.....	16
4.1 Kunnan rooli liikunnan edistäjänä	16
4.2 Nuorten osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen liikuntaympäristöjä kehittäessä	18
5 TUTKIMUSONGELMAT JA MENETELMÄT	22
5.1 Kohderyhmä ja kyselylomake.....	22
5.2 Kyselyn toteutus	23
5.3 Aineiston analysointi	24
5.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	25
6 NUORTEN LIIKKUMISMUODOT, LIIKKUMISYMPÄRISTÖT JA TOIVEET LOPEN LIIKKUMISOLOSUHTEISTA	27
6.1 Taustatiedot.....	27
6.2 Nuorten liikkumisen määrät ja tavat	30
6.2.1 Urheiluseuratoimintaan osallistuminen.....	34
6.2.2 Liikkumista rajoittavat tekijät	35

6.3 Nuorten liikkumisympäristöt Lopella.....	37
6.4 Nuorten toiveet liikkumismahdollisuuksista ja järjestettävästä liikuntatoiminnasta.....	46
7 POHDINTA.....	50
7.1 Nuorten liikkumismahdollisuuksien edistäminen.....	50
7.2 Liikkumisympäristöjen kehittäminen nuorten liikuntaa tukeviksi	52
7.3 Nuorille suunnatun liikuntatoiminnan lisääminen Lopella.....	54
7.4 Tutkimusprosessin arviointi.....	56
7.5 Jatkotutkimusehdotukset.....	57
LÄHTEET	58
LIITTEET	

JOHDANTO

Teini-iässä ja nuorena aikuisena tapahtuu useita elämänmuutoksia, jotka voivat vaikuttaa säännöllisen liikunnan harrastamiseen ja suunnata mielenkiinnon muille elämänalueille (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 36). Lisäksi nuorten liikuntaan ja sen harrastamiseen liittyy rakenteellisia tekijöitä, kuten esimerkiksi koulujen toimintarakenteet, nuorten sosiaaliseen taustaan liittyvät tekijät sekä asuinpaikan liikunnan harrastusmahdollisuudet. Liikunta ja urheilutoiminnan polarisoitumista tulisi ehkäistä korostamalla yhteiskunnan liikuntavastuuta, joka tukisi nuorten osallisuutta. (Rannikko & Harinen 2013, 6.) Yhteiskunta on muuttunut, mikä edellyttää vallitsevien käytäntöjen päivittämistä vastaamaan väestön liikuntakäyttäytymisen tarpeita niin seuratoiminnassa, koululiikunnan kehittämisessä kuin kuntien liikuntatoiminnassakin. Oleellista on, kuinka hyvin liikuntanäkökulma otetaan huomioon nyky-yhteiskunnan vallitsevien olosuhteiden, asenteiden, arvostamisen ja arjen suunnitteluun liittyvässä yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. (Kokko & Mehtälä 2016.)

Liikunnan merkitystä on korostettu suomalaisessa yhteiskunnassa ja liikunnan vaikutukset eri ikäryhmien hyvinvointiin on tiedostettu. Liikunnan harrastaminen vaihtelee kaikissa ikäryhmissä. Aiempien lasten ja nuorten liikunnan harrastamista koskevien tutkimusten mukaan nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee yleisesti murrosikäisillä tytöillä ja pojilla (Kokko & Martin 2019). Liikunnan lisäämisen kannalta on oleellista, että yhteiskunnassa ihmisten on helppo tehdä fyysistä aktiivisuutta suosivia valintoja (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 31–32).

Nuorten liikkumisen tilat ja järjestäytymisen muodot ovat muuttuneet radikaalilla tavalla, eikä nuoret välttämättä edes koe liikkueensa harrastavansa liikuntaa. Nuoret liikkuvat paikkakunnalla olemassa olevien liikuntaedellytysten raameissa. Yhteisten toimintaedellytysten puuttuminen vaatii nuorilta yhä enemmän kekseliäisyyttä liikunnan harrastamiseen. (Harinen & Rannikko 2013, 6–7.) Kuntien tulisi huomioida eri-ikäisten ihmisten liikkumismahdollisuudet. Jotta nuorten liikkumista ja liikunnan harrastamista voitaisiin tukea, tulisi liikuntapaikkoja rakentaessa ja liikuntatoimintaa suunnitellessa ottaa huomioon nuorten toiveet ja mielipiteet.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää loppilaisten nuorten liikkumismuotoja ja -ympäristöjä sekä toiveita liikkumismahdollisuuksien kehittämiseksi. Tutkimusjoukko koostuu loppilaisista yläaste- ja lukioikäisistä nuorista. Tutkimuksen avulla on tarkoitus tuottaa tietoa siitä, minkälaisia liikkumismahdollisuuksia nuoret haluavat Lopelle. Lisäksi tutkimuksesta saatua tietoa hyödynnetään liikuntatoiminnan kehittämisessä Lopen kunnassa.

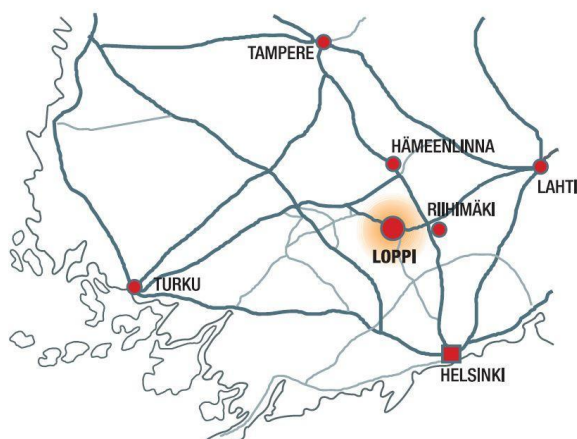
Tutkielman aluksi esitellään Lopen kuntaa ja sen liikuntapaikkoja, minkä jälkeen käsitellään yleisesti nuorten liikkumisen muotoja ja ympäristöjä. Luvussa neljä luodaan katsaus julkisen sektorin rooliin nuorten liikunnan edellytysten luojana sekä tarkastellaan nuorten osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisäämistä liikuntaympäristöjä kehitettäessä. Luvussa viisi esitellään tutkimusongelmat ja -menetelmät sekä tutkimuksen toteuttaminen. Kuudes luku sisältää tutkimuksen tulokset, joissa esitetään loppilaisten nuorten liikkumismuodot ja -ympäristöt sekä toiveet liikkumisympäristöjen kehittämiseksi. Lisäksi pohditaan saatujen tutkimustulosten perusteella erilaisia toimenpiteitä nuorten liikunnan edistämiseksi Lopella, arvioidaan tutkimuksen toteuttamista sekä esitetään mahdollisia jatkotutkimusehdotuksia.

2 LOPPI NUORTEN LIIKKUMISYMPÄRISTÖNÄ

Tässä luvussa käsitellään tutkimuskohteena olevaa Lopen kuntaa ja sen liikkumisympäristöjä. Aluksi esitetään perustietoja Lopen kunnasta ja sen jälkeen paneudutaan kunnan tarjoamiin liikkumismahdollisuuksiin. Lopen kunnan tarjoamien liikkumismahdollisuuksien tarkastelu käsittää sekä sisä- että ulkoliikuntatilat.

2.1 Lopen kunta

Virkistävää vapaa-aika on yksi Lopen kunnan strategian 2018–2023 keskeinen asia, jonka lisäksi kunta pyrki tarjoamaan laadukkaita ja houkuttelevia liikuntamahdollisuuksia kaiken ikäisille (Lopen kunta 2018a). Loppi sijaitsee Etelä-Hämeessä, noin 75 kilometrin päässä Helsingistä ja 50 kilometrin päässä Hämeenlinnasta (kuvio 1).



KUVIO 1. Loppi kartalla (Lopen kunta 2018b).

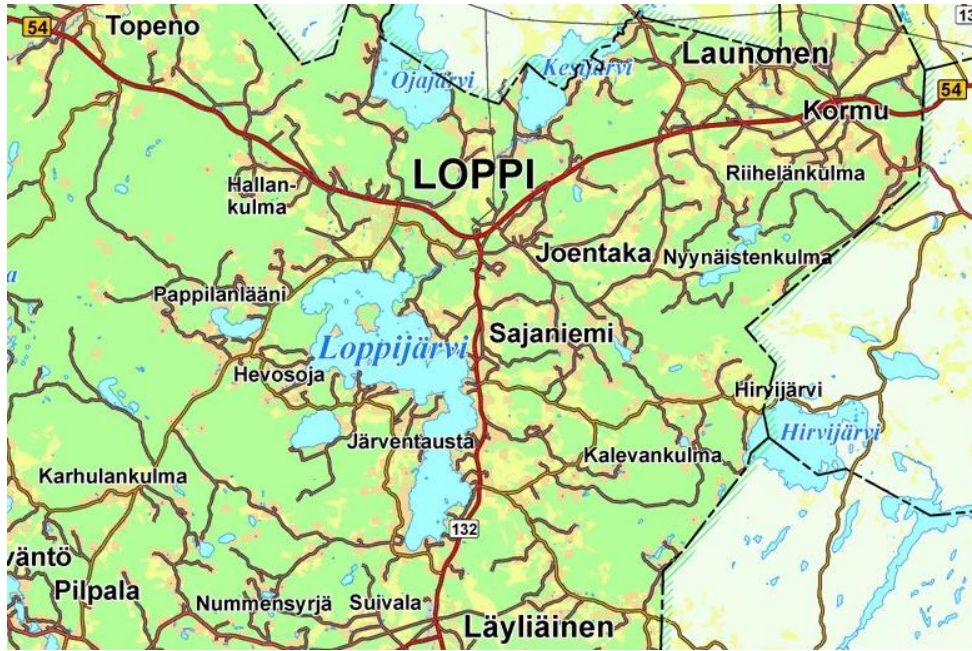
Lopen asukasluku oli 7 873 vuonna 2018. Kunnan väkiluku on pysynyt suhteellisen vakaana, vaikka väestöennuste näyttää tulevien vuosien osalta muuttotappiolliselta. Loppi on asukasmäärään suhteutettuna suhteellisen suuri kunta (655,8km²), jonka asukastiheys on 13,55 asukasta neliökilometrillä. (Lopen kunta 2018d.) Lopen kunnan väestö on 2000-luvulla vanhentunut. Yli 65-vuotiaiden ikäryhmien suhteellinen osuus on kasvanut (taulukko 1), kun taas nuorempien ikäryhmät ovat vähentyneet, mikä vaikuttaa tulevaisuudessa sekä varhaiskasvatukseen että perusopetuksen toteuttamiseen (Lopen kunta 2018c).

Lopen ikärakenteesta 5–14-vuotiaita on 13,5 prosenttia ja 15–19-vuotiaita on 5,7 prosenttia. Koko maan ikärakenteeseen verrattuna 5–19-vuotiaiden nuorten osuudet ovat keskimääräistä suuremmat, mutta 20–35-vuotiaiden osuus on alle maan keskiarvon. Tilastokeskuksen ennusteen mukaan Lopen kunnan väkiluku tulisi vuosina 2020–2040 kasvamaan ja kunta melkein saavuttaisi vuoden 2011 väestömääränsä (8 377 asukasta) vuoteen 2040 mennessä (taulukko 1). 5–14-vuotiaiden lasten ja nuorten määrän arvioidaan laskevan melko jyrkästi tilastokeskuksen ennusteessa, mutta 0–4-vuotiaiden määrän arvioidaan kasvavan tulevina vuosikymmeninä. (Lopen kunta 2019c.)

TAULUKKO 1. Lopen kunnan väestöennuste vuosina 2020–2040 (Lopen kunta 2019c)

Ikäryhmät	0–4	5–14	15–19	20–34	35–49	50–64	65–79	80–	Yhteensä
Vuosi 2020	423	1 119	505	902	1 546	1 789	1 554	492	8 330
Vuosi 2030	404	1 021	479	867	1 525	1 657	1 619	773	8 345
Vuosi 2040	397	987	451	869	1 458	1 666	1 581	944	8 353
muutos 2017-2040	14	-99	-10	24	-90	-134	132	488	325
%-osuus 2040	4,8	11,8	5,4	10,4	18	19,9	18,9	11,3	100,0

Lopella on kolme taajama-aluetta. Suurimmat taajamat vuonna 2017 olivat Kirkonkylä (2 207 asukasta), Läyliäinen (872 asukasta) ja Launonen (1 269 asukasta) (Lopen kunta 2019b). Taajamien lisäksi Lopella on paljon kyliä, kuten esimerkiksi Länsi-Loppi, Joentaka, Kormu ja Pilpala (kuva 1). Kesäisin Lopen kunnan asukasluku kasvaa, sillä Lopella on paljon kesämökkejä ja sitä kautta kesäasukkaita.



KUVA 1. Lopen taajama-alueet ja kylät (Lopen kunta 2019a)

Lopen kunnassa toimii seitsemän alakoulun lisäksi yläkoulu ja lukio. Yhteensä oppilaita on peruskoulussa noin 1000 ja lukiossa noin 80. Lopen koulujen oppilasmääräennusteen mukaan koulujen oppilasmäärä laskee sekä peruskouluissa että lukiossa. Lukiolaisten määrä on vaihdellut vuosittain huomattavasti, minkä vuoksi lukion opiskelijamäärästä ei ole ennustetta tuleville vuosille (taulukko 2). (Lopen kunta 2018c.)

TAULUKKO 2. Lopen alakoulujen, yläkoulun ja lukion oppilasmääräennusteet 2018–2024 (Lopen kunta 2018c)

	2018–19	2019–20	2020–21	2021–22	2022–23	2023–24
Alakoulut	648	621	579	572	504	481
Yläkoulut	331	327	336	324	350	313
Lukio	75					
Yhteensä	1 054	948	915	896	854	794

Lopella on harrastettu liikuntaa aktiivisesti eri vuosikymmeninä. Liikunnan ja urheilun järjestökulttuurin kaudella 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa, liikunnan harrastamisen

paikat, kuten kentät, tehtiin talkoovoimin ja olosuhteiden rajallisuus vaikutti harrastettujen lajien määrään (Itkonen 2015, 50–51). Myös Lopella varhaisimmat liikuntapaikat, kuten hiekkakentät ja hiihtoladut, rakennettiin eri yhdistysten talkoovoimin (Airola 2006). 1930-luvun lopulla alkaneeseen harrastukselliskilpailulliseen kauteen voidaan liittää kuuluvaksi urheilulajien määrän lisääntyminen ja aseman vahvistuminen sekä kilpailulliset tavoitteet (Itkonen 2015, 51). Lopella urheilukenttiä oli 1940–1950-luvulla useissa kylissä.

Vanhimpia urheiluseuroja ovat vuonna 1934 perustettu Lopen Laaka ry, Läyliäisten luja (v. 1946) sekä Vojakkalan Valpas ry (v. 1948). Paikallisten urheiluseurojen harrastetuimmat lajit olivat hiihto, yleisurheilu sekä pesäpallo. Etenkin hiihto oli suosittua ja siitä tulikin myöhemmin menestystä myös kansallisella tasolla. (Airola 2006; Stenholm 2007; Seppälä 2010.) 1960- ja 1970-lukuja voidaan pitää kilpailullis-valmennuksellisenä kautena, jolloin kilpaurheilu pysyi seurojen ensisijaisena toimintamuotona. (Itkonen 2015, 52–53.) Kansainvälistä urheilumenestystä Lopelle toi Heikki Mikkola, joka voitti useita motocrossin maailmanmestaruuksia 1970-luvulla (Airola 2005, 373).

Lopen eri koulujen yhteydessä on erilaisia liikkumismahdollisuuksia, joita on voinut hyödyntää koulun oppilaiden lisäksi myös yksityiset henkilöt ja yhdistykset. Nykyiselle eriytyneen kansalaistoiminnan aikakaudelle on ollut tyypillistä kansalaistoimintojen pirstaloitunut seurakenttä, jonka seurauksena urheilu- ja liikuntaseuroilla on toiminnassa kilpaurheilun lisäksi muita toiminnan lähtökohtia ja tavoitteita. Eriytyneen toiminnan kausi ajoittuu alkaneeksi 1980-luvulla. (Itkonen 2015, 53–54.)

2.2 Lopen liikuntapaikat

Liikuntapaikka on liikunnan harrastamista varten rakennettu paikka tai tila. Kuntien liikuntapaikkatarjontaa täydentävät yksityiset liikuntapaikat, joita on pääsääntöisesti isoissa kaupungeissa ja taajama-alueilla. (OKM 2018.) Suomessa on rekisteröity olevan noin 38 000 liikuntapaikkaa (Lipas 2019). Liikuntapaikkapalveluita koskevan seurantatutkimuksen (1998–2009) mukaan suomalaisten suosituimpia liikuntapaikkoja ovat kevyen liikenteen väylät (Suomi 2012, 71). Lopella on hyvät mahdollisuudet monipuoliseen vapaa-ajantoimintaan ja liikkumiseen kunnan eri puolilla (taulukko 3). Määrällisesti liikuntapaikkoja on eniten taajama-alueilla, jonne kunnan väestö on myös keskittynyt.

TAULUKKO 3. Lopen liikuntapaikat

Lopen liikuntapaikat	Kunnan omistama	Muun tahon omistama (yritykset, yhteisöt)
Sisäliikuntasalit	3	
Muu liikuntatoimintaa soveltuva tila*	2	
Tanssisali		1
Yleisurheilukenttä	1	
Ulkokentät	3	
Jääluistelualue	7	
Kuntosali	2	1
Frisbeegolfrata	1	
Sulkapallohalli		1
Tenniskenttä	1	
Nurmikenttä		1
Ikääntyneiden liikuntapuisto	1	
Lähiliikuntapaikka	8	
Uimaranta	10	
Kuntorata ja ulkoilualueet	5	
Skeittiramppi	2	
Beach volley -kenttä	2	
Ampumarata	1	
Kuntoportaat	1	

*Loppisali ja Fallesmanni -sali

Viime vuosina Lopen kunta on panostanut liikuntapaikkoihin. Kunta on rakentanut monitoimikentän jokaisen koulun pihalle, kuntoportaat, ikäihmisten liikuntapuiston sekä saneerannut kirkonkylän yleisurheilukentän. Lisäksi vuoden 2019 talousarvioon on kirjattu tekonurmikentän rakentaminen ja uuden liikuntahallin suunnitteleminen (Lopen kunta 2019c). Lopella on mahdollisuuksia harrastaa luontoliikuntaa, sillä ulkoilureittejä löytyy eri puolella kuntaa useita kymmeniä kilometrejä. Ulkoilureitit tarjoavat mahdollisuudet esimerkiksi retkeilyyn, suunnistukseen ja maastopyöräilyyn. Lisäksi Lopella on runsaasti vesialueita, joissa voi harrastaa uimisen lisäksi esimerkiksi kalastusta, melontaa, sukeltamista ja sup-lautailua. Muita liikunnan harrastamiseen liittyviä palveluita Lopella tarjoavat yksityiset liikunta-alan yritykset, jotka mahdollistavat esimerkiksi ratsastamisen, enduroajon, purjelentämisen ja talviuinnin.

3 NUORTEN LIIKKUMISEN MUODOT JA YMPÄRISTÖT

Liikuntakulttuurissa vuosikymmeninä tapahtuneet muutokset ovat olleet hyvin monimuotoisia. Liikuntakulttuurin perinteisten lajien sidonnaisuus on saanut vierelleen uudenlaisen, totuttujen rajojen ylittävän monimuotoisemman lajikirjon (Heikkala 2009, 8). Nykypäivän nuorison liikkumista voidaan tarkastella erilaisista lähtökohdista. Tässä luvussa aluksi määritellään se, mitä tarkoitetaan nuorella, minkä jälkeen käsitellään nuorten liikkumista ja liikunnan harrastamista urheilu- ja liikuntaseuroissa, omaehtoista liikkumista ja nuorten liikkumisympäristöjä, jotka ovat muokkaantuneet yhteiskunnallisten muutosten seurauksena.

3.1 Nuorten liikkuminen

Nuoren määritelmä ei ole yksiselitteinen ja nuoruuden ikävaihemäärittelyt ovat eri yhteyksissä liukuvia. Yhden määritelmän mukaan nuoruusikä tarkoittaa lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Toisen määritelmän mukaan nuoruusikä voidaan jaotella erilaisiin kehityksellisiin vaiheisiin, joita ovat varhaisnuoruus (noin 12–14-vuotiaat), keskinuoruus (noin 15–17-vuotiaat) ja myöhäisnuoruus, joka käsittää ikävuodet 18–22 vuotta (Marttunen & Karlsson 2013, 8).

Nuoriso ja nuoruus ovat kulttuurisidonnaisia käsitteitä. Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) nuorten oma käsitys nuoruuden ikärajoista sijoittuu 10–20 ikävuosien välille, kun taas YK määrittelee nuoreksi 18–24-vuotiaat. Tässä tutkielmassa nuorella tarkoitetaan Suomen nuorisolain mukaisesti alle 29-vuotiaita henkilöitä. (Nuorisolaki 1285/2016, 3; Valtion nuorisoneuvosto 2013; Myllyniemi & Berg 2013, 14–17.) Tämän tutkimuksen kohderyhmänä toimivat Lopen kunnan ainoan yläasteen ja lukion nuoret, jotka edustavat hyvin loppilaisia 13–18-vuotiaita nuoria.

Nuoruusiässä (13–18-vuotiaat) fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on 1,5 tuntia päivässä. Nuoret ovat tällöin kasvavassa ja kehittyvässä iässä, jolloin liikunnan tarve on suuri. Monien erilaisten liikuntamuotojen kokeilemisen ja perustaitojen harjoittelun seurauksena nuorille on usein hahmottunut käsitys itsestään liikkujana, mikä auttaa nuorta löytämään sopivan muodon

harrastaa liikuntaa. (Tammelin & Karvonen 2008, 19.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan 3–18-vuotiasta lapsista ja nuorista liikuntaa ja urheilua harrastaa 92 prosenttia. Lasten liikkuminen on vuosikymmenten aikana muuttunut pihapelileikeistä yhä enemmän määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi. Kahdeksan prosenttia lapsista ja varhaisnuorista ei harrasta lainkaan urheilua tai liikuntaa. Sukupuolten väliset erot harrastajamäärissä olivat hyvin pienet. (SLU 2010, 6.) Liikunta-aktiivisuus vähenee yläkouluiässä selvästi tarkasteltaessa asiaa kokonaisliikunta-aktiivisuuden, vapaa-ajan hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan useuden tai urheiluseuratoimintaan osallistumisen näkökulmasta (Aira, Kannas, Tynjälä, Vilberg & Kokko 2013a, 15; Tulokortti 2018, 12). Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan lukiolaisista 13 prosenttia (pojista 16 % ja tytöistä 11 %) liikkuu tunnin päivässä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017).

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016) mukaan maaseudulla asuvista nuorista jopa 12 prosenttia ei vastausten perusteella koe liikkuvansa lainkaan. Syitä maaseudulla asuvien lasten vähäisempään liikkumiseen määrään katsotaan olevan suuret etäisyydet kouluun ja harrastuksiin, jotka kuljetaan autolla, mopolla tai bussilla fyysisen aktiivisuuden sijasta. Lisäksi liikunta koetaan nuorten keskuudessa sosiaalisesti toiminnaksi, jota harrastetaan rakennetuissa tiloissa, joita on maaseutuympäristössä rajallisesti (Salasuo 2016, 75.) Loppi on maaseutukunta, jossa etäisyydet koulusta kotiin ovat pitkät ja ne usein kuljetaan julkisia kulkuneuvoja tai moottoriajoneuvoja hyödyntäen. Tämän lisäksi Lopen läpi kulkeva vilkasliikenteinen kantatie 54 ei tue koulumatkan kulkemista fyysisesti aktiivisella tavalla, koska sen varressa ei ole kevyen liikenteen väyliä.

3.2 Liikkuminen urheiluseurassa

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa urheiluseuratoiminnalla on huomattavan tärkeä rooli lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistäjänä (Mononen, Blomqvist, Koski, Kokko 2016, 27). Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan urheiluseurassa urheilua tai liikuntaa harrasti 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista 43 prosenttia. Suosituin urheiluseurassa harrastettu laji oli 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa jalkapallo. (SLU 2010, Kokko & Mehtälä 2016.)

Suomalaisnuoret harrastavat yhä enemmän uusia liikuntamuotoja, kuten trampoliinilla hyppimistä ja potkulautailua, jolloin perinteisenä pidettyjen liikuntalajien asema heikkenee (Merikivi, Myllyniemi, Salasuo 2016, 7–8). Maatalous- ja teollisuusyhteiskunnan Suomessa nuorten suosiossa olivat perinteiset lajit kuten hiihto ja yleisurheilu (Itkonen 2013, 91). Jatkuvasti muuttuvan yhteiskunnan myötä lapset ja nuoret sekä heidän vanhempansa näkevät liikunnan laajempaan elämänalueeseen. Nopea modernisaatio on aiheuttanut muutoksia suomalaisnuorten elämäntavoissa, jotka ilmenevät nuorten vähentyneenä fyysisenä aktiivisuutena. (Merikivi, Myllyniemi, Salasuo 2016, 7–8.)

Lopella on 24 liikuntayhdistystä, joista aktiivisesti toimii noin 14. Suurin liikuntaseura on Lopen Floorball Team ry, jonka jäsenmäärä kaudella 2018–2019 oli 212, josta junioripelaajien osuus oli 137 (Lopen Floorball team ry 2018). Muita Lopella liikuntatoimintaa nuorille tarjoavia liikuntayhdistyksiä ovat esimerkiksi Läyliäisten Luja, joka tarjoaa 12–16-vuotiaille nuorille mahdollisuuden harrastaa lentopalloa Läyliäisissä. Lisäksi jalkapalloseura Fc Loppi tarjoaa nuorille jalkapallotoimintaa Launosissa ja kirkonkylällä. Lopen Urheilijat järjestävät lapsille ja nuorille yleisurheilutoimintaa kirkonkylällä. Osa liikuntaseurojen toiminnasta on suunnattu pääsääntöisesti aikuisille.

Liikuntayhdistysten lisäksi liikuntaa järjestävät koulujen kerhot, seurakunnat ja 4H-yhdistys, eläkeläisyhdistykset, kyläyhdistykset, vanhempaintoimikunnat ja yksityiset yritykset. Paikallisten yritysten kautta nuoret voivat harrastaa esimerkiksi ratsastusta, enduroajoa ja purjelentoa. Lopen liikunta- ja nuorisotoimi järjestää edullisia laskettelu- ja kylpyläretkiä ja muuta liikuntatoimintaa nuorille erityisesti loma-aikoina. Noin kolmen vuoden välein kunnan vapaa-aikatoimi järjestää yhdessä paikallisten yhdistysten kanssa harrastemessut, jossa esitellään erilaisia harrastusmahdollisuuksia Lopella.

Iän myötä nuorten urheiluseuraharrastaminen alkaa hiipua. Urheiluseurassa liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osuus alkaa laskea 11-vuotiaasta alkaen ja urheiluseurassa harrastamisen lopettaminen on yleisintä 15 ikävuoden vaiheilla (SLU 2010; Blomqvist, Kokko, Koski & Mononen 2016, 27). Nuorten iänmukaisen liikunta-aktiivisuuden väheneminen nousi vahvasti esiin riippumatta nuorten sosiaalisesta taustasta tai asuinpaikasta (Aira ym. 2013a, 26).

Nuoret alkavat aikuistua 16–18-vuotiaina, mikä voi osaltaan vaikuttaa muiden elämäntilojen ja harrastusten suurempaan kiinnostukseen. Nyky-yhteiskunta tarjoaa monia erilaisia vapaa-ajanviettomahdollisuuksia, jotka kilpailevat harrastajistaan. (Itkonen 2013, 83–84.) Nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisesta on käytetty termiä drop out, kun taas eri ympäristöissä tapahtuvan liikkumisen ja kokonaisliikunta-aktiivisuuden vähenemistä kutsutaan drop off-termillä (Aira ym. 2013a, 13; Aira ym. 2013b, 11;).

Nuoria liikkeellä! -vapaa-aikatutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013) mukaan liikuntaa harrastetaan vähiten 15–19-vuotiaiden keskuudessa, mikä viittaa myös näiden ikäluokkien vähäisempään urheiluseurassa harrastamiseen. Myös LIITU-tutkimuksen (Blomqvist, Mononen, Konttinen, Koski & Kokko 2015, 75) tulokset osoittavat, että yhdeksäsluokkalaisten liikkuvuus vähiten urheiluseurassa. Asuinpaikalla näyttää olevan yhteyttä urheiluseuraharrastamiseen, sillä kaupungeissa lapset ja nuoret osallistuivat urheiluseurojen ohjattuun liikuntaan useammin kuin maaseudulla (Martin, Suomi & Kokko 2019, 45; Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 23–24). Sen sijaan organisoimattoman liikunnan harrastaminen oli hieman yleisempää maaseudulla kuin kaupungeissa (Nupponen, Laakso & Telama 2008, 8–11).

Aikuiset määrittävät nuorten vapaa-aikaa monella tavalla (Kiilakoski, Kivijärvi, Gretscher, Laine & Merikivi 2011, 63). Nuorten vapaa-ajan käyttöön liittyy erilaisia hallintapyrkimyksiä, joissa nuoret ovat hallinnan kohteita. Aikaa ja tilaa kontrolloimalla voidaan vaikuttaa nuorten pääsyyn tiettyihin tiloihin tiettyyn aikaan. Tilat eivät ole neutraaleja, sillä niillä rakennetaan tietynlaisia mahdollisuuksia, joista osa ihmisistä rajataan pois ja osa otetaan mukaan. Tilojen kontrolli perustuu aikuisyhteiskunnan säännöille ja tilakysymyksiin liittyy myös vallankäyttö.

Nuorten tilakokemuksiin vaikuttaa tilan väljyys ja tiukkuus. Väljät tilat mahdollistavat ja tukevat nuorten osallistumista ja sallivat monenlaiset kulttuuriset toiminnot. Vastaavasti tiukoissa tiloissa käyttäytyminen on normitettua ja tilojen niukkuus saattaa asettaa nuoria epätasa-arvoiseen asemaan. (Kiilakoski, Kivijärvi, Gretscher, Laine & Merikivi 2011, 57–66.) Nuoret toimivat myös itse aktiivisina toimijoina, jotka organisoivat liikkumista, johon ei liity

urheilun kaltaista auktoriteettiiasemaa. (Itkonen 2013, 84.) Seuraavassa alaluvussa tarkastellaan nuorisokulttuurisen liikkumisen muotoja, joille on ominaista liikunnan omaehtoisuus.

3.3 Nuorten omaehtoinen liikunta

Omaehtoisella liikkumisella on laajat ja monimuotoiset ulottuvuudet, sillä se ilmenee aikuisjohtoisen ja institutionaalisen liikunnan rajojen ylitse. Nuorten omaehtoisesta liikunnasta lähtökohtana ovat nuoret itse. Nuorten omaehtoinen liikunta käsittää monenkirjavia liikkumistapoja, joissa fyysisen aktiivisuuden tarkoituksenmukaisuus vaihtelee pääasiasta oheistoimintaan. Suurin osa nuorista harrastaa liikuntaa myös urheiluseurojen ulkopuolella. (Hasanen 2017, 10.) Urheiluseuratoimintaan osallistumattomien 7–29-vuotiaiden tyttöjen suosituimpia liikuntamuotoja kävely- ja juoksulenkkeily, pyöräily ja uinti, kun taas pojilla suosituimmat liikuntamuodot olivat pyöräily, kävely- ja juoksulenkkeily sekä jalkapallo (Myllyniemi & Berg 2013).

Nuorten omaehtoisesta liikkumisesta muodot ja paikat poikkeavat liikuntakulttuurin ja etenkin organisoidun liikunnan tavallisista ajattelutavoista. Nuoret liikkuvat yhä enemmän esimerkiksi toisten nuorten kanssa hengaamisen ohessa. Nuorten omaehtoiseen liikuntaan liittyy väljästi viitteitä liikuntalajeista. Omaehtoisesta liikkumisesta paikoille ominaista on niiden läheinen sijainti ja mahdollisuus vapaan tilan löytymiseen. Toiminnassa luovuus ilmenee sopeutumisenä lähiympäristöön, jolloin liikkuminen ei vaadi välttämättä laadukasta paikkaa. (Hasanen 2017, 10–11.)

Omaehtoisesta liikunnasta korostuu hakeutuminen pois institutionaalisen arjen rajoista viettämään aikaa vapaasti. Hyviä liikkumisen ympäristöjä ovat paikat, jotka sallivat leikkisyyden. Tämän lisäksi liikkumisesta ilmenee rentous ja tilojen luova käyttö. (Hasanen 2017, 10.) Tilat toimivat sosiaalisina rakennelmina ja ne ovat poliittisten ja valtasuhteiden tuotoksia, mikä ilmenee liikkumisympäristöissä (Salmikangas 2015, 102). Omaehtoisesta liikunnallisuuden muodot kasvattavat suosiotaan ja lisäävät liikunnallista tekemistä epätavallisiin toimintaympäristöihin kuten esimerkiksi kaduille, katoille ja parkkihalleihin (Rannikko, Harinen, Liikanen, Ronkainen & Kuninkaanniemi 2013).

Omaehtoinen liikunta voi olla myös tavoitteellista tekemistä, jossa liikkumisen päämääränä voi olla esimerkiksi jokin suoritus- ja taitotavoitteen saavuttaminen tai tarkoituksena voi olla jonkin fyysisen osa-alueen kehittäminen. Tila on mahdollista tehdä omaksi, kun tilassa on normeja ja sääntöjä rajallisesti. Toisin sanoen funktionalisoitujen liikuntapaikkojen säännöt voivat rajoittaa huomattavasti omaehtoisen liikunnan toteutumista. Australialaistutkimuksen (2019) mukaan maiden hallitusten ja päättäjien tulisi kiinnittää huomiota nykyistä enemmän urheiluseurojen ulkopuoliseen liikuntaan. Tutkimuksen mukaan tulisi miettiä toimenpiteitä, jotka tukisivat paremmin omaehtoisen liikunnan harrastamista. Nykyisiä toimintamalleja, kuten varausjärjestelmiä, sääntöjä ja ohjeita muokkaamalla voitaisiin tukea paremmin omaehtoisen liikunnan harrastamista. (Jeanes, Spaaij, Penney & O'Connor 2019.)

Nuorten omaehtoisen liikunnan toteutumisen edellytyksiin liittyy myös erilaiset merkityskokemukset ja käsitykset oikeudesta käyttää jotakin paikkaa. Nuori voi kokea rajoittaviksi tekijöiksi tilojen sukupuolittuneisuuden tai muiden mahdollisesti nuorten mielestä etuoikeutettujen ihmisten läsnäolon tilassa samaan aikaan. (Hasanen 2017, 11.) Oikeus tilan käytöstä liittyy hyväksytyksi tulemisen kokemiseen ja turvallisuuden tunteeseen. Itkosen (2012, 166) mukaan nuoret merkityksellistävät fyysisiä ja sosiaalisia tiloja omalla toiminnallaan.

Kaupunkitila voidaan nuorten keskuudessa tuotteistaa uudenvälisiin käyttötarkoituksiin sopivaksi. Kaupungeissa epäkonventionaalisia liikuntatoimintaympäristöjä, kuten portaikkoja, kaiteita ja parkkipaikkoja hyödyntävät esimerkiksi skeittaajat, bleidarit ja parkourajat. Omaehtoisen liikunnan muodot muuttavat jatkuvasti muotoaan rakennetun tilan muuttumisen luomien mahdollisuuksien myötä. (Rannikko, Harinen, Liikanen, Ronkainen & Kuninkaanniemi 2013.)

Nuorisokulttuurisen liikkumisen muotojen suosioon on vaikuttanut vanhempien ja kasvavan sukupolven välisen suhteen muuttuminen. Liikuntaa voidaan toteuttaa eri tavoin vaihtoehtona aikuisjohtoiselle kilpaurheilulle. (Itkonen 2012, 171.) Aikuisen suhtautuminen vaikuttaa nuoren kokemaan oikeuteen käyttää aikuisen hallinnassa olevaa paikkaa (Hasanen 2017, 12). Nuorten omaehtoinen aikuiskontrollista vapaa toiminta yhdistetään niin sanottuihin neljänsiin tiloihin, joita nuorten keskinäinen spontaani toiminta määrittää. Koti nähdään ensimmäisenä tilana, koulu toisena ja organisoitu vapaa-aika kolmantena. (Rannikko 2016, 28.) Tässä alaluvussa käsiteltiin nuorten omaehtoista liikkumista, joka käsittää erilaisia liikkumistapoja, sopeutumista lähiympäristöön, luovuutta ja rentoutta sekä vapaan tilan käytön hyödyntämistä.

3.4 Nuorten liikkumisympäristöt

Nykyisin liikuntapaikkojen sijasta puhutaan yhä enemmän liikkumisympäristöistä, sillä liikuntaa harrastetaan useissa erilaisissa paikoissa. Kotipiha sekä lähiluonto ovat merkittäviä ja suosittuja liikkumisympäristöjä vapaa-ajalla. (Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010.) Erilaiset liikkumisympäristöt tarjoavat monenlaisia vaihtoehtoisia urheilu- ja liikkumismuotoja. Liikkumisympäristöjä voidaan tarkastella rakennettujen liikkumisympäristöjen, muokattujen liikkumisympäristöjen ja luontoympäristöjen liikkumisen tiloina. Liikkumisympäristöt ovat historiallis-yhteiskunnallisen vaiheen aikaansaannoksia ja esimerkiksi liikunnan ja urheilun toimijat ovat osaltaan vaikuttaneet liikkumisympäristöjen ja tilojen muodostumiseen. (Salmikangas 2015, 101–102.)

Lasten ja nuorten liikkumisympäristöihin voidaan liittää koti, varhaiskasvatus, koulu, vapaa-aika sekä yleensä ympäristö, jota hyödynnetään paikasta toiseen liikkumiseen. Vapaa-aikaan katsotaan kuuluvaksi organisoitu toiminta, urheiluseurat, kunnallinen toiminta, kaupalliset liikuntapalvelut, omatoiminen organisoimaton vapaa-ajan liikunta sekä liikuntaan, teknologiaan ja sosiaaliseen mediaan liittyvät ilmiöt. (Berg & Piirtola 2014, 13.) Itkonen (2012, 167) on jaotellut nykypäivän nuorten liikkumista kolmeen ympäristöön. Nuorten liikkumista tapahtuu kouluissa, joissa toteutetaan liikuntakasvatuksen tavoitteisiin pyrkivää toimintaa. Tämän lisäksi nuorten liikuntaympäristönä toimii urheilua varten rakennetut suoritus- ja harjoittelupaikat, mutta jako kilpaurheilun ja muun liikunnan välillä ei paikkojen suhteen ole ehdoton. Monet rakennetut liikuntapaikat palvelevat erilaisin tavoittein liikkuvia ihmisiä. Kolmas liikkumisympäristö, jossa nuoret liikkuvat, ovat tilat, joita ei ole varsinaisesti suunniteltu liikkumistarkoitukseen. Näitä ympäristöjä hyödyntävät kaupunkitiloissa esimerkiksi skeittaajat rullalautaillessaan. (Itkonen 2012, 167.)

Lasten ja nuorten käytetyin liikuntapaikka on kevyen liikenteen väylät, sillä niissä liikkui yli 65 prosenttia lapsista ja nuorista vähintään viikoittain kouluajan ulkopuolella (Suomi, Hämylä & Kokko 2015, 23–24). Liikuntapaikoiksi rakennetuista ympäristöistä myös koulujen sisäsalit ovat lasten ja nuorten suosimia liikuntapaikkoja (Suomi, Mehtälä, Kokko 2016, 23; Suomi 2012). Lasten ja nuorten ikä ja liikunnallinen aktiivisuus vaikuttavat liikuntapaikkojen käytön

yleisyyteen, etenkin koulupihojen käyttö on selvästi vähäisempää, mitä vanhempia lapset ja nuoret ovat (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 23–24).

Kaupunkien ja maaseudun liikuntamahdollisuuksia vertaillen ei löytynyt merkittäviä eroja, vaikka Kokko ja Mehtälän (2016) tutkimustulosten perusteella maaseudun lapset korvasivat varsinaisten liikuntapaikkojen puutetta ulkokenttien sekä luontoympäristön aktiivisemmalla käytöllä. Yhtäläisiä tuloksia selittää se, että koulujen lakkauttamisia tapahtuu sekä maaseudulla että kaupungeissa, mikä vähentää aktiivista koulumatkaliikkumista pidentyneiden matkojen takia. (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 24.) Lasten ja nuorten pyörällä tai kävellen kulkemat koulumatkat ovat merkittävä osa päivittäistä liikuntaa. Koulujen keskittämisen seurauksena koulumatka voi pidentyä liian pitkäksi ja tulla vaaralliseksi omatoimisesti kuljettuna. Omaehtoisen liikkumisen mahdollistavat lähikoulut ja niiden ylläpito voidaan katsoa olevan myös osa kuntien liikuntapoliittista päätöksentekoa. (Soudunsaari & Heinilä 2018, 4.) Esimerkiksi Lopella Vojakkalan alakoulu lakkautettiin vuonna 2010 ja oppilaat siirrettiin toiseen kouluun. Koulun lakkautuksen seurauksena oppilaiden koulukuljetukset lisääntyivät ja kodin lähellä olevat liikuntamahdollisuudet heikkenivät.

Tässä luvussa käytiin läpi nuoruuden käsitettä sekä liikkumisen muotoja ja ympäristöjä. Nuoruus käsittää useita eri ikäluokkia ja liikunta on tärkeä osa nuoren kasvua ja kehitystä. Nuoren olisi tärkeää löytää itselleen sopiva liikuntamuoto, jotta liikunta-aktiivisuus säilyisi liikuntasuosituksen mukaisena myös aikuisena. Urheiluseuraharrastamisen lisäksi nuorella on mahdollisuus harrastaa omaehtoista liikuntaa, jossa liikkumisen muodot ja paikat poikkeavat liikuntakulttuurin ja etenkin organisoidun liikunnan tavallisista ajattelutavoista. Nuorten liikkumisympäristöjä ovat koulun ja rakennettujen liikuntapaikkojen lisäksi tilat, joita ei ole tarkoitettu liikkumistarkoitukseen. Liikkumisolosuhteiden kehittäminen edellyttää tietoa nuorten liikkumisen muodoista ja ympäristöistä, jotta nuorten liikkumista voidaan tukea mahdollisimman hyvin.

4 JULKISEN SEKTORIN MERKITYS NUORTEN LIKUNNAN EDELLYTYSTEN LUOJANA

Kunta on merkittävä asukkaiden liikuntaedellytysten luoja ja se pystyy vaikuttamaan asukkaidensa liikunnan harrastamiseen monin eri tavoin. Tässä luvussa paneudutaan liikunnan organisointiin kunnissa sekä kuntien liikuntapaikoihin. Lisäksi luvussa esitetään nuorten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia liikuntaympäristöjen kehittämiseen.

4.1 Kunnan rooli liikunnan edistäjänä

Kuntalaisten elinympäristöt ja omaehtoisen liikkumisen mahdollisuudet muokkaantuvat pääsääntöisesti kuntatason toimijoiden päätösten vaikutuksesta. Kunnassa tapahtuva yhdyskuntasuunnittelu ja siihen liittyvä päätöksenteko ovat merkittävässä asemassa omaehtoisen arki- ja terveysliikunnan olosuhteiden sekä vetovoimaisten liikuntaympäristöjen kehittämisessä ja ylläpitämisessä. Liikunnan edistämistä kunnassa voidaan tukea kaavoituksen ja kuntastrategian kautta (Soudunsaari & Heinilä 2018, 3–6.) Esimerkiksi Lopen kunnan strategiaan on kirjattu tavoitteeksi laadukkaat ja houkuttelevat liikuntamahdollisuudet kaiken ikäisille (Lopen kunta 2018a).

Kunta muodostaa myös lasten ja nuorten luonnollisen lähiympäristön. Se käsittää esimerkiksi leikkikenttiä, jäähalleja ja valaistuja pyöräteitä. (Kiilakoski 2007, 8.) Lasten ja nuorten liikkumisympäristöjä tulisi huomioida paremmin kaavoituksesta lähtien. Lähi liikuntapaikkojen rakentamisen suunnitelmallisuus ja säännönmukaisuus tulisi nähdä samaan tapaan kuin autojen parkkipaikkojen rakentaminen. (Kokko & Mehtälä 2016.)

Kunnan tulee huolehtia väestön hyvinvoinnin edistämisestä (Kuntalaki 410/2015). Kunta pystyy vaikuttamaan toiminnallaan asukkaiden liikunta-aktiivisuuteen. Fyysisen aktiivisuuden kannalta tärkeitä tekijöitä ovat liikuntaa tukeva paikallispolitiikka ja suunnitelmat. Elinympäristö, kaavoitus sekä liikennejärjestelyt luovat perustan kuntalaisten hyvinvoinnille. (Soudunsaari & Heinilä 2018, 5.) Liikuntalaissa (390/2015) on määritelty kuntien tehtäväksi luoda yleiset liikunnan edellytykset. Lain mukaan: ”Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan

asukkaiden liikunnalle: 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen; 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; sekä 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja” (Liikuntalaki 390/2015, 5). Kuntien yleisimmät vahvuudet liikunnan edistämässä ovat nykyaikaiset perusliikuntapaikat ja monipuoliset liikuntaympäristöt. Vastaavasti keskeisimmät liikunnan edistämisen haasteina ovat kunnan hallinnon sitouttamisen pitkäjänteiseen liikunnan kehittämiseen, eri toimialojen yhteistyön tehottomuuden sekä puutteet talous- ja henkilöstöresursseissa ja toiminnan laadunseurannassa. (Riikonen, Hakamäki & Ståhl 2018.)

Kunnassa yleisimmin liikunnan organisoimisesta vastaa sivistys-, vapaa-aika- tai liikuntalautakunta (Hakamäki, Komulainen, Saaristo, Sjöholm & Ståhl 2017, 5). Kunnat ovat merkittäviä liikuntapalvelujen tuottajia sekä toimintaedellytysten luoja. Kunnissa vastuu liikuntapaikkojen ylläpidosta ja kehittämisestä on usein teknisen toimen tai liikuntatoimen vastuulla. Lopella tekninen toimi vastaa liikuntapaikkojen rakentamisesta ja kunnossapidosta ja liikuntatoimi hankkii liikuntapaikoille tarvittaessa välineitä. Lopella liikuntatoimi järjestää lapsille ja nuorille esimerkiksi uimakouluja, liikunnallisia kesäleirejä sekä säännöllisin väliajoin maksuttomia ”liikuntasäpinöitä” liikuntasaleissa. Lisäksi yhteistyössä sivistystoimen kanssa liikuntatoimi vastaa alakoulujenvälisistä urheilukilpailuista ja järjestää loma-aikoina yhdessä nuorisotoimen kanssa lapsille ja nuorille erilaisia liikunnallisia retkiä.

Kunnan liikuntatoiminnan tarkoitus on vaikuttaa laajasti kuntalaisten hyvinvointiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Liikunnan edistäminen on kehittynyt kunnissa myönteisesti. Liikunta-asiat näkyvät yhä enemmän kuntien strategioissa, kuten Lopellakin. Vaikka kuntien liikunnan edistämiseen liittyvät toimenpiteet ilmenevät yhä enemmän käytännössä eri toimialoilla, kuntien liikunnan edistämistyössä on kuitenkin edelleen kehitettävää. (Hakamäki & Ståhl 2016, 10–15.) Valtaosa kunnista tarjoaa vielä seuroille maksuttomat lasten ja nuorten harjoitusvuorot, mutta liikuntavuorojen maksuttomuus on vähentynyt tasaisesti. Maaseudulla liikuntatilojen maksuttomuus on yleisempää kuin kaupungeissa. (Hakamäki ym. 2017, 12.) Liikunnan huomioiminen kunnan strategioissa ja suunnitelmissa viestii kuntien kiinnostuksesta liikunta kohtaan. Lopella liikuntayhdistysten alle 18-vuotiaiden liikuntavuorot ovat maksuttomia, mikä tukee lasten ja nuorten liikunnan edistämistä. Lisäksi opiskelijat pääsevät kuntosalille puoleen hintaan.

Monet kunnat keräävät säännöllisesti tietoa liikuntapaikkojen kävijämääristä ja urheiluseuratoimintaan osallistuvien määristä sekä palautetta liittyen kuntalaisten tyytyväisyyteen liikuntapaikkoja ja -palveluita koskien. Kuntien tulisi kerätä säännöllisesti tietoa myös kuntalaisten liikunta-aktiivisuudesta, jotta liikuntaa voitaisiin kehittää tehokkaasti kuntalaisten tarpeita vastaavaksi. (Hakamäki, Aalto-Nevalainen, Niemi & Ståhl 2014, 5.) Lopella kerätään vuosittain tietoa liikuntapaikkojen kävijämääristä liikuntasalien vuokraajilta, joita ovat pääsääntöisesti urheiluseurat ja muutamat yksityishenkilöt. Lisäksi kuntosalikorttien myyntimäärästä seurataan kuntosalin vuotuista kävijämäärää. Liikuntatoimi seuraa ohjattuun liikuntatoimintaan osallistuneiden määriä vuosittain ja kerää samalla palautetta erikseen kevät- ja syyskaudelta.

4.2 Nuorten osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen liikuntaympäristöjä kehitettäessä

Osallisuutta pidetään inhimillisenä, moraalisenä ja demokraattisena oikeutena (Horelli, Kyttä & Kaaja 2002, 32). Osallisuudesta on muodostunut 2000-luvulla käsite, jolla kuvataan muun muassa lasten ja nuorten sekä heidän toimintaympäristönsä välistä suhdetta (Kiilakoski 2017, 253). Osallisuuden käsitettä on käytetty paljon, mutta sille ei ole pystytty laatimaan täsmällistä ja yksiselitteistä määritelmää (Gretschel & Kiilakoski 2012, 4; Kiilakoski 2007, 10; Kiilakoski 2017, 264). Osallisuus on tunne kokemuksesta. Osallisuutta voidaan pitää myös ilmiönä, joka voi toteutua erilaisissa yhteisöissä eri laajuudessa ja eri tasoilla. (Kiilakoski, Gretschel & Nivala 2012, 5.) Gretschelin (2002, 94) mukaan osallisuuteen voidaan liittää sanat voimaantuminen ja valtautuminen, jotka kuvaavat osallistumiseen liittyvää tunnetta ja pystyvyyttä.

Osallisuuden edistämiseen liittyy erilaisia käsitteitä, kuten esimerkiksi mukana oleminen, vaikuttaminen sekä yhteisöllisyys. Osallistuminen edellyttää yksilön mahdollisuutta toimia, mikä edellyttää vallan ja vastuun jakamista. Osallisuuden kokemus lisää halua vaikuttaa ympäristöön ja olla osa sitä (Kiilakoski 2007, 11–14.) Liikkumismahdollisuuksiin liittyen osallisuutta voidaan tukea esimerkiksi sallivan ja myönteisen asenteen lisäksi lisäämällä liikkumisympäristöjen aukioloaikoja sekä panostamalla liikkumisympäristöjen maksuttomuuteen, viihtyvyyteen ja turvallisuuteen.

Osallisuuden edistäminen kunnassa on sekä sosiaalista että poliittista toimintaa (Kiilakoski, Gretschel & Nivala 2012, 5–6). Erilaisten lakien tavoitteena on tukea monimuotoisen osallisuuden toteutumista. Liikuntalaissa korostetaan kunnan eri toimialojen yhteistyön merkitystä sekä kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia ja kunnan asukkaiden liikunta-aktiivisuuden arviointia (Liikuntalaki 2015). Kuitenkin Suomessa kunnat keräävät vain vähän eri-ikäisten kuntalaisten näkemyksiä liikuntapaikkojen kehittämisestä. Jotta kunnat pystyisivät tasa-arvoisesti tuottamaan liikuntapaikkoja kuntalaisten käyttöön, tulisi kaikkia kuntalaisia kuulla ja huomioida nykyistä paremmin. Kuntien tulisi huomioida erilaisten ryhmien, kuten nuorten, erityistarpeet liikuntapaikkoja kehittäessä. (Gretschel & Laine 2013, 69.) Tällä tutkielmalla pyritään juuri nuorten liikkumistarpeiden huomioimiseen Lopella.

Osallisuus ei rajoitu vain tiettyyn yksittäiseen toimintoon, vaan se liittyy syvällisemmin tapaan, jolla lapset tulevat nähdyiksi ja kohdatuiksi. Osallisuuteen kuuluu sosiaalisia, yhteisöllisiä ja poliittisia, päätöksentekoa koskevia juonteita. (Kiilakoski 2017, 254.) Lasten ja nuorten osallisuutta voidaan toteuttaa erilaisten menetelmien avulla. Osallisuus mahdollistuu, kun nuorella on mahdollisuus tulla tunnustetuksi omana itsenään, arvokkaana osana ympärillä olevaa yhteisöä, joka voi olla esimerkiksi pienryhmä. (Kiilakoski 2007, 13.)

Kuntien velvollisuutena on turvata nuorten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia perustamalla nuorisovaltuusto tai muu vastaava nuorten vaikuttajaryhmä ja turvata sen toimintaedellytykset (Kuntalaki 410/2015, 26). Nuorisolakiin on kirjattu kuntien vastuuksi luoda edellytyksiä nuorisotyölle ja -toiminnalle organisoimalla palveluja ja tiloja nuorille sekä tukemalla nuorten kansalaistoimintaa yhteistyössä muiden nuorille palveluita tuottavien tahojen kanssa (Nuorisolaki 1285/2016, 8). Lopella toimii aktiivinen nuorisovaltuusto, joka tuo nuorten näkökulman kunnalliseen päätöksentekoon. Nuorisovaltuusto teki muun muassa valtuustoaloitteen lähiliikuntakentän rakentamisesta Lopen kirkonkylälle, mikä toteutui kesällä 2017.

Nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen edellyttää eri toimijoiden strategista yhteistyötä, jotta nuorten kokonaisliikuntamäärää saadaan lisättyä. Oleellista olisi ottaa lapset ja nuoret mukaan erilaisten liikuntaa lisäävien toimenpiteiden suunnitteluun. (Kokko & Mehtälä 2016.)

Asukkaiden, järjestöjen sekä muiden ympäristöä käyttävien osallistumisen avulla voidaan nostaa esiin paikallistietoa ja toiveita elinympäristöjen kehittämistä (Soudunsaari & Heinilä 2018, 5). Osallisuutta tulisi jatkuvasti tukea ja ylläpitää sekä nuorten toiveita tulisi kuulla säännöllisesti.

Yhteiskunnallisten muutosten seurauksena lasten ja nuorten liikkumisen mahdollisuudet ovat jäsentyneet yhä enemmän sekä ajallisesti että tilallisesti erityisesti lapsille ja nuorille suunnattuihin paikkoihin ja harrasteisiin. Rakennettu ympäristö voi vaikuttaa lasten ja nuorten liikkuvaan elämäntapaan myönteisesti ja kielteisesti. Lasten ja nuorten aktiivisen ja itsenäisen liikkumisen tueksi tarvitaan tietoa liikkumista tukevien yhdyskuntarakenteiden olemassaolosta. Yhdyskuntarakenne tarkoittaa kaupungin sisäistä rakennetta, joka käsittää väestön, työpaikat, palvelut ja vapaa-ajan alueet sekä liikenneväylien sijoittumisen. (Broberg 2015, 5.)

Yhdyskuntasuunnittelun lähtökohtana voidaan pitää lasten ja nuorten mahdollisuutta osallistua sekä suunnitteluun, toteutukseen että arviointiin. Tämä korostuu etenkin silloin, kun kyseessä on lasten ja nuorten paikat, kuten päiväkotien ja pihojen, koulujen ja niiden pihojen, nuorisotilojen, nuorisopuistojen ja leikkipuistojen perustaminen, perusparannukset ja pienimuotoiset kehittämishankkeet. Nuorten huomioiminen on tärkeää, jotta palvelut vastaavat sijainniltaan ja sisällöiltään nuorten tarpeita. (Gretschel, Koskinen & Junttila-Vitikka 2012, 15.)

Lähiympäristön suunnitteluun osallistuminen voi parhaassa tapauksessa olla kaikille osapuolille kokonaisvaltainen oppimisprosessi. Osallistumisen kautta nuoren ympäristösuhde vahvistuu ja nuori kokee voimakkaammin kuuluvansa yhteisöön. (Koskinen 2007, 134.) Kyttä, Broberg ja Kahila (2009) tutkivat Turussa urbaanin ympäristön eri muotojen vaikutuksia lasten ja nuorten arkiliikkumiseen. Tutkimuksen mukaan melko tiiviisti rakennettu ympäristö edistää lasten arkiliikkumista. Tiiviillä rakentamisella oli tutkimuksen mukaan myös myönteistä vaikutusta lasten aktiivisesti tapahtuvaan koulumatkaliikkumiseen. Nuorille ovat tärkeitä myös ympäristön harrastus- ja kohtaamismahdollisuudet. (Kyttä, Broberg & Kahila 2009.)

Lasten ja nuorten kodin lähellä sijaitsevat liikkumisympäristöt tulisi olla mahdollisimman omavaraisia liikuntapaikoiltaan, jolloin ne tukevat parhaiten liikunnan edistämistä. Oleellista

olisi saada monipuolisia ja maksuttomia lähiliikuntapaikkoja lasten ja nuorten lähielinpiiriin, joiden käyttöä ei ole rajattu esimerkiksi käyttövuoroilla tai maksuilla. (Kokko & Mehtälä 2016, 79.) Kunnan taloudellinen tilanne ja omavaraisuus vaikuttavat liikuntapaikkojen rakentamiseen ja saavutettavuuteen. Omavaraiset lähellä kotia sijaitsevat liikkumisympäristöt vähentävät liikunnan ympäristövaikutuksia osaltaan, koska liikuntaa harrastetaan oman kunnan alueella eikä esimerkiksi kuljetuskustannuksia aiheudu liikuttaessa kunnan ulkopuolelle. Lopella on viime vuosina rakennettu koulupihojen yhteyteen useampia maksuttomia lähiliikuntapaikkoja, jotka tukevat lasten lähielinpiirin liikuntaolosuhteita. Koulujen lakkauttamisesta huolimatta lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnan kannalta olisi tärkeää, että kodin lähellä olisi vapaasti käytettävä ja kunnossapidettävä lähiliikuntapaikka.

5 TUTKIMUSONGELMAT JA MENETELMÄT

Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa loppilaisten nuorten liikunnan harrastamisesta, heidän käyttämistään liikkumisympäristöistä ja toiveistaan liikkumismahdollisuuksien parantamiseksi. Samalla tuotetaan tietoa siitä, miten nuorten toiveet liikkumisympäristöistä vastaavat kunnassa olevia liikuntapaikkoja ja olosuhteita. Osallistumalla tähän tutkimukseen nuoret voivat sekä ottaa kantaa että vaikuttaa Lopen liikuntamahdollisuuksiin, ja heiltä saatua tietoa hyödynnetään Lopen kunnan liikuntastrategian laadinnassa.

Tutkimuskysymykset:

1. Millä tavoin nuoret liikkuvat Lopella?
2. Mitä liikkumisympäristöjä nuoret käyttävät Lopella?
3. Mitä kehitettävää nuorten mielestä on Lopen liikuntapaikoissa?
4. Millaisia uusia liikkumisympäristöjä ja liikuntapaikkoja nuoret toivovat Lopelle?

5.1 Kohderyhmä ja kyselylomake

Tutkimus oli kvantitatiivinen kyselytutkimus, jota pidetään hyvänä tapana kerätä ja tarkastella tietoa yhteiskunnallisista ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, asenteista ja arvoista (Vehkalahti 2014, 11). Tutkimuksen kohderyhmänä oli Lopen yläasteen 7.–9. luokkalaiset ja lukion oppilaat. Lukioikäiset vastaajat (n=12) käsittivät vuosikurssit 1–3. Kyselyn vastausprosentti oli 73 prosenttia (n=274). Kyselyn vastaajat edustivat hyvin loppilaisia eri-ikäisiä nuoria ja vastauksia saatiin jokaiselta luokka-asteelta. Kyselytutkimuksen mittari koostuu kysymysten ja väittämien kokoelmasta, jonka avulla on tarkoitus mitata erilaisia moniulotteisia ilmiöitä, kuten asenteita ja arvoja (Vehkalahti 2014, 12). Kysely laadittiin Maptionnaire-paikkatietokyselyllä, joka koostui monivalintakysymyksistä, karttaosiosta sekä avoimista kysymyksistä.

Kyselylomakkeessa suosittiin monivalintakysymyksiä, koska niihin vastaaminen on helppoa ja niiden analysointi nopeaa. Karttaosiossa vastaajat merkitsivät karttaan liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyviä paikkoja ja kertoivat, mikä paikka on kyseessä. Avointen kysymysten avulla vastaaja pystyi halutessaan laajemmin perustemaan toiveitaan ja näkemyksiään. Kysyttäessä nuorilta liikuntapaikkojen käytöstä hyödynnettiin 5-portaista Likertin asteikkoa (5= erittäin paljon, 4 = paljon, 3=silloin tällöin, 2= harvoin, 1= erittäin harvoin, 0= en lainkaan). Lisäksi vastaajille esitettiin väitteitä, joissa tuli arvioida käyttöastetta, tyytyväisyyttä ja mielipiteitä liikuntapaikoista.

5.2 Kyselyn toteutus

Kyselyn tekemiseen pyydettiin lupa Lopen yläasteen ja lukion rehtorilta. Lisäksi tutkimuksen tekemisestä ja kyselyn suorittamisesta tiedotettiin infokirjeellä (liite 1) oppilaiden huoltajia noin viikkoa ennen kyselyn toteuttamista. Tutkimuksesta tehtiin myös lehtiartikkeli (liite 2) Lopen paikallislehteen muutamia päiviä ennen kyselyn toteuttamista. Tutkimuksesta tehtiin eettinen ennakoarviointi tutkielman ohjaajan ja rehtorin kanssa. Tutkimuksessa ei käsitelty arkaluonteisia asioita, minkä vuoksi varsinaista lupaa kyselyn suorittamiseen oppilaiden huoltajilta ei ollut tarpeen kysyä. Nuoret vastasivat kyselyyn vapaaehtoisesti eikä vastaajia voitu tunnistaa kyselyn perusteella. Vastaajat pystyivät lopettamaan kyselyyn vastaamisen silloin kun halusivat.

Tutkimuksen aineisto kerättiin helmikuussa 2019 sähköisellä kyselyllä (liite 3) Lopen yläasteella ja lukiolla yhden päivän aikana valvotusti kahdessa luokkahuoneessa ennalta sovitun aikataulun mukaisesti. Oppilaat tulivat vastaamaan kyselyyn tablettitietokoneella opettajien johdolla luokka kerrallaan. Vastausaikaa oli varattu yhdelle luokalle noin 20 minuuttia. Lukiolaiset vastasivat kyselyyn itsenäisesti rehtorin heille sähköpostitse lähettämän linkin avulla. Kyselyyn vastanneet saivat halutessaan osallistua arvontaan, jossa kyselyyn vastanneiden kesken arvottiin juomapulloja ja lahjakortteja paikalliseen S-markettiin.

Tutkimuksessa kyselyaineistosta tutkittiin nuorten liikkumisen tapoja, heidän käyttämiä liikkumisympäristöjä ja mielipiteitä liikkumisympäristöjen kehittämisestä sekä toiveita nuorten

liikkumismahdollisuuksien kehittämistä. Nuorten liikkumisen tavoista tutkittiin myös koulumatkan pituutta ja kulkumuotoa. Lisäksi vastaajilta kysyttiin osallistumisesta urheiluseuratoimintaan (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Kyselyn kysymykset, joilla tutkimusongelmia on tutkittu

Tutkimusongelma	Kyselyn kysymys/kysymykset, joilla ongelmaa on tutkittu
Nuorten liikkumisen tavat ja määrät	1–15
Nuorten liikkumisympäristöt	16–21
Nuorten mielipiteet liikkumisympäristöjen kehittämistä	22
Nuorten toiveet liikkumispaikoista ja liikkumisympäristöistä	23–25

5.3 Aineiston analysointi

Analyyseissa käytettiin IBM SPSS Statistics -tilasto-ohjelman versiota 24.0. Monivalintakysymykset analysoitiin SPSS-ohjelmalla, hyödyntämällä numeerisen aineiston analyysimenetelmiä kuten prosenttilukuja, keskiarvoja, frekvenssejä ja ristiintaulukointia. Kyselyn karttaosiota havainnollistettiin Maptionnaire-paikkatietojärjestelmästä saatujen karttojen ja analyysityökalujen avulla. Ristiintaulukoinnilla tutkittiin luokka-asteiden välisiä eroja koulumatkojen pituudessa, kulkumuodoissa sekä liikkumisen tavoissa ja määrissä. Sukupuolta, luokka-astetta ja liikunta-aktiivisuutta kuvaavia keskiarvoja ja niiden eroja vertailtiin T-testillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). Yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla on mahdollista vertailla useamman kuin kahden ryhmän keskiarvoja keskenään (Heikkilä 2014, 210). Kaikkien tilastollisten testien merkitsevyyden rajana käytettiin 0,05.

Liikkumisolosuhteita koskevan avoimen kysymyksen analysoinnissa hyödynnettiin teemoittelua. Aluksi aineisto koottiin yhteen, jonka jälkeen se käytiin läpi huolellisesti. Seuraavaksi aineistosta eriteltiin asiat, jotka toistuivat aineistossa useasti. Tämän jälkeen määriteltiin ja luokiteltiin aineistosta esille tulleita aihepiirejä eli teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Tutkimuksessa huomioitiin aihepiirejä, jotka toistuivat aineistossa useamman kerran. Aihepiirit, jotka toistuivat vain kerran, rajattiin analyysin ulkopuolelle.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisissa tutkimuksissa luotettavuutta mitataan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Tutkimuksen luotettavuudella eli reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta (Heikkilä 2014, 28). Kun taas validius tarkoittaa tutkimuksen mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231). Tutkielman aineisto oli kerätty juuri tätä tutkielmaa varten, minkä vuoksi aineiston keruuvaihetta ja siitä saatujen vastausten luotettavuutta voidaan arvioida perusteellisesti. Tutkielman onnistumista tukee sen suhteellisen laaja aineisto. Vastausprosentti toimii tutkimuksen luottavuuden tunnisteena (Vehkalahti 2014, 44). Tämän tutkimuksen vastausprosentti oli 73 prosenttia (n=274), mikä edustaa hyvin loppilaisia yläaste- ja lukioikäisiä nuoria.

Tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa kyselylomakkeen tulkinnessa tehdyt väärinymmärrykset. Kyselylomakkeen testaus on tärkeää, jotta saadaan totuudenmukainen käsitys siitä, onko lomakkeen kysymykset ja ohjeet ymmärretty oikein. Hyviä esitestaajia ovat tutkimuksen kohderyhmään kuuluvat henkilöt. (Vehkalahti 2014, 48.) Tämän tutkielman kyselylomake testattiin ennen sen julkaisemista kuudella eri-ikäisellä nuorella sekä viidellä eri-ikäisellä aikuisella. Testaajilta saatujen kommenttien jälkeen kyselylomaketta muokattiin ymmärrettävyyden parantamiseksi ennen kuin päädyttiin lopulliseen versioon. Vaikka kyselylomake suunnitellaan ja rakennetaan huolellisesti, on mahdollisuus, että vastaaja on ymmärtänyt kysytyt asiat eri tavalla kuin tutkija oli tarkoittanut.

Kyselyn laatimisessa hyödynnettiin aiemmin tehtyjä kyselyjä, koska aiempien kyselyiden tulokset voivat tarjota arvokasta vertailutietoa (Myllyniemi 2018, 128). Tässä tutkimuksessa (kysymykset 4. ja 5.) ovat aiemmin LIITU-tutkimuksissa käytettyjä kysymyksiä (LIITU-tutkimus 2014; 2016; 2018). LIITU-tutkimusten kyselylomakkeita ovat koostaneet useat eri asiantuntijat ja samoja kysymyksiä on käytetty useammassa LIITU-tutkimuksessa monen vuoden ajan. Aiemmin käytettyjen tutkimuskysymysten hyödyntäminen tässä tutkimuksessa viittaa hyvään validiteettiin. Kyselyn mittarina toimi sähköinen kysely. Sähköisen keräystavan ansiosta vastaukset saatiin helposti analysoitavaan muotoon, mikä poisti huolimattomuusvirheiden riskejä, joita liittyy aineiston syöttämiseen.

Tulosten analysoimisessa tulee huomioida, että tulokset esitetään tarkasti ja totuudenmukaisesti. Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa loppilaisten nuorten liikkumisen tavoista, nuorten käyttämistä liikkumisympäristöistä ja nuorten mielipiteistä liikkumisympäristöjen kehittämisestä sekä toiveista nuorten liikkumismahdollisuuksien kehittämiseksi Lopella, minkä vuoksi tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää edustamaan kaikkia Suomen nuoria kattavaksi. Myönteistä on kuitenkin se, että tutkimuksen avulla saatuja tietoja voidaan osittain vertailla aiempiin tutkimuksiin.

6 NUORTEN LIKKUMISMUODOT, LIKKUMISYMPÄRISTÖT JA TOIVEET LOPEN LIKKUMISOLOSUHTEISTA

Tässä luvussa siirrytään tarkastelemaan aineiston analyysin tuloksia. Aluksi tarkastellaan vastaajien taustatietoja ja koulumatkaa, minkä jälkeen kuvataan nuorten liikkumisen määrää ja tapoja. Loppilaisten nuorten liikkumisympäristöt ja heidän esittämänsä kehitysehdotukset esitetään luvun lopussa.

6.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 73 prosenttia (n=274) opiskelijoista. Kaikista vastanneista naisia oli 51,8 prosenttia ja miehiä 48,2 prosenttia. Yläkoululaiset vastasivat kyselyyn selkeästi aktiivisemmin kuin lukiolaiset, mikä johtunee erilaisesta kyselyyn vastaamisen toteutustavasta. Yläkoululaiset vastasivat kyselyyn koulutuntien aikana, kun taas lukiolaiset saivat sähköpostitse vastauslinkin. Lisäksi tytöt vastasivat kyselyyn hieman aktiivisemmin kuin pojat. Aktiivisimmin kyselyyn vastasivat 8. luokkalaiset (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Vastaajien sukupuolijakauma ja luokka-aste

	Miehet	Naiset	Yhteensä
7. luokka	36,9 % (n=48)	27,1 % (n=38)	31,9 % (n=86)
8. luokka	30,0 % (n=39)	45,7 % (n=64)	38,1 % (n=103)
9. luokka	30,8 % (n=40)	21,4 % (n=30)	25,9 % (n=70)
Lukio (1.–3 vsk)	2,3 % (n=3)	5,7 % (n=8)	4,1 % (n=11)
	100,0 % (n=130)	100,0 % (n=140)	100,0 % (n=270)

Suurin osa nuorista asuu Lopen taajamissa. Vastanneista 34,2 prosenttia (n=96) ilmoitti asuinpaikan postinumeron mukaan Lopen Kirkonkylän ja 23,2 prosenttia (n=65) Längelmäen sekä 17,5 prosenttia (n=49) Launosen. Taajamien ulkopuolella ympäri Lopen kuntaa asuu loput vastaajista. Nuorista 22,8 prosenttia (n=64) ilmoitti asuinpaikakseen joko Jokiniemen, Kormun, Pilpalan, Topenon, Sajaniemen, Vojakkalan tai Räyskälän. Vaihtoehdon ”Muu” vastasi 2,1 prosenttia (n=6) vastaajista.

LIITU-tutkimuksen mukaan koulumatkan pituus ja vuodenaika vaikuttavat koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen (Kallio, Hakonen, Kämppi & Tammelin 2016, 49). Yleisin koulumatkan pituus loppilaisilla nuorilla oli 10,1–20,0 kilometriä luokka-asteesta riippumatta. Kahdeksasluokkalaisista jopa 53,8 prosenttia ilmoitti koulumatkakseen 10,1–20,0 kilometriä, kun taas 7. luokkalaisista vain 25,8 prosenttia. Toisaalta 7. luokkalaiset ilmoittivat koulumatkakseen 3,1–5,0 kilometriä useammin kuin 8. ja 9. luokkalaiset. Vain 5,4 prosenttia nuorista ilmoitti koulumatkan pituuden olevan yli 20 kilometriä (taulukko 6).

Tilastollisesti merkitseviä eroja koulumatkan pituuden suhteen ei ilmennyt sukupuolen tai luokka-asteen perusteella. Toisin sanoen koulumatkan pituus pysyi myös hyvin muuttumattomana nuoren siirtyessä ylemmälle luokka-asteelle. Kouluverkko on harventunut peruskouluikäisten määrään suhteutettuna eniten pienissä kunnissa, mikä vaikuttaa pitkien koulumatkojen yleistymiseen Suomessa viimeksi kuluneiden vuosikymmenten aikana (Rantanen, Valtavaara, Laitinen 2019).

TAULUKKO 6. Koulumatkan pituus luokka-asteittain

	7. luokka	8. luokka	9. luokka	Lukio	Yhteensä
0,0–1,0 km	15,7% (14)	13,2% (14)	15,3% (11)	9,1% (1)	14,4% (40)
1,1–3,0 km	16,9% (15)	9,4% (10)	18,1% (13)	27,3% (3)	14,8% (41)
3,1–5,0 km	20,2% (18)	9,4% (10)	4,2% (3)	0,0% (0)	11,2% (31)
5,1–10,0 km	15,7% (14)	7,5% (8)	16,7% (12)	9,4% (1)	12,6% (35)
10,1–20,0 km	25,8% (23)	53,8% (57)	41,7% (30)	45,5% (5)	41,5% (115)
yli 20 km	4,6% (4)	6,6% (7)	4,2% (3)	9,1% (1)	4,1% (15)
Yhteensä	31,8% (88)	38,3% (106)	26% (72)	4% (11)	100% (277)

Nuoret kulkivat kouluun yleisimmin linja-autolla vuodenajasta ja sukupuolesta riippumatta. Pojat pyöräilivät tyttöjä useammin kouluun, kun taas tytöt kävelivät koulumatkansa poikia useammin vuodenajasta riippumatta. Suurimmat erot tyttöjen ja poikien kesken muodostui jonkun kyydillä tai linja-autolla koulumatkan kulkemisen suhteen. Poikien suosituimmat kulkumuodot kouluun talvisin olivat linja-auto, kävely ja pyöräily, kun taas tytöt kulkivat kouluun talvisin yleisimmin linja-autolla, kävellen ja jonkun kyydillä. Talvisin tytöt kulkivat poikia useammin kouluun jonkun kyydillä ja vastaavasti pojat pyöräilivät tyttöjä useammin (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Nuorten kulkutavat kouluun sukupuolittain talvella ja syksyllä/keväällä

Talvella	Kävellen	Pyörällä	Mopo tms.	Jonkun kyydillä	Linja-auto	Fyys.akt.
Pojat	22,0% (29)	5,3% (7)	2,3% (3)	3,8% (5)	62,1% (82)	0% (0)
Tytöt	24,6% (35)	0,7% (1)	1,4% (2)	12,0% (17)	58,5% (83)	0,7% (1)
Yhteensä	24,2% (64)	3% (8)	1,9% (5)	8,3% (22)	62,3% (165)	0,4% (1)

Syksyllä/ Keväällä	Kävellen	Pyörällä	Mopo tms.	Jonkun kyydillä	Linja-auto	Fyys.akt.
Pojat	6,8% (9)	25% (33)	9,1% (12)	1,5% (2)	51,5% (68)	0% (0)
Tytöt	10,6% (15)	21,1% (30)	3,5% (5)	7,7% (11)	54,9% (78)	0% (0)
Yhteensä	9,1% (24)	24% (63)	6,5% (17)	5% (13)	55,5% (146)	0% (0)

Sekä tyttöjen että poikien yleisin kulkutapa kouluun oli linja-auto, sillä suurin osa nuorista (55,5 %, n=149) ilmoitti kulkevänsä koulumatkansa linja-autolla syksyllä ja keväällä. Muita yleisimpiä tyttöjen käyttämiä kulkutapoja kouluun syksyisin ja keväisin olivat pyöräily ja kävely ja pojilla pyöräily ja moottoriajoneuvolla kulkeminen. Tulosten perusteella tytöt kulkevat poikia useammin jonkun kyydillä kouluun etenkin syksyisin/ keväisin (p=0.20) (taulukko 7). Vastaavasti pojat kulkevat syksyisin/keväisin tyttöjä useammin kouluun moottoriajoneuvolla (p=0.31.) (taulukko 7). Vastaavia tuloksia on saatu myös Liikkuva koulu - tutkimuksesta, jossa tutkittiin 4.–9. luokkalaisten liikunnan määrää koulumatkoilla (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 48–52).

Valtakunnallisen LIITU-tutkimukseen (2018) osallistuneet lapset ja nuoret kulkevat koulumatkansa kävellen tai pyöräillen, kun taas Lopella suurin osa nuorista kulkee kouluun ei-fyysisesti aktiivisella tavalla, kuten linja-autolla tai koulukuljetuksella vuodenaikasta riippumatta. 7. luokkalaiset kulkivat talvisin kävellen kouluun muita luokka-asteita useammin. Lisäksi 7. luokkalaiset pyöräilivät kouluun syksyisin ja keväisin muita luokka-asteita useammin. Kouluun kulkeminen pyörällä vähenee iän myötä. 8. luokkalaiset kulkivat kouluun jonkun kyydillä muita luokka-asteita useammin vuodenaikasta riippumatta. Pienissä kunnissa, kuten Lopella, kunnan ainoa yläkoulu ja lukio on sijoitettu kuntakeskukseen, joka vaikuttaa nuorten koulumatkojen pituuteen.

Jotta nuorten liikkumista voitaisiin tukea ja edistää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, olisi tärkeää muistaa huomioida koulumatkaliikunta. Koulumatka voi olla tärkeä osa lapsen tai nuoren päivittäistä liikunta-aktiivisuutta (Rainham, Bates, Blanchard, Dummer, Kirk & Shearer 2012). Lisäksi koulumatkan kulkeminen aktiivisesti on todettu olevan yhteydessä parempaan fyysiseen kuntoon sekä kehonkoostumukseen (Larouche, Saunders, Faulkner, Colley & Tremblay 2014).

Suurimmalla osalla loppilaisista nuorista koulumatka oli yli 10 kilometriä. LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan haasteita aktiiviseen koulumatkan liikkumiseen asettavat pitkät koulumatkat ja talvi, jotka saattavat vaikuttaa nuorten koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen myös Lopella (Martin, Suomi & Kokko 2019). Talvella moni nuori kulkee kouluun kyydillä, jolloin aktiivisen koulumatkan kulkemisen hyödyt menetetään (Kallio, Turpeinen, Hakonen & Tammelin 2016). Lisäksi huomioitavaa on, että yhdeksäsluokkalaiset ja lukiolaiset voivat kulkea koulumatkansa mopolla, traktorilla, moottoripyörällä tai autolla, mikä vähentää liikunnallisesti aktiivista kulkemista kouluun.

Loppi on laaja kunta, jonka lävitse kulkee valtatie 54, jossa ei ole kevyen liikenteen väylää. Vaikka moni nuorista kertoi käyttävänsä kevyen liikenteen väyliä, ei kunnan halki kulkevan vilkkaan valtatie 54 varressa ole pyörätietä tai jalkakäytävää, joka tukisi nuorten koulumatkan kulkemista fyysisesti aktiivisella tavalla. Koulumatkan kulkemiseen fyysisesti aktiivisella tavalla voidaan vaikuttaa eri keinoin. Vanhempien tulisi kannustaa lapsia ja nuoria kulkemaan kouluun kävellen tai pyörällä. Koulumatkareitit tulisi olla turvalliset, jotta ne tukisivat fyysisesti aktiivista kulkemista kouluun. Tämän lisäksi tarvitaan myös tietoa mahdollisista koulumatkaliikuntaan liittyvistä esteistä ja siitä, kuinka koulut ja vanhemmat voivat edistää koulumatkaliikuntaa. (LIKES 2014, 14–15; Tulokortti 2018, 24.)

6.2 Nuorten liikkumisen määrät ja tavat

Tutkimuksen avulla selvitettiin nuorten liikkumisen määrää kouluajan ulkopuolella. Kyselyn vaihtoehdot muutettiin luvuiksi, joissa vaihtoehtoa ”harvemmin kuin kerran viikossa” vastaa arvo ”1”, vaihtoehtoa ”1–2 kertaa viikossa” vastaa arvo ”2”, vaihtoehtoa ”3–4 kertaa viikossa” vastaa arvo ”3”, vaihtoehtoa ”5–6 kertaa viikossa” vastaa arvo ”4” ja vaihtoehtoa ”7 kertaa tai

useammin” vastaa arvo ”5”. Tytöt liikkuvat yleisimmin 3–4 kertaa viikossa, kun taas pojat 5–6 kertaa viikossa. Nuorten keskiarvo oli 3,44. Sukupuolittain tyttöjen arvo oli 3,33 ja poikien 3,56 (taulukko 8). Isoimmat erot löytyivät 5–6 kertaa viikossa liikuntaa harrastaneiden tyttöjen ja poikien välillä. Tytöistä 22,5 prosenttia ja pojista 34,6 prosenttia kertoi liikkuvansa 5–6 kertaa viikossa, mutta ero ei ole tilastollisesti merkitsevä (T-testi, $p=0,078$).

TAULUKKO 8. Nuorten liikkuminen kouluajan ulkopuolella

Luokka-aste	N	Keskiarvo	Keskihajonta	P-arvo
7. luokka	86	3,59	,963	
8. luokka	104	3,43	,943	
9. luokka	71	3,35	1,19	
Lukio	11	2,91	1,30	
Yhteensä	272	3,44		,155

Keskimäärin loppilaiset nuoret liikkuvat 3–4 kertaa viikossa. Luokka-asteittain tarkasteltuna 7. luokkalaiset liikkuvat yleisimmin 5–6 kertaa viikossa, 8. luokkalaiset liikkuvat aktiivisimmin 3–4 kertaa viikossa ja 9. luokkalaiset sekä lukiolaiset 1–2 kertaa viikossa. Tulosten mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Luokka-asteittain vertailtuna 8. luokkalaisista puolet liikkuvat 3–4 kertaa viikossa. 7 kertaa ja useammin liikkuvien kesken ei ollut luokka-asteiden välillä juurikaan eroja (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Nuorten liikkumisen määrä kouluajan ulkopuolella luokka-asteittain

	7. luokka	8. luokka	9. luokka	Lukio	Yhteensä
7 krt tai useammin	30,0% (15)	32,0% (16)	34,0% (17)	4,0% (2)	100% (50)
5–6 krt viikossa	44,2% (34)	36,4% (28)	18,2% (14)	1,3% (1)	100% (77)
3–4 krt viikossa	26,6% (25)	50,0% (47)	20,2% (19)	3,2% (3)	100% (94)
1–2 krt viikossa	24,4% (11)	24,4% (11)	42,2% (19)	8,9% (4)	100% (45)
Harvemmin	16,7% (1)	33,3% (2)	33,3% (2)	16,7% (1)	100% (6)

Nuorista vähintään 60 minuuttia päivässä kouluajan ulkopuolella liikkuvat eniten 7. luokkalaiset ja vähiten lukiolaiset (taulukko 10). Pojat liikkuvat keskimäärin tyttöjä useammin. Fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääräksi 13–18-vuotiaille suositellaan 1,5 tuntia päivässä

(Tammelin & Karvonen 2008, 19). Tulosten mukaan päivittäinen liikuntasuositus ei täyttynyt suurimmalla osalla loppilaisista nuorista.

TAULUKKO 10. Nuorten liikkuminen vähintään 60 minuuttia päivässä kouluajan ulkopuolella luokka-asteittain

Luokka-aste	N	Keskiarvo	Keskihajonta	P-arvo
7. luokka	87	3,67	1,57	
8. luokka	103	3,62	1,69	
9. luokka	71	3,18	1,91	
Lukio	11	2,90	1,75	,18
	272			

Yleisimmin nuoret liikkivat vähintään 60 minuuttia 3 päivänä viikossa kouluajan ulkopuolella. Luokka-asteittain verrattuna 8. luokkalaiset liikkivat aktiivisimmin. Vähiten liikkuvia on 9. luokkalaisissa ja lukiolaisissa (taulukko 11). Tytöt liikkivat yleisimmin 3 päivänä viikossa, kun taas pojat valitsivat useimmin vaihtoehdon ”4 päivänä” tai ”6 päivänä tai enemmän”. Sukupuolittain verrattuna tytöt liikkivat harvemmin vähintään 60 minuuttia viikossa kuin pojat. Pojat saavuttivat liikuntasuosituksen paremmin kuin tytöt.

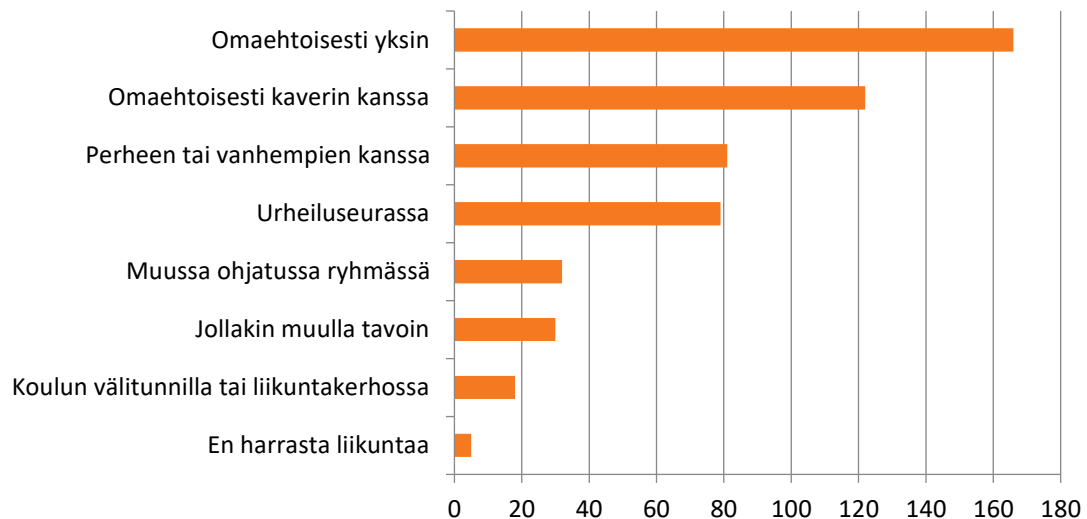
TAULUKKO 11. Nuorten viikoittaisen liikkumisen määrä (vähintään 60 minuuttia päivässä) kouluajan ulkopuolella

	7. luokka	8. luokka	9. luokka	Lukio	Yhteensä
6 päivänä tai enemmän	32,0% (16)	44,0% (22)	22,0% (11)	2,0% (1)	100% (50)
5 päivänä	36,7% (11)	30,0% (9)	30,0% (9)	3,3% (1)	100% (30)
4 päivänä	31,5% (17)	40,7% (22)	24,1% (13)	3,7% (2)	100% (54)
3 päivänä	39,0% (23)	40,7% (24)	16,9% (10)	3,4% (2)	100% (59)
2 päivänä	34,1% (14)	29,3% (12)	29,3% (12)	7,3% (3)	100% (41)
1 päivänä	15,4% (4)	46,2% (12)	34,6% (9)	3,8% (1)	100% (26)
0 päivänä	16,7% (2)	16,7% (2)	58,3% (7)	8,3% (1)	100% (12)
Yhteensä	32% (87)	37,9% (103)	26,1% (71)	4,04% (11)	100% (272)

Terveyden edistämistä kunnissa kuvaavan TEAviisari-verkkopalvelun mukaan vuonna 2019 loppilaiset 8. ja 9. luokkalaiset nuoret harrastavat hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunti viikossa muita suomalaisia nuoria enemmän (TEAviisari 2019). Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti vähän liikkuvien yläasteikäisiin nuoriin kohdennetummin, jotta nuorten liikkumista voitaisiin edistää tehokkaasti. Liikkumisen edistämisessä tulisi ottaa huomioon viikoittainen kokonaisliikuntamäärä, joka koostuu erilaisista liikuntaosioista, kuten koulumatkaliikunnasta, koululiikunnasta ja vapaa-ajan liikunnasta. Nuorten liikkumisen lisääminen edellyttää eri tahojen toimia. (Kokko & Martin 2019.) Sosiaalisen tuen merkitystä ei tulisi myöskään unohtaa nuorten liikkumisessa, sillä sen on todettu olevan liikuntaaktiivisuutta ylläpitävä ja lisäävä tekijä (Morrisey, Janz, Letuchy, Francis, & Levy 2015). Lisäksi sosiaalisen tuen on ennustettu myös tukevan aktiivista elämäntapaa (Kouvonen, De Vogli, Stafford, Shipley, Marmot, Cox, Vahtera, Väänänen, Heponiemi, Singh-Manoux, Kivimäki 2011).

Loppilaiset nuoret liikkuvat eniten omaehtoisesti ja vähiten koulun välitunnilla tai liikuntakerhossa (kuviot 2). Tytöistä kolmannes (34,3 %) ja pojista reilu neljännes (27,2 %) liikkui omaehtoisesti yksin, kun taas tytöistä 21,5 prosenttia ja pojista 22,6 prosenttia liikkui omaehtoisesti kaverin kanssa. Saadut tulokset ovat linjassa lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018) sekä vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen (Kokko & Martin 2019) kanssa, jossa omaehtoinen liikkuminen oli myös 9–15-vuotiaiden lasten ja nuorten yleisin liikunnan muoto.

Tyttöjen yleisimmät liikkumismuodot olivat joko liikkuminen omatoimisesti yksin tai kaverin kanssa ja perheen ja vanhempien kanssa. Poikien yleisimmät liikkumisen muodot olivat omaehtoisesti yksin tai kaverin kanssa ja urheiluseurassa. Nuoret liikkuiivat yleisimmin omaehtoisesti yksin tai omatoimisesti kaverin kanssa luokka-asteesta riippumatta. Aktiivisimmin urheiluseurassa liikkuiivat 8. luokkalaiset. Yläkoululaiset liikkuiivat monipuolisemmin kuin lukiolaiset.



KUVIO 2. Nuorten liikkumisen muodot (n = 272).

Nuoria pyydettiin kertomaan enintään kolme liikuntamuotoa, miten he liikkuvat kesäisin ja talvisin. Avoimiin kysymyksiin liikuntamuodoista nuoret olivat vastanneet aktiivisesti, tytöt (n=142) hieman poikia (n=132) aktiivisemmin. Vastauksista koottiin useimmin mainitut liikuntamuodot sukupuolittain. Tyttöjen suosituimmat liikuntamuodot kesäisin olivat pyöräily, lenkkeily ja kävely. Muita usein mainittuja liikuntamuotoja kesäisin tytöillä oli uinti, trampoliinilla hyppiminen ja ratsastus. Poikien suosituimmat liikuntamuodot kesäisin olivat pyöräily, kävely ja uinti. Muita usein mainittuja liikuntamuotoja pojilla oli erilaiset pallopelit. Talvisin tytöt liikkuiivat kävellen, hiihtäen ja luistellen ja poikien harrastamia liikuntamuotoja olivat kävely, luistelu ja joukkueurheilu. Poikien antamissa vastauksissa ilmeni enemmän vaihtelua kuin tyttöjen vastauksissa, sillä poikien vastauksissa mainittiin enemmän erilaisia liikuntalajeja ja -muotoja.

6.2.1 Urheiluseuratoimintaan osallistuminen

Nuorten urheiluseuratoimintaan osallistuminen ei ole kovin suosittua, sillä vain noin viidesosa vastaajista ilmoitti olevansa mukana loppilaisessa urheiluseuratoiminnassa (taulukko 12). Tämä johtuu osittain siitä, että kaikkia nuorten harrastamia lajeja ei voi harrastaa Lopella. Yli puolet loppilaisseuroissa mukana olevista nuorista toimi joko urheilijana tai liikkujana. Lisäksi kaksi henkilöä ilmoitti toimivansa hallintotehtävissä, tuomarina tai muuna toimihenkilönä ja yksi vastaajista kertoi toimivansa valmentajana/ohjaajana. Pojat ovat tyttöjä enemmän mukana

urheiluseuratoiminnassa muualla kuin Lopella. Tytöt osallistuivat urheiluseuratoimintaan Lopella hieman poikia useammin, mikä poikkeaa LIITU-tutkimuksen (2018) tuloksista (Kokko & Martin 2019).

TAULUKKO 12. Nuorten urheiluseuraharrastaminen Lopella

	Harrastaa	Ei harrasta	Muualla kuin Lopella
Tyttö	22,4% (n=26)	77,6% (n=90)	28,9% (n=33)
Poika	18,7% (n=20)	81,3% (n=87)	33,6% (n=36)
Yhteensä	100,0% (n=130)	100,0% (n=140)	100,0% (n=270)

Tulos näyttää vastaavan vuoden 2018 LIITU-tutkimuksesta (Kokko & Martin 2019) saatuja tuloksia, joiden mukaan murrosiässä seuraharrastaminen alkaa vähentyä. Nykymuotoista urheiluseuratoimintaa tulisi kehittää entistä enemmän nuoret huomioonottavalla tavalla. Nuorten urheiluseuratoimintaan osallistumista tulisi tukea osallistamalla nuoria toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä järjestämällä kokeilumahdollisuuksia, jotta osallistuminen urheiluseuratoimintaan olisi pidempikestoista (Kokko & Martin 2019).

Loppilaisten nuorten osallistuminen liikuntaseuratoimintaan oli yhdenmukainen aiempien tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan asuinympäristöllä on yhteyttä liikunnan harrastamiseen urheilu- tai liikuntaseurassa alle 15-vuotiailla lapsilla. Maaseutuympäristössä asuvat nuoret osallistuvat urheiluseurojen ohjattuun liikuntaan vähemmän kuin kaupungissa asuvat nuoret. (Kokko & Mehtälä 2016; Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018.) Lisäksi tulokseen saattaa vaikuttaa naapurikuntien monipuolisempi urheiluseuratarjonta. Esimerkiksi Riihimäellä on mahdollisuus harrastaa jääkiekkoa, muodostelmaluistelua, käsipalloa sekä uintia urheiluseurassa.

6.2.2 Liikkumista rajoittavat tekijät

Liikuntaan ja sen harrastamiseen liittyy myös estäviä tai rajoittavia tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että fyysinen aktiivisuus jää vähäiseksi. Kyselyn avulla haluttiin saada tietoa myös

mahdollisista tekijöistä, jotka saattavat rajoittaa nuorten liikunnan harrastamista. Vastaajista 35,4 prosenttia kertoi jonkin tekijän rajoittavan liikunnan harrastamista. Kyselyn vastausten perusteella nuorten liikunnan harrastamista rajoittaa useampi tekijä. Loppilaisten nuorten liikuntaa eniten rajoittaviksi tekijöiksi nousivat ajan puute, huonot liikunnan harrastamismahdollisuudet kodin lähellä sekä terveydelliset syyt (kuvio 3). Yleisin liikuntaa rajoittava tekijä oli 7. ja 8. luokkalaisilla sekä lukiolaisilla ajan puute. Sen sijaan 9. luokkalaisten yleisin liikuntaa rajoittava tekijä oli huonot liikunnan harrastamismahdollisuudet kodin lähellä.



KUVIO 3. Nuorten liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät tytöillä ja pojilla (n=93).

Tytöillä ja pojilla liikuntaa eniten rajoittavat tekijät olivat lähes samat. Tytöillä liikuntaa eniten rajoittavat tekijä olivat ajan puute, terveydelliset syyt ja se, ettei kodin lähellä ole mahdollisuutta harrastaa kiinnostavaa lajia. Vastaavasti pojilla liikuntaa eniten rajoittavat tekijät olivat ajan puute, kodin lähellä ei ole mahdollisuutta harrastaa kiinnostavaa lajia ja motivaation puute. Vastaavia tuloksia on saatu vuoden 2018 LIITU-tutkimuksesta (Kokko & Martin 2019), jossa tyttöjen ja poikien yleisimpiin liikunnan esteisiin kuului kiinnostavan lajin ohjauksen puute ja ajan puute. Sukupuolisia eroja vertaillen ilmeni, että tytöillä terveydelliset syyt ja sopivan liikuntalajin puute rajoittavat liikkumista poikia enemmän.

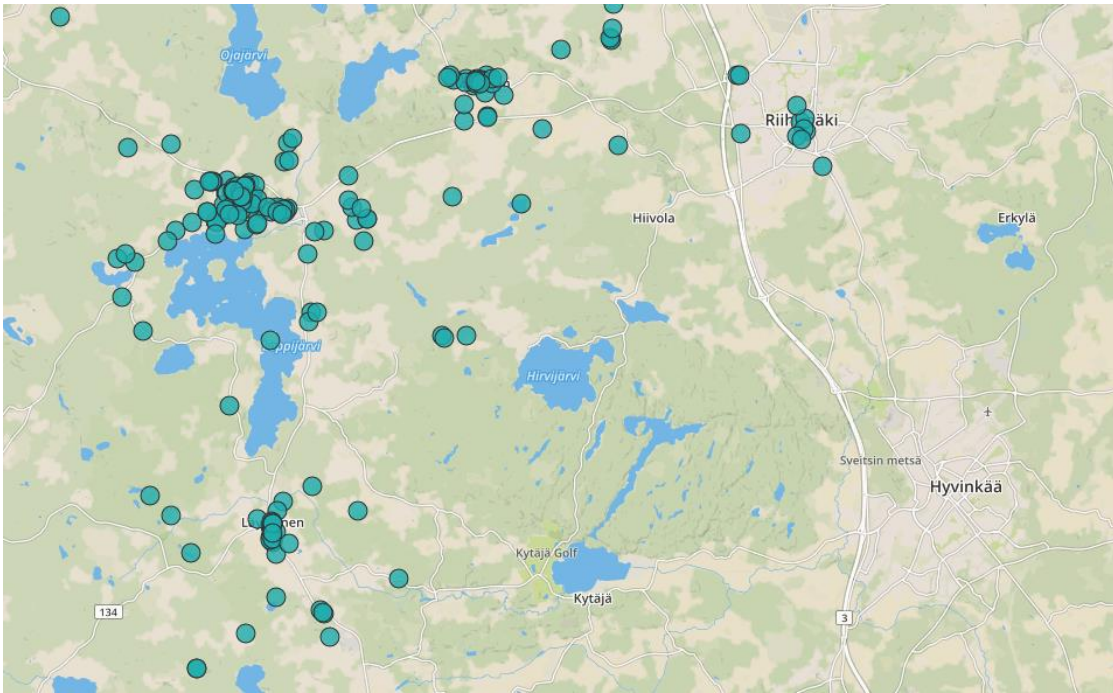
Liikunnan ja urheilun voidaan katsoa olevan tietynlainen sosiaalinen maailma, johon lapset ja nuoret vähitellen tutustuvat. Tämän maailman ansiosta nuorelle muodostuu yksilöllinen

liikuntasuhde, joka on yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Vahva liikuntasuhde viittaa usein fyysiseen aktiivisuuteen. (Koski & Hirvensalo 2019, 67.) Liikunta kilpailee jatkuvasti muiden vapaa-ajanviettotapojen kanssa ja heikon liikuntasuhteen omaava nuori valitsee herkästi liikunnan sijasta muita tapoja viettää aikaa.

Ajan puute voi viitata siihen, että nuoret eivät välttämättä koe liikunnan olevan tärkeää. Syitä vähäiseen liikkumiseen voi olla monia. Nuorten miesten vähäisen liikunnan ilmiötä tutkittaessa selvisi, että vähäinen liikunta näyttäytyy nuoren miehen näkökulmasta mielekkäänä valintana. Siihen liittyy muiden asettamista velvoitteista ja tavoitteista vapaata aikaa, kiireettömyyttä ja mahdollisimman vähällä pääsemistä. (Kauravaara 2013.) Lopella nuorten liikunnan harrastamista voitaisiin tukea tarjoamalla mahdollisimman paljon monipuolisia liikunnan harrastamismahdollisuuksia, jotta harrastamaan ei tarvitsisi lähteä oman kunnan ulkopuolelle.

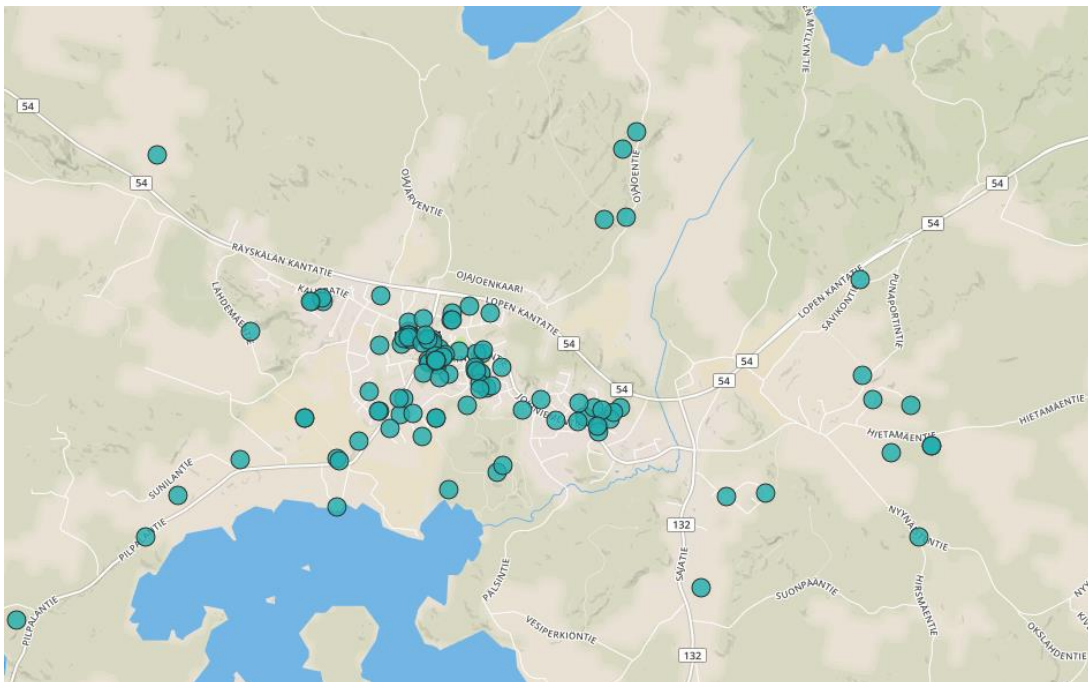
6.3 Nuorten liikkumisympäristöt Lopella

Nuoret viettävät paljon aikaa Lopella tai lähialueilla. Heidän tekemien karttamerkintöjen mukaan he viettivät vapaa-aikaansa pääasiassa Lopen taajamissa eli kirkonkylällä, Launosissa ja Läyliäisissä. Läyliäisissä ja Launosissa nuoret kertoivat asuvansa tai merkitsivät vapaa-ajanviettopaikakseen koulun alueen, jossa he käyvät pelaamassa ja viettämässä aikaa kavereiden kanssa. Lisäksi Lopen kunnan alueen ulkopuolella nuoret viettävät vapaa-aikaa Riihimäellä, joka on yksi Lopen naapurikunnista. Riihimäellä nuoret kertoivat käyvänsä pelaamassa salibandya tai hengaavansa Riihimäen ABC:llä (kuva 4).



KUVA 4. Nuorten vapaa-ajanviettopaikat Lopella ja lähialueilla.

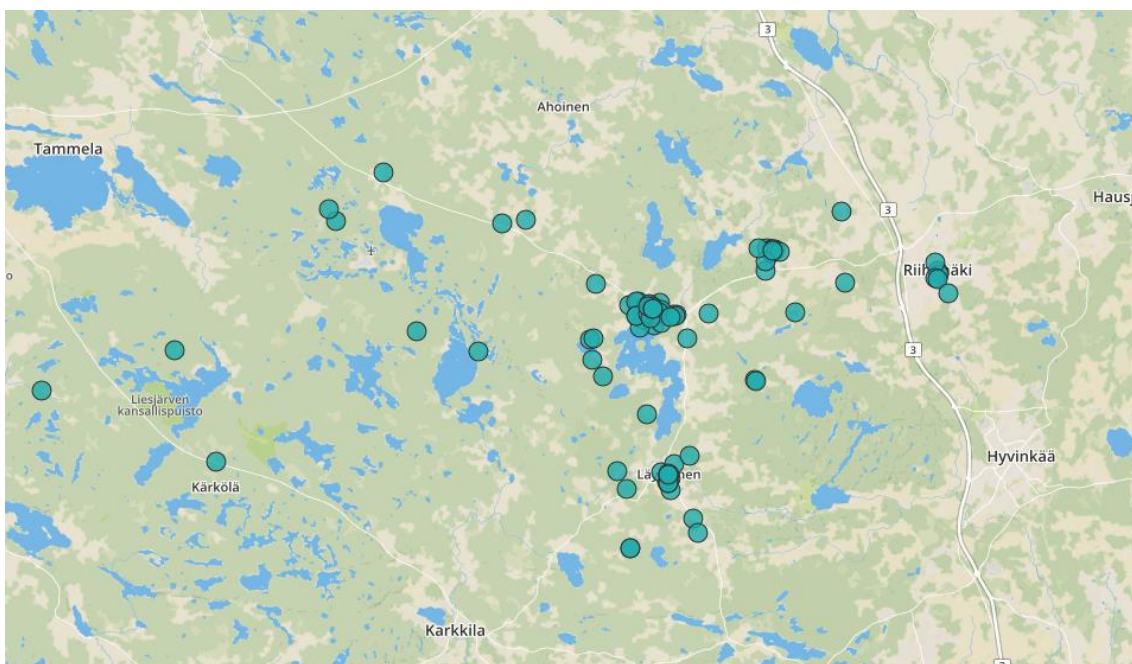
Lisäksi yksittäisiä nuorten vapaa-ajanviettoon liittyviä paikkamerkintöjä tuli Helsinkiin, Kokemäelle, Kärkölään, Lahteen ja Tammelaan. Nuoret viettivät paljon vapaa-aikaa paikoissa, joissa on mahdollisuus harrastaa ja liikkua. Eniten nuoret merkitsivät viettävänsä vapaa-aikaansa Lopen kirkonkylällä (kuva 5).



KUVA 5. Nuorten vapaa-ajan viettopaikat Lopen kirkonkylällä.

Nuoret viettävät vapaa-aikaansa usein kotonaan sekä Kuntalassa, joka on kirkonkylällä toimiva nuorisotalo. Kotonaan nuoret kertoivat asuvansa, tekevänsä ”perusasioita”, rentoutuvansa, pelaavansa, katsovansa televisiota ja viettävänsä aikaa perheen ja ystävien kanssa. Kuntalassa nuoret kertoivat hengaavansa ja viettävänsä aikaa kavereiden kanssa.

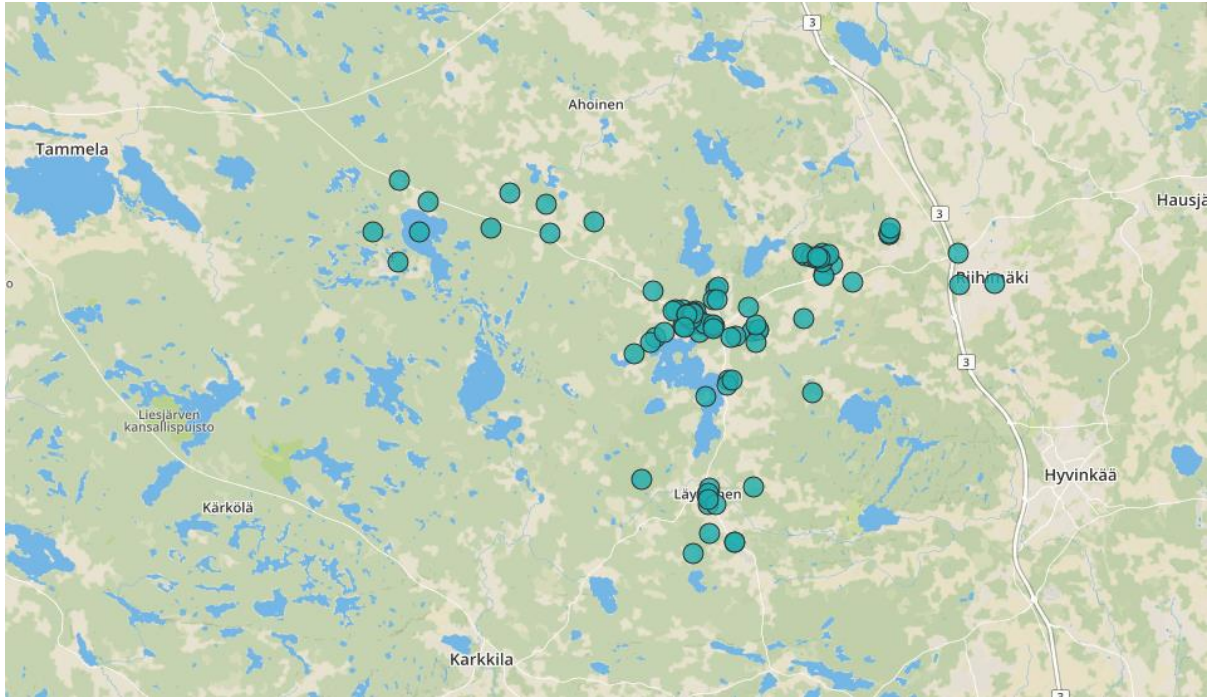
Poikien vapaa-ajanviettopaikat sijoittuivat kartalla hajanaisemmin ja laajemmalle alueelle kuin tyttöjen vapaa-ajanviettopaikat. Suosituimmat vapaa-ajanviettopaikat poikien keskuudessa olivat Lopen taajama-alueet sekä Riihimäki (kuva 6). Lisäksi yksittäisiä paikkamerkintöjä tuli Lopen pohjoispuolelle. Pojat kertoivat viettävänsä vapaa-aikaansa kotona, liikuntasali Elmolassa, ulkojäillä, Riihimäen liikuntasaleissa sekä Isokorkean ulkoilualueella. Muita yksittäisiä poikien mainitsemia paikkoja olivat ”Kuntala”, ”kirjasto”, ”Loppiranta” ja ”Pottupuisto”. ”Pottupuisto” on viheralue kirkonkylällä Pottutien lähellä. Pojat viettävät aikaa ja harrastivat liikuntaa tyttöjä enemmän Riihimäellä. Pojat kertoivat pääasiassa harrastavansa ja tapaavansa kavereitaan kartalle merkitsemissään paikoissa.



KUVA 6. Poikien merkitsemät vapaa-aikapaikat Lopella ja lähialueilla.

Tyttöjen suosituimmat vapaa-ajanviettopaikat sijoittuivat poikien mukaisesti Lopen taajama-alueille ja Riihimäelle (kuva 7). Tytöt viettävät aikaa perheen ja kavereiden kanssa harrastaen ja rentoutuen. Tytöt viettävät vapaa-aikaansa eniten kotona, Kuntalassa ja Etelä-Hämeen

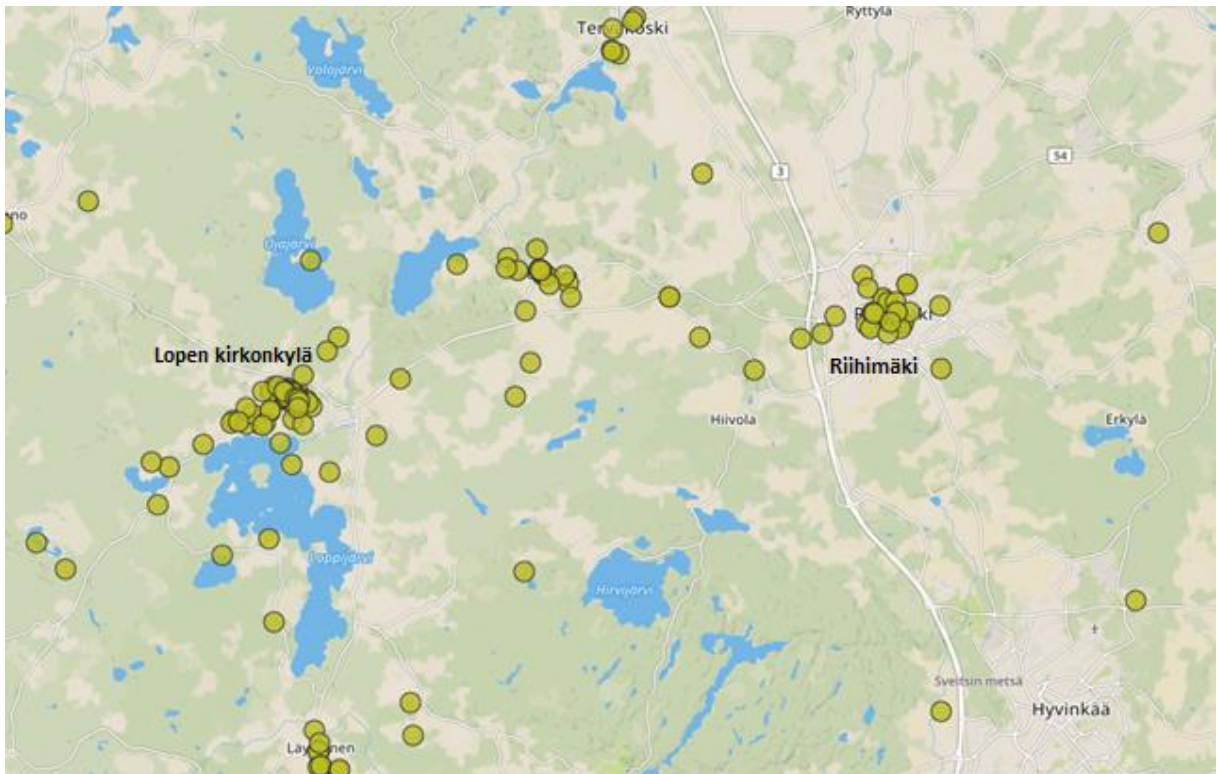
Tanssiopistolla. Muita tyttöjen suosittuja paikkamerkintöjä olivat Launosten ja Längliäisten ala-asteiden piha-alueet, Elmola, Riihimäen ABC ja Vaahteramäen talli.



KUVA 7. Tyttöjen merkitsemät vapaa-aikapaikat Lopella ja lähialueilla.

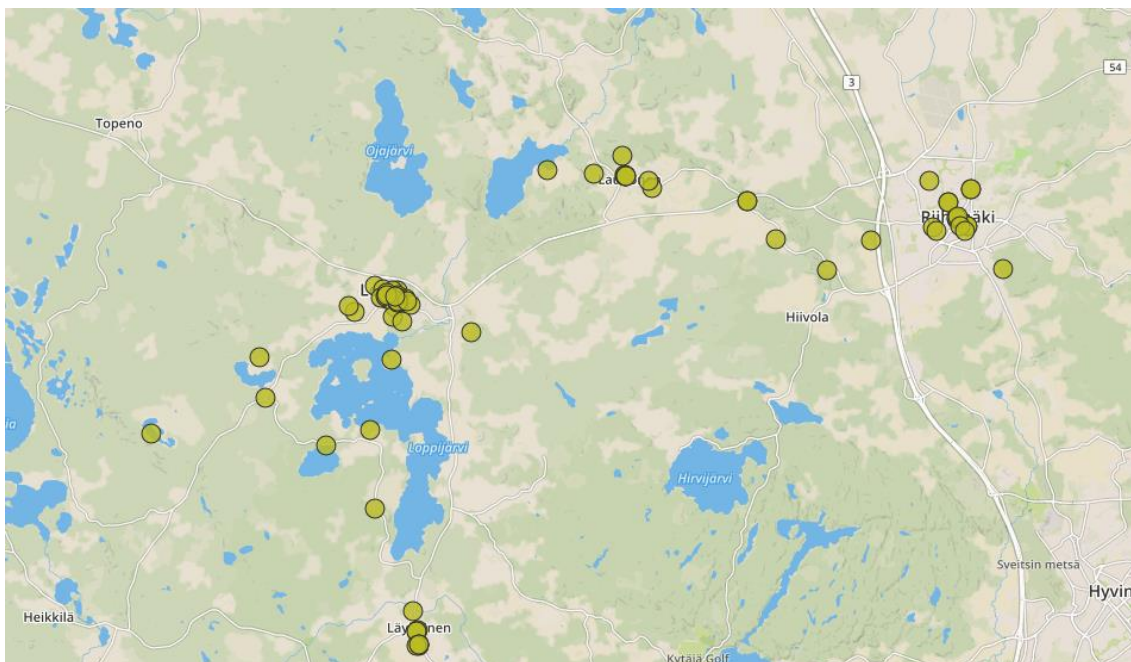
Kyselyn karttaosiossa nuoria pyydettiin merkitsemään karttaan paikat, joissa he urheilevat tai liikkuvat. Suurin osa nuorten ilmoittamista merkinnöistä painottuu etenkin Lopen kirkonkylälle ja muihin Lopen taajamiin sekä lähikuntiin (kuva 8). Suurin osa kunnan liikuntapaikoista sijoittuu taajama-alueisiin, mikä voi selittää nuorten liikunta ja urheilu aktiivisuutta taajamissa. Lisäksi nuoret kertoivat liikkuvansa Riihimäellä, Lahdessa, Tammelassa, Hämeenlinnassa, Hyvinkäällä, Karkkilassa, Hausjärvellä ja Tervakoskella, joka on Janakkalan kunnan taajama. Riihimäellä nuoret käyvät harrastamassa erilaisia liikuntalajeja, kuten salibandya, jalkapalloa, tanssia, cheerleadingia, uintia, tanssia ja taekwondoä sekä käyvät kuntosalilla.

Muita Lopen ulkopuolella nuorten harrastamia lajeja olivat muodostelmaluistelu, frisbeegolf, koripallo, sirkus, nyrkkeily, ratsastus ja jääkiekko. Nuoret harrastivat useita liikuntalajeja Lopen alueen ulkopuolella, sillä osaa nuorten harrastamista liikuntalajeista ei voi harrastaa Lopella. Lopella ei ole jäähallia, minkä vuoksi esimerkiksi jääkiekkoa ja muodostelmaluistelua harrastavat joutuvat lähtemään Lopen ulkopuolelle, esimerkiksi Riihimäelle tai Lahteen.



KUVA 8. Paikat, joissa nuoret liikkuvat ja urheilevat Lopella ja lähikunnissa.

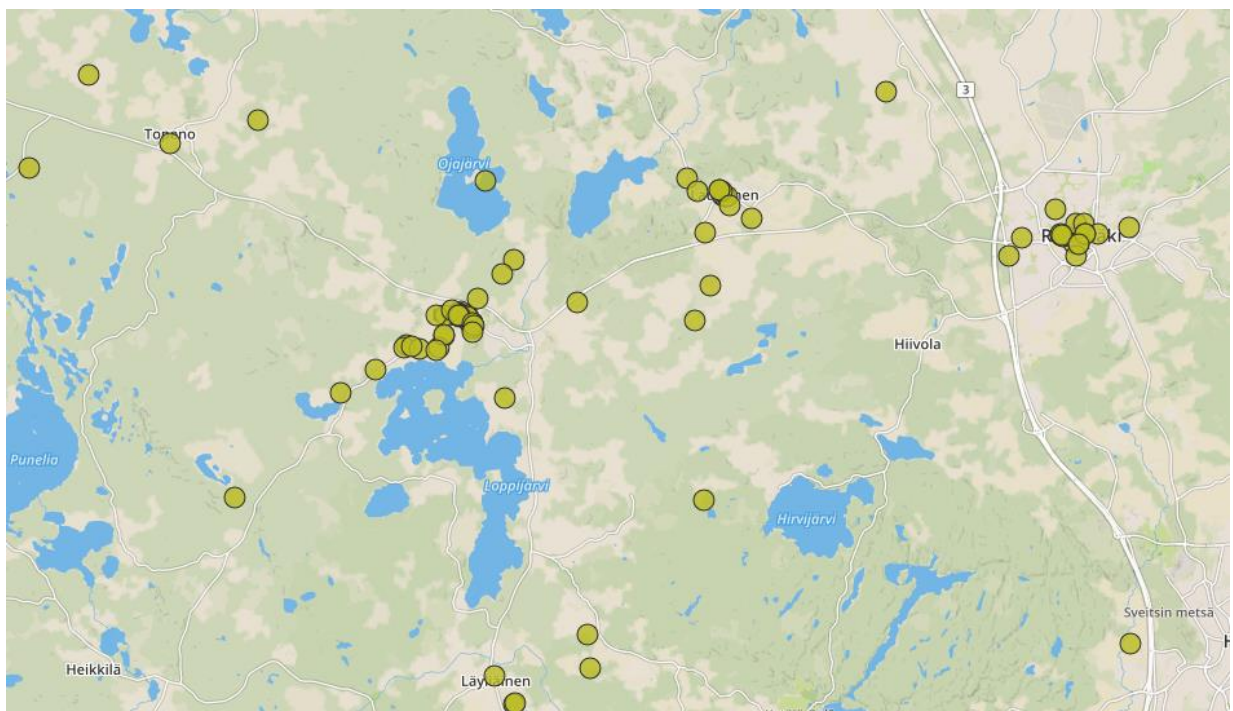
Pojat ilmoittivat liikkuvansa tai urheilevansa eniten Loppen kirkonkylällä (kuva 9). Lisäksi pojat liikkuvat Riihimäellä, Tammelassa ja Hämeenlinnassa. Poikien suosituimmat liikkumisen tai urheilemisen paikat olivat Loppen kirkonkylän luistelukenttä ja Elmolan liikuntasali ja kuntosali sekä koulukeskuksen kenttä.



KUVA 9. Poikien urheilu/liikkumispaikat Lopella ja lähialueilla.

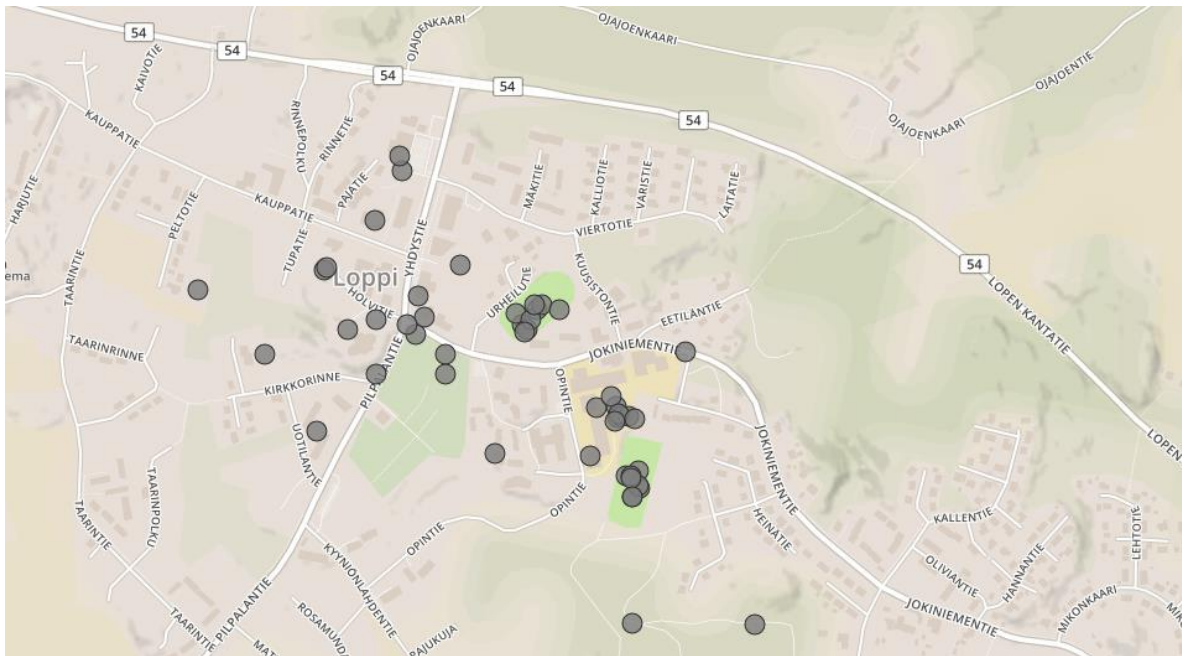
Launosissa pojat kertoivat urheilevansa eniten koulun kentällä pelaillen ja pururadalla lenkkeillen ja vastaavasti Läyliäisissä ulkojäillä luistellen, kylällä lenkkeillen ja pyöräillen sekä koulun kentällä jalkapalloa ja pesäpalloa pelaten. Pojat liikkuvat ja urheilivat Lopen ulkopuolella eniten Riihimäellä eri urheilusaleissa, pääasiassa salibandya ja jalkapalloa pelaten sekä Riutan ulkoilualueella hiihtäen ja frisbeegolfia pelaten.

Lopen kirkonkylällä tyttöjen suosituimpia liikkumisen tai urheilemisen paikkoja olivat yleisesti ”kylä” sekä yleisurheilukenttä, Etelä-Hämeen tanssiopisto ja Elmolan liikuntasali. Merkitsemissään paikoissa tytöt pelaavat, hengaavat ja luistelevat. Launosissa tytöt kertoivat lenkkeilevänsä pururadalla sekä pelaavansa urheilukentällä. Lisäksi Läyliäisissä tytöt kertoivat ratsastavansa ja lenkkeilevänsä. Poikien tavoin myös tytöt liikkuvat ja urheilivat Lopen ulkopuolella. Lopen ulkopuolisista alueista tytöt liikkuvat ja urheilivat poikien tavoin Riihimäellä, jossa he harrastivat tanssia, uintia ja cheerleadingia. Tytöt kertoivat liikkuvansa myös Lahdessa, Karkkilassa, Hyvinkäällä, Hausjärvellä ja Tervakoskella. Tytöt liikkuvat ja urheilivat poikia laajemmalla alueella (kuva 10).



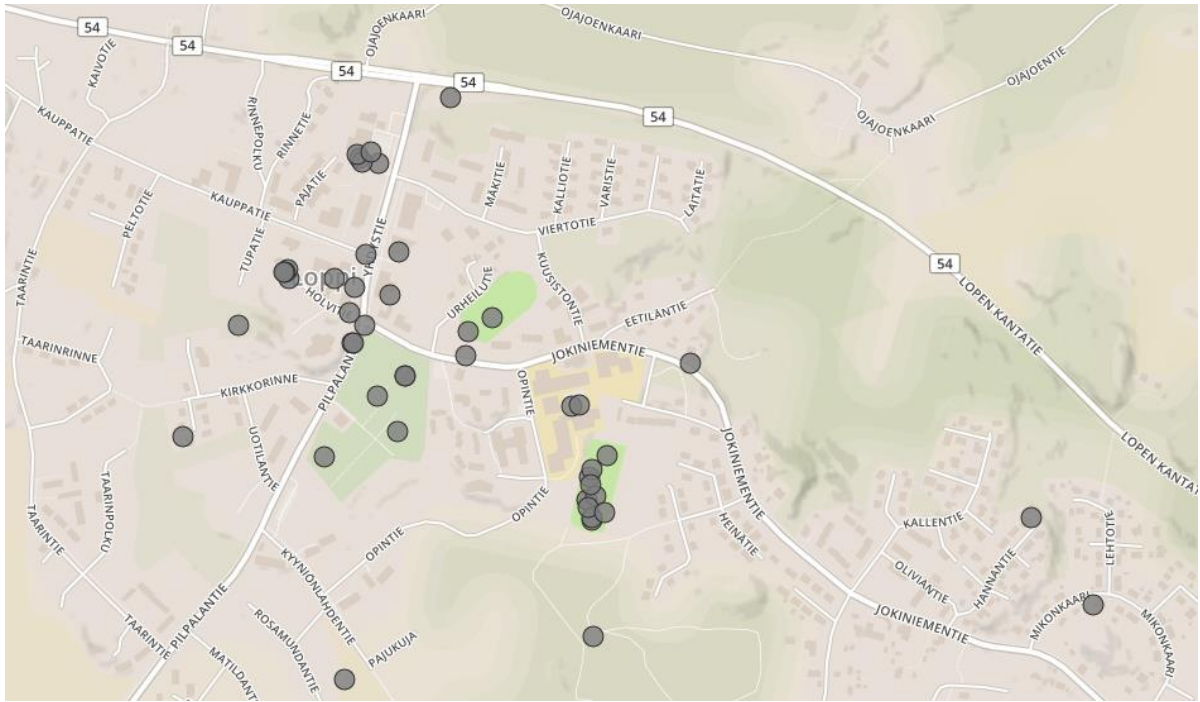
KUVA 10. Paikat, joissa tytöt liikkuvat tai urheilevat Lopella ja lähialueilla.

Nuoret merkitsivät karttaan nuorten omaehtoisen liikkumisen paikkoja. Eniten merkintöjä tuli Lopen kirkonkylälle. Tytöt merkitsivät suosituimmiksi nuorten omaehtoisen liikkumisen paikoiksi kirkonkylän yleisurheilukentän, Elmolan pallokentän ja nurmialueen sekä Kuntalan (kuva 11). Kirkonkylällä tytöt kertoivat nuorten pelaavan, urheilevan, liikkuvan, hengaavan tai ottavan rennosti ja viettävän aikaa, olevan kavereiden kanssa, kävelevän, hyppivän, luistelevan talvella, oleskelevan ja pelaavan palloa. Kirkonkylän lisäksi tytöt merkkasivat nuorten omaehtoisen liikkumisen paikoiksi Launosen, Läyliäisen ja Riihimäen. Siellä tytöt kertoivat nuorten pelaavan pesäpalloa ja jalkapalloa, olevan ulkojäillä ja ”leikkivän kavereitten kaa”. Kokonaisuudessaan tyttöjen omaehtoisen liikkumisen paikkamerkinnot sijoittuivat hajanaisemmin kuin poikien paikkamerkinnot.



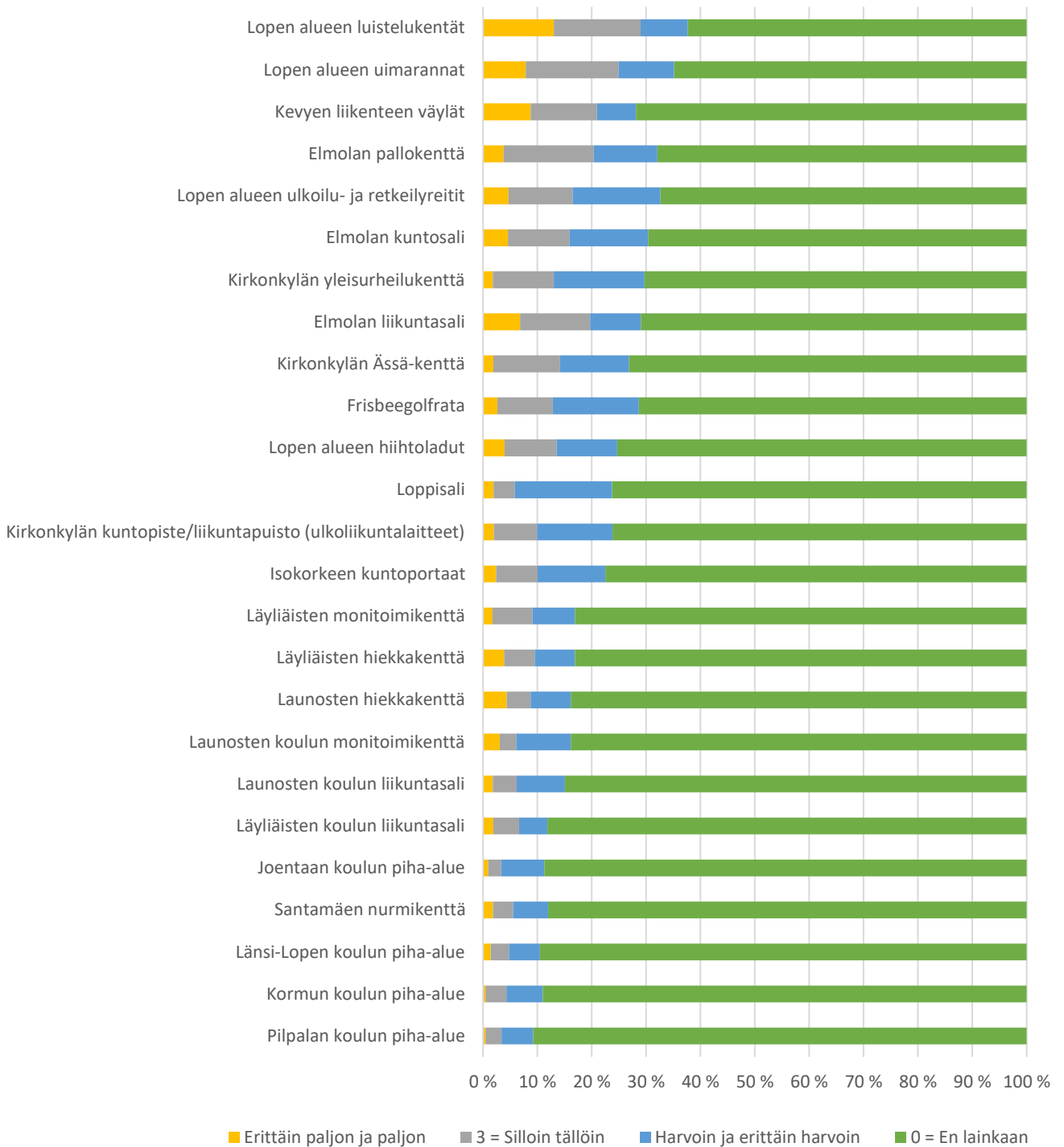
KUVA 11. Tyttöjen merkitsemät nuorten omaehtoisen liikkumisen paikat kirkonkylällä.

Pojat merkitsivät suosituimmiksi nuorten omaehtoisen liikkumisen paikoiksi kirkonkylällä ulkojään, kylän, koulun, Kuntalan sekä kirkonkylän S-marketin (kuva 12). Poikien mukaan näillä paikoilla nuoret omaehtoisesti ”urheilevat”, ”liikkuvat”, ”chillailevat”, ”luistelevat”, ”oleskelevat”, ”käyvät kaupassa”, ”hengaavat” ja ”viettävät aikaa”. Poikien ilmoittamia omaehtoisen liikunnan paikkoja Läyliäisissä olivat ulkojää, urheilukenttä, alakoulu ja sen lähiliikuntapaikka sekä kylä, joissa pojat kertoivat nuorten omaehtoisesti pelaavan, urheilevan ja luistelevan sekä hengaavan, oleilevan kylällä ja viettävän aikaa. Pojat kertoivat nuorten omaehtoisen liikkumisen paikkoja olevan muutamia myös Launosissa ja Kormussa, joissa pojat kertoivat nuorten urheilevan, lenkkeilevän, luistelevan ja pelaavan lätkeä.



KUVA 12. Poikien merkitsemät nuorten omaehtoisen liikkumisen paikat kirkonkylällä.

Vastausten perusteella nuoret käyttävät Lopella liikkumisympäristöistä eniten kevyen liikenteen väyliä, Lopen alueen luistelukenttiä, uimarantoja, Elmolan pallokenttää ja Lopen alueen ulkoilu- ja retkeilyreittejä. Vastaavasti vähiten nuoret ilmoittivat käyttävänsä taajamien ulkopuolisia koulujen Kormu, Pilapala, Länsi-Loppi, Joentaka) piha-alueita (kuvio 4).



KUVIO 4. Nuorten vapaa-ajalla käyttämät paikat liikkumiseen (n=191).

Todennäköisesti kyselyn ajankohta vaikutti jonkin verran nuorten antamiin vastauksiin, sillä kyselyn suorittamisen aikaan helmikuussa Lopella oli hyvät luistelu- ja hiihtosäät ja osittain siitä syystä otolliset ulkoliikuntamahdollisuudet. Nuorten käyttämät liikuntapaikat sijaitsevat pääasiassa taajama-alueilla, joiden lisäksi käytettiin myös Lopen uimarantoja sekä ulkoilu- ja

retkeilyreittejä. Kevyen liikenteen väylä nousi nuorten eniten käytetyksi ulkoliikuntapaikaksi. Tulos vastaa tutkimustulosta, jonka mukaan kevyen liikenteen väylät ovat suomalaisten suosituin liikuntapaikka (Suomi 2012, 103). Muita nuorten käyttämiä ulkoliikuntapaikkoja ovat Lopen alueen luistelukentät ja uimarannat. Sisäliikuntapaikoista nuoret käyttivät eniten Elmolan kuntosalia ja liikuntasalia. Nuorilta kysyttiin tyytyväisyyttä liikuntapaikkoja kohtaan. Vastausten perusteella nuoret olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä Lopen liikuntapaikkoihin. Nuoret kokivat liikuntapaikat turvallisiksi, nuorille sopiviksi ja että niille oli helppo tulla. Toisaalta nuoret toivoisivat enemmän nuorille suunnattuja liikuntasalivuoroja ja monipuolisuutta liikuntapaikkatarjontaan.

6.4 Nuorten toiveet liikkumismahdollisuuksista ja järjestettävästä liikuntatoiminnasta Lopella

Nuorten toiveista esiin nousi kolme teemaa, jotka ovat yleisten liikunnan harrastusmahdollisuuksien kehittäminen, uusien liikuntapaikkojen saaminen ja nykyisten liikuntapaikkojen kehittäminen sekä nuorille suunnatun liikuntatoiminnan lisääminen. Useiden vastausten perusteella nuoret halusivat enemmän monipuolisia liikuntamahdollisuuksia Lopelle. Taulukossa 13 on esitetty nuorten esittämät yleisiin liikunnan harrastamismahdollisuuksiin liittyvät kehittämissuhteet.

TAULUKKO 13. Nuorten toiveita yleisten liikunnan harrastamismahdollisuuksien kehittämiseen

”Lisää kerhoja, liikuntatiloja, mahdollisuuksia päästä liikkumaan ilman tiettyjä aikoja, parempia liikunta kenttiä ja laitteita, enemmän liikunta paikkoja...” 9.-luokkalainen poika

” Enemmän eri lajeja pitäisi olla, koska Riihimäelle on jo niin pitkä matka.” 9.-luokkalainen poika

” haluaisin tänne monipuolisempaa liikuntaa ja ,että ne sijaitsisivat hieman eri puolilla loppea jotta kaikki voisivat liikkua.” 8.-luokkalainen poika

”Enemmän mahdollisuuksia liikkua” 7.-luokkalainen poika

”Haluaisin että Lopelle tulisi aktiivisempia urheilu seuroja joissa olisi ammattitaitoisia valmentajia ohjaamassa. Toivoisin myös että nuorille kerrottaisiin jo alakoulussa Lopen harrastus mahdollisuuksista.” 9.-luokkalainen tyttö

”Saada paremmat mahdollisuudet harrastuksiin.” 8.-luokkalainen tyttö

Nuoret esittivät sekä olemassa olevien liikuntapaikkojen kehittämiseen liittyviä toimenpiteitä että uusia liikuntapaikkoja Lopelle yleensä sekä eri kylien tarjoamiin liikkumismahdollisuuksiin. Toiveet kohdistuivat sekä sisä- että ulkoliikuntaolosuhteiden kehittämiseen. Lisäksi nuoret esittivät isompia hankkeita, kuten monitoimitalon rakentamista (taulukko 14).

TAULUKKO 14. Nuorten toiveita liikuntapaikoista ja nykyisten liikuntapaikkojen kehittämiseen

” parkour puisto tai joku paikka missä voisi treenata eikä tarvitsisi käyttää rahaa sen takia.” 8.-luokkalainen poika

”Launosten koulun ässä kentälle pitäisi saada valot.” 8.-luokkalainen tyttö

”että läyliäisissä aurattaisiin talvella jääkenttää” 7.-luokkalainen poika

”Kormun koululle jääkiekko kaukalo talvisin” 8.-luokkalainen tyttö

”uimahyppytorni uima rannalle ja uusi monitoimihalli” 7.-luokkalainen poika

Nuoret toivoivat enemmän ohjattua liikuntatoimintaa sekä liikuntatapahtumia Lopelle. Etenkin ”höntsävuorot” oli mainittu useissa liikuntatoimintaa koskevissa vastauksissa. Alla otteita nuorten kirjoittamista kehitysideoista liittyen Lopen liikuntatoimintaan (taulukko 15).

TAULUKKO 15. Nuorten toiveita liittyen liikuntatoimintaan Lopella

”Mielestäni esim. Elmolassa voisi olla juuri niin kutsuttuja ”höntsävuoroja”, jolloin ovet olisivat vain auki ja sinne saisi mennä. Jos muita saliaikoja ei ole, ne voisivat olla myös esim sunnuntaina päivällä tms.” Lukiolainen tyttö

”Lopella on mielestäni liian vähän urheilu harrastuksia nuorille esim voisi olla höntsävuoroja sulkapallossa,” 8.-luokkalainen tyttö

”Haluaisin että Lopelle tulisi aktiivisempia urheilu seuroja joissa olisi ammattitaitoisia valmentajia ohjaamassa. Toivoisin myös että nuorille kerrottaisiin jo alakoulussa Lopen harrastus mahdollisuuksista.” 9.-luokkalainen tyttö

”Voitaisiin järjestää lisää liikuntatapahtumia.” 7.-luokkalainen tyttö

”enemmän järjestettyä ohjelmaa vapaa ajalla” 9.-luokkalainen tyttö

”Tulisi enemmän nuorille suunnattuja kerhoja” 8.-luokkalainen tyttö

Sukupuolittain tarkasteltuna tytöt toivoivat liikuntatoimintaa ja tapahtumia Lopelle enemmän kuin pojat. Muissa kehittämisehdotuksissa ei löytynyt eroja sukupuolten välillä, vaan sekä tyttöjen että poikien toiveet liittyivät liikuntapaikkoihin ja yleisesti parempiin ja monipuolisempiin liikuntamahdollisuuksia. Myös LIITU-tutkimuksessa (2018) todettiin, että liikuntatilaisuuksia tulisi järjestää enemmän etenkin maaseudulla asuville nuorille (Kokko & Martin 2019).

Nuorista 73,8 prosenttia (n=199) ilmoitti, ettei Lopelta puutu heidän mielestään liikuntapaikkaa, jota he haluaisivat käyttää. Reilun neljänneksen mielestä Lopelta puuttuu liikuntapaikka, jota he haluaisivat käyttää. Nuorten toivotuin liikuntapaikka oli uimahalli ja seuraavaksi toivotuin oli jäähalli (taulukko 16). Muita nuorten ehdottamia liikuntapaikkoja olivat airsoftalue, trampoliiniparkki, suunnistusrata, pesiskenttä, jousiammunta, vapaa tanssisali, monitoimihalli, maauimala ja maneesi.

TAULUKKO 16. Nuorten toivomat liikkumisympäristöt Lopelle

Uimahalli	13 mainintaa
Jäähalli	8 mainintaa
Nurmikenttä	4 mainintaa
Kuntosali	3 mainintaa
Painisali	2 mainintaa
Skeittiparkki	2 mainintaa
Hyppytorni	2 mainintaa

7 POHDINTA

Tässä luvussa esitetään ensin tutkielman päätulokset, joita verrataan aiempiin nuorten liikkumista koskeviin tutkimustuloksiin. Sen jälkeen esitetään Lopen nuorten liikkumisen edistämiseksi tutkielman tuloksiin pohjautuvia kehitysehdotuksia, jotka tulisi huomioida Lopen liikuntastrategiassa. Liikkumisolosuhteiden kehittämisen tarkoituksena on tukea loppilaisten nuorten liikkumista.

Tutkielman päätuloksena voidaan todeta se, ettei Lopen liikuntatarjonta kokonaisuudessaan vastaa nuorten tarpeita ja toiveita. Loppilaiset nuoret liikkuvat pääsääntöisesti Lopen taajamissa omatoimisesti yksin tai kaverin kanssa urheiluseurassa harrastamisen sijaan. Heidän suosimia liikuntapaikkoja olivat kevyen liikenteen väylät, Lopen alueen uimarannat ja luistelukentät. Nuoret toivoivat Lopelle lisää liikkumismahdollisuuksia, jotka keskittyivät liikuntapaikkojen kehittämiseen ja nuorille suunnatun liikuntatoiminnan lisäämiseen oman kunnan sisällä, jotta liikuntaa ei tarvitsisi lähteä harrastamaan muualle. Lisäksi nuoret toivoivat Lopelle lisää sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja. Nuorten toivotuin yksittäinen liikuntapaikka oli uimahalli.

7.1 Nuorten liikkumismahdollisuuksien edistäminen

Nuorten liikkuminen näyttäisi vähenevän iän myötä. Tämä tulos on linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Lisäksi tämän tutkimuksen tulosta tukee vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen (Kokko & Hämylä 2015) päätulokset, joiden mukaan olemassa oleva liikuntajärjestelmä ei ole onnistunut tunnistamaan ja tarjoamaan monipuolista liikuntaa nuorille. Toisin sanoen liikuntatarjontaa tulisi kehittää lasten ja nuorten toiveiden mukaisesti yhä enemmän. (Kokko & Hämylä 2015, 93.) Lopella tulisi laaja-alaisesti pohtia liikuntaa huomioimalla nuorten näkökulma, sillä liikuntaa tarjoavat tahot eivät ole kyenneet vastaamaan nuorten liikkumista koskeviin tarpeisiin.

Nuorten liikkumisen lisäämiseksi ja edistämiseksi tulisi huomioida nuorten liikkuminen kokonaisvaltaisesti. Toisin sanoen nuorten fyysistä aktiivisuutta tulisi tukea tarjoamalla

monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen; rakentamalla kevyen liikenteen väyliä tukemaan koulumatkaliikkumista, tarjoamalla välineitä koulu- ja välituntiliikuntaan, perustamalla turvallisia liikuntapaikkoja ja liikkumisympäristöjä sekä tarjoamalla liikuntapalveluita aiempaa paremmin nuorten liikkumista kannustaviksi.

Nuorten liikkumisen lisääminen edellyttää pitkäkestoisia ja tavoitteellisia suunnitelmia Lopen kunnan eri toimielimissä, kuten liikuntatoimessa ja teknisessä toimessa. Esimerkiksi liikuntatoimen talousarvioon tulisi osoittaa resursseja sekä asettaa tavoitteita ja toimenpiteitä nuorten liikuntaan. Lisäksi kunnan johdon tulisi kunnan strategiassa sitoutua toteuttamaan erityisesti nuorten liikkumisen lisäämistä. Liikunnan huomioiminen osana kuntien strategista suunnittelua on yleistynyt. Kuntastrategioista suurin osa (85 %) nostaa esiin liikuntakysymykset. (Ståhl & Hakamäki 2019; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Liikunta on huomioitu Lopella, sillä kunnan strategiisiin tavoitteisiin vuosille 2018–2023 on kirjattu ”laadukkaat ja houkuttelevat liikuntamahdollisuudet kaiken ikäisille”. Lopella ollaan valmistelemassa liikuntastrategiaa, jonka tarkoituksena on tukea ja lisätä Lopen kunnan asukkaiden liikuntaa.

Lopen kunta ei ole pystynyt täysin täyttämään kuntastrategiaan kirjattuja tavoitteita nuorten osalta. Strategian toteuttamiseksi tarvitaan kunnan nuorisovaltuustoa ja eri-ikäisten nuorten innostamista osallistumaan suunnitelmien laadintaan ja työryhmien työskentelyyn, jotta nuorten näkökulma ja tarpeet saataisiin huomioitua paremmin. Lasten ja nuorten näkemysten ja ehdotusten huomioiminen ja sisällyttäminen lasten ja nuorten liikunnan liittyvässä päätöksenteossa on tärkeää (Edwards & Tsouros 2006, 21–23). Nykyisessä kunnan päätöksenteossa tulisi lisäksi arvioida, kuinka hyvin siinä on otettu huomioon lasten ja nuorten näkemykset.

Liikunnan poikkihallinnollinen yhteistyö on kunnissa yleistynyt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Lopella yhteistyötä nuorten liikunnan edistämiseksi on tehty jonkin verran esimerkiksi sivistystoimen sekä kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen kesken. Liikunnan poikkihallinnollinen yhteistyö voisi olla aiempaa suunnitelmallisempaa ja sitä kautta tehokkaampaa. Lisäksi resursseja tulisi kohdentaa nykyistä paremmin nuorten liikunnan

edistämiseksi. Suunnitelmia ja niiden pohjalta tehtyjä toimenpiteitä tulisi edeltää nuorten liikunta-aktiivisuuden jatkuva seuraaminen ja palautteen kerääminen. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportin (2018) mukaan liikuntapalveluiden kehittämisessä yleisin (79 %) osallistumis- ja vaikuttamistapa oli sosiaalinen media. Etenkin nuorten kohdalla liikuntakyselyiden toteuttaminen sosiaalista mediaa hyödyntäen voisi olla eniten nuoria tavoittava kanava. Lisäksi liikunta-asioista tiedottaminen voisi tavoittaa nuoret entistä paremmin sosiaalista mediaa tehokkaasti hyödyntäen.

Nuorten osallisuuden edistäminen ja lisääminen edellyttää ajattelutapojen, toimintamallien sekä arvomaailman muutosta ja luottamusta lasten ja nuorten kykyyn vaikuttaa omaan ympäristöönsä (Kiilakoski 2007, 8). Nuorten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia tulisi lisätä sekä eri vaikuttamiskanavista tiedottamista nuorille tulisi tehostaa. Nuorten osallisuutta voitaisiin toteuttaa etenkin nuorten vapaa-ajanviettopaikoissa, kuten Lopen nuorisotiloilla. Lopen nuorisotiloilla nuorten osallisuutta on pyritty toteuttamaan jonkin verran jo aiemmin, mutta sitä voisi tehostaa tulevaisuudessa.

Nuorisotilojen liikunnallistamisessa on tärkeää huomioida nuorten toiveet ja tarpeet, joiden avulla eri-ikäisten nuorten liikuntaa voitaisiin tehokkaasti tukea ja edistää. Nuorisotiloilla nuoret voisivat itse suunnitella ja esittää toiveita erilaisista liikkumista tukevista toimenpiteistä. Nuorisotiloille voisi hankkia erilaisia liikuntavälineitä, kuten hyppynaruja, leuanvetotankoja, pelejä, urheiluvälineitä, kuten sulkapallomailoja, pingispöydän, palloja jne. Lisäksi nuorisotiloilla voitaisiin pitää nuorten suunnittelemaa liikunnallisia teemailtoja, leikkimielisiä liikuntakilpailuja, liikuntakampanjoita, liikuntahaasteita ja erilaisia lajikokeiluja.

7.2 Liikkumisympäristöjen kehittäminen nuorten liikuntaa tukeviksi

Nuorten liikkumista tulisi tukea ylläpitämällä ja kehittämällä Lopen alueen liikkumisympäristöjä ympäri vuoden. Tulosten mukaan suurin osa nuorista asuu taajamissa, minkä vuoksi taajamien liikuntaolosuhteiden kehittäminen on tärkeää. Lisäksi taajamissa nuoret ilmoittivat viettävänsä paljon vapaa-aikaansa.” Yhdyskuntarakennetta, kaavoitusta, kevyen liikenteen olosuhteita ja liikuntapaikkoja tulee kehittää terveyttä edistävää liikuntaa

suosiviksi. Turvalliset, esteettömät ja viihtyisät arjen ympäristöt ja niiden kunnossapito mahdollistavat kaikkien ikäryhmien liikkumisen. Hyvin hoidetut ja saavutettavat viheralueet, kuten pihat, puistot ja ulkoilureitit kannustavat ihmisiä liikkumaan istumisen sijasta.” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 22–23.)

Liikuntapaikat tulisi olla helposti saatavilla ja käyttökelpoisia eikä niiden aukioloaikoja saisi turhaa rajoittaa. Lopen taajama-alueiden liikkumisympäristöjä tulisi kehittää liikunnan harrastamista houkuttelevammiksi lisäämällä esimerkiksi taajamien esteettisyyttä ja puistomaisuutta. Viihtyisä elinympäristö houkuttelee viettämään enemmän aikaa ulkona ja liikkumaan. Lopen Isokorkeen ulkoilualueelle vuonna 2018 rakennetut uudet kuntoportaat sekä kesällä 2019 saneerattu Lopen keskusurheilukenttä tarjoavat nykyaikaiset ja viihtyisät olosuhteet nuorten liikunnan harrastamiselle. Liikkumisympäristöistä ja niiden saatavuudesta tiedottaminen olisi tärkeää. Osa nuorista ei välttämättä tiedä oman kunnan kaikista liikkumismahdollisuuksista, mikä voi osaltaan vaikuttaa nuoren liikunnan harrastamiseen.

Liikunnan olosuhteisiin vaikutetaan kaavoituksella. Kaavoituksessa tulisi huomioida entistä paremmin arkiliikunnan, kävelyn, pyöräilyn, lähiliikuntapaikkojen sekä ulkoilun olosuhteita. (Liikuntakaavoitus.fi 2019.) Arkiliikunnan edellytysten kehittämällä parannetaan myös loppilaisten nuorten liikunnan harrastamista. Liikunnan fyysisiin olosuhteisiin vaikuttavat useat eri tekijät, kuten yhteydet ja etäisyydet palveluihin, kunnan eri asuinalueiden palveluiden laatu ja saavutettavuus, kunnan sisäinen liikenne, lähivirkistysalueiden ja puistoalueiden, kenttien, ulkoilureittien, lähiliikuntapaikkojen sekä kuntopolkujen riittävyys ja saavutettavuus ja joukkoliikenteen saavutettavuus ja sijainti (Liikuntakaavoitus.fi 2019). Esimerkiksi Lopen halki kulkevan kantatie 54 viereen tulisi rakennuttaa kevyen liikenteen väylä turvallisen koulumatkan mahdollistamiseksi.

Lopen joukkoliikenteen toimivuus vaikuttaa myös eri liikuntaolosuhteiden saavutettavuuteen. Etäisyydet ovat kunnan sisällä ovat suhteellisen pitkät. Tästä syystä tulisi kiinnittää huomiota joukkoliikenteen aikatauluihin ja reitteihin, ja kunnan taajamissa sijaitsevista liikkumisympäristöistä tulisi huolehtia nuorten riittävän liikkumisen määrän turvaamiseksi. Lopen taajamiin tulisi taata monipuoliset ja suurin piirtein saman tasoiset liikkumisolosuhteet,

jotta liikkumismahdollisuudet olisivat tasa-arvoiset. Taajamissa tulisi olla laadukkaita liikkumisolosuhteita riittävästi vuodenaikasta riippumatta. Lisäksi liikkumiseen liittyviä vaihtoehtoja tulisi olla tarjolla monipuolisesti, jotta nuorten kiinnostus liikuntaa kohtaan säilyisi.

Loppilaiset nuoret liikkuvat pääsääntöisesti omatoimisesti yksin tai kaverin kanssa, minkä vuoksi olisi tärkeää tukea omaehtoista liikkumista vuodenaikasta riippumatta. Talvisin kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilureitit tulisi olla aurattuina ja riittävästä hiekotuksesta tulisi huolehtia, jolloin se tukisi myös nuorten arkiliikkumista. Lisäksi talvisin hiihtolatuksen ja luistelukenttien kunnossapidosta ja valaistuksesta sekä riittävästä aukioloajoista tulee huolehtia. Vastaavasti kesäisin liikkumaan kannustaa esimerkiksi uimarantojen siisteys ja yleinen viihtyvyys. Lisäksi kaikkien kuntalaisten käytössä maksutta olevien tennis-, rantalentopallo- ja nurmikenttien kunnossapidosta tulisi huolehtia uusimalla riittävän usein välineitä, kuten verkkoja ja maaleja, joita liikuntatoimi liikuntapaikoille hankkii. Loppilaisien nuorten arkiliikkumiseen kuuluu myös koulumatkaliikunta, vaikka tulosten mukaan suurin osa nuorista kulki koulumatkansa ei-fyysisesti aktiivisella tavalla.

Aktiiviseen koulumatkojen kulkemiseen voidaan vaikuttaa eri tavoin. Vanhempien tulisi kannustaa nuoria kulkemaan koulumatka fyysisesti aktiivisella tavalla. Tutkimuksen mukaan suurin osa loppilaisista nuorista ilmoitti koulumatkakseen yli 10 kilometriä, joka kuljettiin linja-autolla. Pitkään koulumatkaan olisi tärkeää sisällyttää aktiivinen osuus, esimerkiksi pyöräilemällä osan pitkästä koulumatkasta mahdollisuuksien mukaan. Kunnan tasolla tulisi miettiä kevyen liikenteen väylien rakentamista taajamien välille, mikä tukisi nuorten lisäksi myös muiden kunnan asukkaiden liikkumista fyysisesti aktiivisella tavalla. Kevyen liikenteen väylien lisääminen on kallista, mutta se toisaalta lisää turvallisuuksia ja esimerkiksi kuntalaisten pyöräily-, rullaluistelu- ja kävelymahdollisuuksia useiksi vuosiksi.

7.3 Nuorille suunnatun liikuntatoiminnan lisääminen Lopella

Julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin yhteistyön avulla voidaan kehittää entistä enemmän nuorille suunnattuja liikuntapalveluja ja tehostaa siihen liittyvää tiedottamista. Nuoret toivoivat

monipuolisia liikkumismahdollisuuksia Lopelle. Monipuolisuus tulisi huomioida liikkumisympäristöjen määrällä ja toiminnalla. Liikuntatoimi yhdessä paikallisten liikuntayhdistysten kanssa voisi järjestää Lopen taajamien liikuntasaleissa maksuttomia matalan kynnyksen höntsävuoroja ja lajikokeiluja sekä Lopen opiston kanssa nuorille suunnattuja kuntosalikursseja. Nuoret olisivat vahvasti mukana suunnittelemassa toimintaa, mikä todennäköisesti edesauttaisi nuorten osallistumista.

Lopella nuorten urheiluseuraharrastaminen oli vähäistä, minkä vuoksi olisikin tärkeää tarjota nuorille mahdollisuutta osallistua seurojen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, jotta nuoria saataisiin nykyistä enemmän mukaan urheiluseuratoimintaan. Nuorten toiveita tulisi huomioida entistä paremmin ja järjestää enemmän kokeilumahdollisuuksia sekä matalankynnyksen toimintaa. Lisäksi osallistumiskustannukset ja jäsenmaksut tulisi pitää kohtuullisina. Lopen nykyistä urheiluseuratarjontaa tuskin pystytään määrällisesti lisäämään, mutta eri liikuntaa järjestävien tahojen yhteistyöllä nuorille kohdistettua liikuntatarjontaa tulisi monipuolistaa nykyisestään.

Kunnan tulisi tukea paremmin paikallisia seuroja, jotka järjestävät liikuntaa lapsille ja nuorille. Urheiluseuratoiminnan lisäksi Lopen kansalaisopiston kurssitarjonnassa voitaisiin lisätä nuorille suunnattuja kursseja ja alentaa nuorten kurssimaksuja. Lopen opiston kurssitarjonnassa lukuvuodelle 2019–2020 on mukana 10-kortti -kurssi, joka mahdollistaa kymmenen tutustumiskäyntikertaa eri liikunta- ja tanssiryhmiin. Kurssi voisi olla etenkin nuorille hyvä vaihtoehto päästä kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja löytää sitä kautta oma tapansa liikkua.

Loppilaisten nuorten liikunnan edistämistä tulisi miettiä mahdollisten nuorille suunnattujen liikuntahankkeiden ja henkilöresurssien kautta. Erilaisten hankkeiden avulla nuoria voidaan esimerkiksi tutustuttaa matalan kynnyksen toiminnan ajatuksella eri liikuntalajeihin, paikallisiin seuroihin ja liikkumisympäristöihin. Lisäksi tarvittaessa nuorilla tulisi olla mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa. Erilaiset nuorten liikunnan edistämiseen liittyvät toimenpiteet edellyttävät kunnalta resursseja. Jotta lasten ja nuorten liikuntaa Lopella voidaan tehokkaasti kehittää ympäri vuoden, kunnan tulisi lisätä resursseja enemmän

liikuntatoimintaan. Esimerkiksi lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseen keskittyvän työntekijän avulla nuorille suunnattu liikuntatoiminta olisi todennäköisesti suunnitelmallisempaa ja koordinoitumpaa sekä kestävämpää. Tärkeää olisi tehdä toimenpiteitä, joilla pystytään edistämään lasten ja nuorten liikkumista pitkäkestoisesti. Mikäli resursseja ei saada lisää tulisi nykyisiä kunnan liikuntapalveluita kohdentaa enemmän nuorten liikuntaan.

Liikkumiseen liittyvät kustannukset tulisi pitää etenkin nuorille mahdollisimman alhaisina. Lopen kirjastosta on kaikilla mahdollisuus lainata erilaisia liikuntavälineitä vuodenajan mukaan. Lisäksi loppilaisten nuorten liikkumista voitaisiin entisestään tukea lisäämällä lainattavien liikuntavälineiden määrää ja monipuolistamalla valikoimaa. Nuorten toiveita tulisi kuulla ja toteuttaa, jottei liikunnan harrastaminen olisi kiinni puuttuvista välineistä. Edullisia liikunnan harrastamisen muotoja ovat esimerkiksi frisbeegolf, kuntoportaat, geokätköily, suunnistus, retkeily sekä kalastus, joita tulisi markkinoida enemmän nuorille. Lopen kunnan alueella on runsaasti mahdollisuuksia liikkua luonnossa esimerkiksi retkeillen, maastopyöräillen ja kiipeillen. Lisäksi Lopen kunnan alueella on runsaasti vesistöjä, jotka tarjoavat mahdollisuuksia esimerkiksi melontaan, sukeltamiseen sekä Sup-lautailuun.

7.4 Tutkimusprosessin arviointi

Tutkimus ja sen tekeminen oli monivaiheinen prosessi ja opettavainen kokemus. Tutkimuksen ansiosta pääsin syventymään tiedonhaun erilaisiin menetelmiin, soveltamaan taitojani kvantitatiivisissa analysointimenetelmissä. Lisäksi pääsin syventämään taitojani tutkimuksen raportoinnissa ja tutkimusprosessin arvioinnissa. Tutkimus laajensi ymmärrystäni nuorten osallistamisesta ja oman äänen esille tuomisesta, nuorten liikkumiseen ja nuorten liikkumisympäristöjen käyttöön liittyvistä tekijöistä sekä erilaisten tilojen hyödyntämisestä liikkumiseen.

Lopen kunta on tullut minulle tutuksi jo ennen tutkimuksen tekemistä, sillä olen työskennellyt Lopen kunnalla usean vuoden ajan. Työkokemuksen myötä kertyneen tietomäärän uskon olevan vahvuus tutkimusta tehdessä. Toisaalta kehitystoimenpiteitä miettiessä oli välillä

haastavaa pitää erillään tutkimuksesta saatu tieto ja oma kokemusperäinen tieto, jota tehty tutkimus osaltaan vahvisti. Maptionnaire-paikkatietojärjestelmän käyttö osana tutkimuksen tekoa oli mielenkiintoista ja karttaosion saatuja tietoja nuorten liikkumisympäristöistä oli helppo hyödyntää tutkimuksessa.

7.5 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimus tuotti tärkeää tietoa Lopen kunnalle nuorten liikkumisen tukemiseksi. Tutkimuksen pääpaino oli tuottaa tietoa loppilaisten nuorten liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä, nuorten liikkumisympäristöistä ja nuorten näkemyksiä liikkumisympäristöjen kehittämisestä tulevaisuudessa. Kuntalaisten osallisuutta tulisi tukea yhä enemmän kunnallisessa päätöksenteossa ja lisäksi yksittäisten kohderyhmien erityistarpeita tulisi kartoittaa ja huomioida mahdollisimman paljon. Tämän tutkimuksen kohderyhmänä toimi yläaste- ja lukioikäiset loppilaiset nuoret, mutta olisi tarpeellista kartoittaa myös alakouluikäisten lasten ja nuorten erityistarpeita erilaisia liikuntaolosuhteita kehittäessä. Nuorten liikunnan harrastamista tukeksi kunnan olisi tärkeää pystyä tarjoamaan monipuolisia liikuntaolosuhteita.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Vilberg, J. & Kokko, S. 2013a. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Vilberg, & S. Kokko (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 3.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Vilberg, J. & Kokko, S. 2013b. Hiipuva liikunta nuoruusiässä –Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus julkaisuja 5.
- Airola, K. 2005. Vuosien 1968–1976 Lopen lehtien sivuilta poimittuja. Loppi: Kalevi Airola.
- Airola, K. 2006. Vuosien 1936–1955 Lopen lehtien sivuilta poimittuja. Loppi: Kalevi Airola.
- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa –tutkimuskatsaus 2000–2012. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 10.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Kontinen, 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.
- Broberg, A. 2015. Hyvä kaupunkisuunnittelu tukee lasten liikkumista. Liikunta ja tiede. 52 (5), 4–8.
- Edwards, P. & Tsouros, A. 2006. Promoting physical activity and active living in urban environments. The role of local governments. The solid facts. World Health Organization. Viitattu 23.7.2019
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf.
- Gretschel, A. 2002. Kunta nuorten osallisuusympäristönä. Nuorten ryhmän ja kunnan vuorovaikutussuhteen tarkastelu kolmen liikuntarakentamisprojektin laadunarvioinnin keinoin. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 85.

- Gretschel, A., Koskinen, S. & Junttila-Vitikka, P. 2012. Yhdyskunta ja liikuntasuunnittelu. Teoksessa T. Kiilakoski & A. Gretschel (toim.) Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista. Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010–luvulla? Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 57. Viitattu 1.1.2019.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/muistiinpanoja_demokrati_aoppitunnista.pdf.
- Gretschel, A. & Kiilakoski, T. 2012. Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista. Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010–luvulla? Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 57. Viitattu 2.1.2019.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/muistiinpanoja_demokrati_aoppitunnista.pdf.
- Gretschel, A. & Laine, S. 2013. Liikuntapaikkoja voi muokata kaikille sopiviksi. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura, 68–70.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>.
- Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen, P., Niemi, N. & Ståhl, T. 2014. Terveyttä edistävä liikunta kunnissa vuosina 2010–2014: Liikunta-aktiivisuuden seurannassa on parantamisen varaa. *Liikunta & Tiede* 51 (5), 4–10.
- Hakamäki, P., Komulainen, J., Saaristo, V., Sjöholm, K. & Ståhl, T. 2017. Terveyttä edistävä liikunta kunnissa vuonna 2016. Liikunnan organisointi kunnissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 325. Viitattu 15.2.2019.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131945/TEAviisari2016_final.pdf?sequence=1.
- Hakamäki, P. & Ståhl, T. 2016. Liikunnan edistäminen kunnissa. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 10–15.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-
aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.
- Harinen, P. & Rannikko, A. 2013. Paikollanne, valmiit, nyt...? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia

nuorten liikunnasta sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja nro 65.

Hasanen, E. 2017. Nuorten omaehtoinen liikkuminen –Arkeen sopivia, merkityksellisiä palasia. *Liikunta & Tiede*. 54, (6), 9-12.

Heikkala, J. 2009. Raportti: Johdatus liikuntakulttuuriin. Suomen Liikunta ja Urheilu ry.

Viitattu 5.11.2018. [http://slu-fi-](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/a923e604ddcecdc5e97ca0d83d8380bb/1495446740/application/pdf/1549516/Johdatus%20Liikuntakulttuuriin_Juha%20Heikkala.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/a923e604ddcecdc5e97ca0d83d8380bb/1495446740/application/pdf/1549516/Johdatus%20Liikuntakulttuuriin_Juha%20Heikkala.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/a923e604ddcecdc5e97ca0d83d8380bb/1495446740/application/pdf/1549516/Johdatus%20Liikuntakulttuuriin_Juha%20Heikkala.pdf).

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Horelli, L., Kyttä, M. & Kaaja, M. 2002. Lasten ja nuorten osallistumista tukevia menetelmiä. Teoksessa A. Gretschel (toim.) *Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina. Artikkeleita osallisuudesta*. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Suomen kuntaliitto.

Itkonen, H. 2015. Kansalaistoimintojen kaudet ja muuttuvat käytännöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015, 39–58.

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

Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–95.

Jeanes, D., Spaaij, R., Penney, D. & O'Connor, J. 2019. Managing informal sport participation: tensions and opportunities. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11 (1), 79–95.

Kallio, J., Hakonen, H., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja*

nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Kallio, J., Turpeinen, S., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Active commuting to school in Finland, the potential for physical activity increase in different seasons. *International Journal of Circumpolar Health* 75, 33319.

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276.

Kouvonen, A., De Vogli, R., Stafford, M., Shipley, MJ., Marmot, MG., Cox, T., Vahtera, J., Väänänen, A., Heponiemi, T., Singh-Manoux, A. & Kivimäki, M. 2011. Social support and the likelihood of maintaining and improving levels of physical activity: the Whitehall II Study. *European Journal of Public Health*, Vol. 22 (4), 514–518.

Kiilakoski, T. 2017. ”Niillähän se on se viimeinen sana” –nuoret osallisuudestaan yläkoulussa. Teoksessa A. Toom, A. Rautiainen & J. Tähtinen (toim.) *Toiveet ja todellisuus – Kasvatus osallisuutta ja oppimista rakentamassa*. Suomen kasvatustieteellinen seura. *Kasvatusalan tutkimuksia* 75, 253–282.

Kiilakoski, T. 2007. Johdanto: lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa A. Gretschel & T. Kiilakoski (toim.) *Lasten ja nuorten kunta*. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 77, 8–23.

Kiilakoski, T., Kivijärvi, A., Gretschel, A., Laine, S. & Merikivi, J. 2011. Nuorten tilat. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 112, 57–91.

Kiilakoski, T., Gretschel, A & Nivala, E. 2012. Osallisuus, kansalaisuus, hyvinvointi. Teoksessa T. Kiilakoski & A. Gretschel (toim.) *Muistiinpanoja demokraatiooppitunnista. Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010-luvulla?* Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 57. Viitattu 10.2.2019. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/muistiinpanoja_demokrati_oppitunnista.pdf.

- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2019) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) (2016) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) (2015) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Koskinen, S. 2007. Lähiympäristöön vaikuttavaa ympäristökasvatusta. Teoksessa A. Gretschel & T. Kiilakoski (toim.) Lasten ja nuorten kunta. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 77. Helsinki: Hakapaino Oy, 131–143.
- Kouvonen, A., De Vogli, R., Stafford, M., Shipley, M.J., Marmot, M.G., Cox, T., Vahtera, J., Väänänen, A., Heponiemi, T., Singh-Manoux, A & Kivimäki, M. 2011. Social support and the likelihood of maintaining and improving levels of physical activity: the Whitehall II Study. *European Journal of Public Health*, Vol. 22, No. 4, 514–518.
- Kuntalaki. 410/2015. Viitattu 29.11.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410>.
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. Viitattu 25.11.2018. http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf.
- Larouche, R., Sauters, T.J., Faulkner, G. E. J., Colley, R., Tremblay, M. 2014. Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *Journal of Physical Activity and Health* 11: 206–227. Viitattu 5.5.2019.

<https://pdfs.semanticscholar.org/7f76/0f1b1a24adf913401121b331d32547a412de.pdf>.

Liikuntakaavoitus.fi. 2019. Viitattu 22.7.2019. <https://liikuntakaavoitus.fi/>.

Liikuntalaki. 390/2015. Viitattu 29.11.2018. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>.

LIKES. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.5.2019.

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Lipas. 2019. Lipas.fi. Viitattu 16.11.2019. <https://www.lipas.fi/tilastot>.

Lopen Floorball Team ry.2018. Viitattu 15.12.2018. <https://www.lft.fi/>.

Lopen kunta. 2019a. Karttapalvelu. Viitattu 17.6.2019. <https://loppi.karttatiimi.fi/>.

Lopen kunta. 2019b. Loppi tutuksi 2019. Viitattu 20.6.2019.

<https://issuu.com/makmediafi/docs/loppi-tutuksi-2019>.

Lopen kunta. 2019c. Talousarvio 2019. Talousarviosuunnitelma 2019–2021. Viitattu 10.4.2019. https://loppi.fi/wp-content/uploads/sites/9/2019/03/Talousarvio_2019_paivitetty_07032019.pdf.

Lopen kunta. 2018a. Lopen kunta strategia 2018. Viitattu 15.11.2018.

<https://issuu.com/makmediafi/docs/loppi-kunta-strategia-2018>.

Lopen kunta. 2018b. Loppi kartta. Viitattu 21.11.2018. <https://loppi.fi/loppi-info/loppi-kartta/>

Lopen kunta. 2018c. Oppilasennuste 20.9.2018.

Lopen kunta. 2018d. Talousarvio 2018. Talousarviosuunnitelma 2018–2020. Viitattu 20.11.2018. https://loppi.fi/wp-content/uploads/sites/9/2018/02/Talousarvio_2018_hyvaksyty_kvalt_11122017_pyk_78.pdf.

Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko

& L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa.

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.

- Marttunen, M., Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa: M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveysongelmat. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas 25. Tampere. Viitattu 25.11.2018.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1.
- Merikivi, J., Myllyniemi S. & Salasuo M. 2016. Johdanto. Teoksessa J. Merikivi, S. Myllykoski & M. Salasuo. (toim.) Media Hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja nro 104.
- 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.
- Morrisey, J.L., Janz, K.F., Letuchy, E.M., Francis, S.L. & Levy, S.M. 2015. The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12, 103. Viitattu 5.5.2019.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4545918/pdf/12966_2015_Article_265.pdf.
- Myllyniemi, S. 2018. Tilastohaavi auki! Surveyt nuorisotutkimuksessa. Teoksessa T. Kiilakoski & P. Honkatukia (toim.) Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 206. Tampere: Vastapaino, 123–146.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja nro 64. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto.
- Nuorisolaki. 1285/2016. Viitattu 29.11.2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. *Liikunta ja tiede* 45 (4), 8–11.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Viitattu 29.12.2018.
<https://minedu.fi/liikuntapaikkarakentaminen>.
- Rainham, D.G., Bates, C.J., Blanchard, C.M., Dummer, T.J., Kirk, S.F. & Shearer, C.L. 2012. Spatial classification of youth physical activity patterns. *American Journal of Preventive Medicine*, 42 (5), e87–e96. Viitattu 5.5.2019.
- Rannikko, A. 2016. Vaihtoehtoliikuntalajit julkisen tilan valtageometrioissa. Viitattu 13.11.2018. https://www.versuslehti.fi/wp-content/uploads/Rannikko_Alue-ja-ymp%C3%A4rist%C3%B6_Vaihtoehtolajit.pdf.
- Rannikko, A., Harinen P., Liikanen, V., Ronkainen, J & Kuninkaanniemi, H. 2013. Nuorten liikunnalliset alakulttuurit: elämäntapaa ja erontekoa. Viitattu 30.11.2018. <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2013/4/nuortenl.pdf>.
- Rantanen, L., Valtavaara, M. & Laitinen, J. 2019. Katoavien koulujen maa. *Helsingin Sanomat*. Viitattu 4.11.2019. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006281997.html?reload=1572886658907>.
- Riikonen, K., Hakamäki, P. & Ståhl, T. 2018. Kuntien vahvuudet ja haasteet liikunnan edistämisessä 2016. Tutkimuksesta tiiviisti 8. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Salasuo, M. 2016. Liikkuminen. Teoksessa J. Merikivi, S. Myllyniemi & M. Salasuo (toim.) *Media hanskassa –Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta*. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja nro 104, 75–106.
- Salmikangas, A-K. 2015. Liikkumisen monet ympäristöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015, 101–115.
- Seppälä, M. 2010. *Läyliäisten Luja r.y.: Seuran historiikki 1946–1996*. Loppi: Läyliäisten Luja r.y.
- SLU. 2010. *Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret*. SLU:n julkaisusarja 7.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu

- 1.5.2019. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf.
- Soudunsaari, L. & Hentilä, H-L. 2018. Liikunnan edistäminen kunnissa: hyviä käytäntöjä kuntien poikkihallinnolliseen yhteistyöhön yhdyskuntasuunnittelun kontekstissa. Viitattu 15.12.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526218069.pdf>.
- Stenholm, A. 2007. Valppaasti 50-vuotta. Lehtileikekokoelma 93.
- Ståhl, T. & Hakamäki, P. 2019. Liikunnan strateginen asema on kunnissa kehittynyt. Liikunta ja tiede 56 (1), 32–35. Viitattu 10.7.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137811/LT_1-19_32-35_lowres.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Suomi, K. 2012. Liikuntapalvelut ja väestön tasa-arvo. Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998–2009. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- 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.
- Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko A. 2016. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Tammelin, T. & Karvonen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suosituskouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Viitattu 5.11.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä. Viitattu 1.5.2019. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf.

- TEAvisari. 2019. Liikunta: Loppi. Viitattu 1.9.2019.
<https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII&y=2018&r=KUNTA433&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Liikuntahyvinvointikertomuksessa. Viitattu 10.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus/ketka-tekevat/liikunta-hyvinvointikertomuksessa>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2018. Viitattu 10.7.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137040/Tilastoraportti_36_2018_final_p%c3%a4ivitys.pdf?sequence=5&isAllowed=y.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 30.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/>.
- Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valtion nuorisoneuvosto. 2013. Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty. Viitattu 30.12.2018. <https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki. Viitattu 12.2.2019. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf.
- Vehkalahti, M. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.

LIITTEET

LIITE 1. Informaatiokirje vanhemmille/huoltajille

Kysely loppilaisille yläaste- ja lukioikäisille nuorille liikunnan harrastamisesta, liikkumisympäristöistä ja heidän toiveista liikkumismahdollisuuksien parantamiseksi

Lopen yläasteella ja lukiossa toteutetaan viikolla 6 nuorille suunnattu liikuntakysely. Sen tavoitteena on saada tietoa nuorten liikunnan harrastamisesta, heidän käyttämistä liikkumisympäristöistä ja toiveista liikkumismahdollisuuksien parantamiseksi. Lopen kunta hyödyntää kyselyn tuloksia nuorten liikkumisolosuhteiden kehittämiseen. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

Tutkimuksen onnistumiseksi ja nuorten liikunnan edistämiseksi jokainen vastaus on tärkeä. Lisäksi kyselyn vastanneet voivat halutessaan osallistua tuotepalkintojen arvontaan. Liikuntatieteiden opiskelija Mira Sydänmaa tekee kerätystä aineistosta pro gradu -työnsä, jota ohjaa yliopistotutkija Anna-Katriina Salmikangas.

Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Lopen kunnan kanssa. Kyselystä saadut vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Aineistoa analysoidaan tilastollisin menetelmin, eivätkä yksittäisen henkilön vastaukset ilmene tuloksista.

Tutkimuksesta antaa lisätietoa Mira Sydänmaa sähköpostilla: mira.sydanmaa@gmail.com

LOPEN LEHTI
Keskiviikko 30.1.2019

Jyväskylässä liikuntatieteitä opiskeleva Mira Sydänmaan ei tarvinnut lähteä merta edemmäksi kalaan. Tutkimuskohde löytyi tutuista ympyröistä.

TALVITA
TERVE
LÄYLIÄISTI

RUTIKUUVAA
KOIVUKLAPI
40 l

2,5€

10,-

SUOMEN EDULLISIN H
PUUBRIKETTI
10 kg

2,95

LANGATON
ULKOLÄMPÖ
SILVER
199

Lopen nuorilla on nyt vaikuttamisen paikka

Nyt on tuhannen taalan paikka

Loppilaisilta nuorilta kysytään liikunnan harrastamisesta, liikkumisympäristöistä ja toiveista liikuntapaikkojen suhteen. Sähköisesti toteutettavaan kyselyyn on kaikilla yläaste- ja lukioikäisillä nuorilla mahdollisuus osallistua. Kysely toteutetaan Lopen yläasteella ja lukiossa koulupäivän aikana. Sydänmaa toivoo, että lehtijutun myötä nuoret keskustelisivat keskenään ja perheissä aiheesta.

Tutkimuksen tulokset hyötykäyttöön Lopella

Kyselyn tavoitteena on saada tietoa nuorten liikunnan harrastamisesta sekä nuorten käyttämistä liikkumisympäristöistä Lopella eli kartoittaa nykytilanne, kertoo Sydänmaa. Kyselyn tuloksia hyödynnetään nuorten liikkumisolosuhteiden ja liikunnan harrastamisen kehittämiseen Lopen kunnassa mahdollisuuksien mukaan. Kysely liittyy Sydänmaan

Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteiden gradu -tutkielmaan, jossa tutkitaan nuorten liikkumisolosuhteita nuorten näkökulmasta.

Lasten- ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän mukaan nuoruusiässä, 13-18-vuotiaina, fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on 1,5 tuntia päivässä. Nuoret ovat tällöin kasvavassa ja kehittyvässä iässä, jolloin liikunnan tarve on suuri. Monien erilaisten liikuntamuotojen kokeilemisen ja perustaitojen harjoittelun seurauksena nuorille on usein hahmottunut käsitys itsestään liikkujana, joka auttaa nuorta löytämään sopivan muodon harrastaa liikuntaa.

Tutkimusten mukaan Suomessa liikunnan harrastaminen vähenee poikkeuksellisen jyrkästi yläkouluikässä, jonka vuoksi asiaa on syytä tutkia myös Lopella. Ennen kaikkea on pohdittava, miten notkahdukset liikunnan harrastamisesta estettäisiin tulevaisuudessa. Jotta nuorten liikunnan harrastamista ja liikkunnallisen elämäntavan muodostumista voitaisiin tukea, tulisi olla tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat nuorten liikunnan harrastamiseen, mitä liikkumisympäristöjä nuoret käyttävät ja mitä liikuntapaikkoja nuoret toivovat Lopelle, summaa Sydänmaa tutkimuksen tavoitteita.

Ari Pakarinen

Vastaanottaja maksaa postimaksun

Perinteitä tukeva, luotettava läheinen kumppani

Kats
HYVINKÄ

AVOINNA
ma-to 8-1
pe 8-1
la 9-

AJANVARAUS
www.katsastus.fi

Hyvinkää
puh. 020 719 9

Muuttikatu 5,
05830 Hyvin

Voit varata
Myös ilman

LIITE 3. Kyselylomake 6.2.2019



NUORISOLIIKUNTAKYSELY – LOPPI

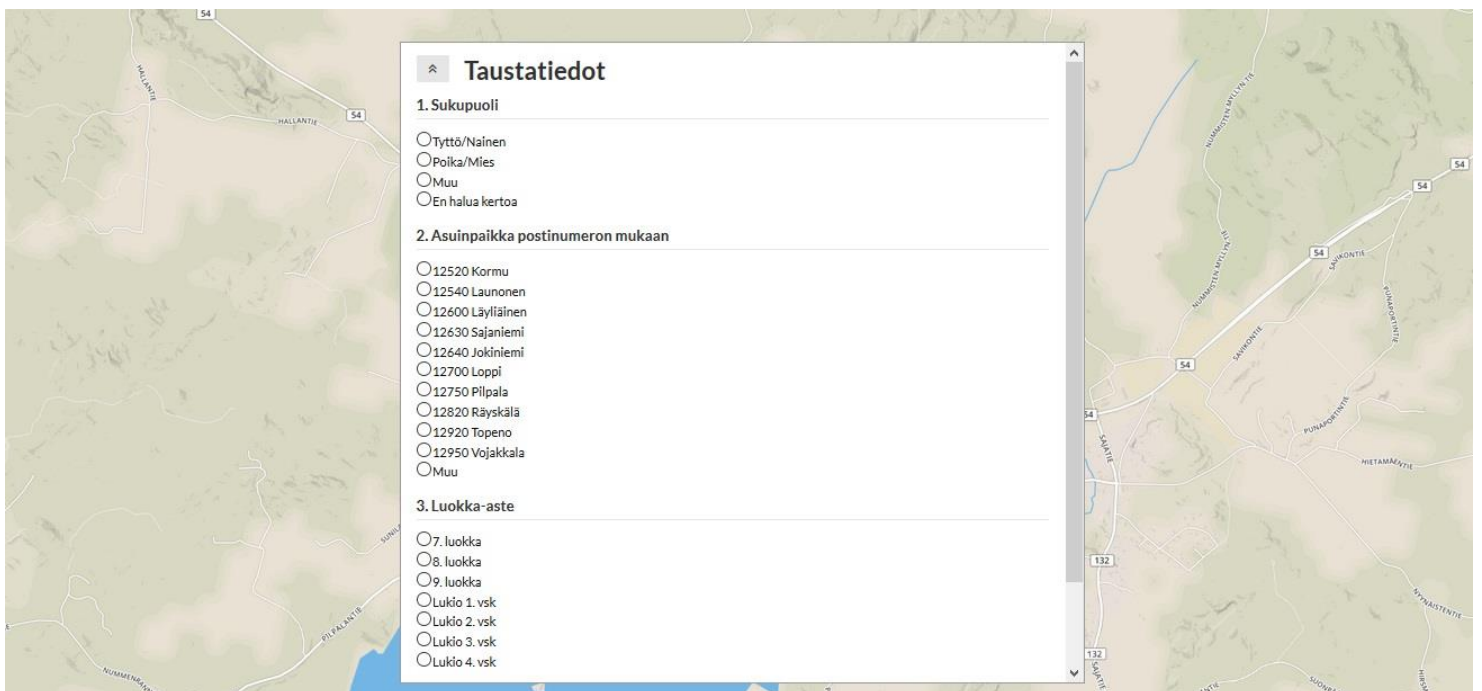
NUORISOLIIKUNTAKYSELY – LOPPI

Vastaamalla tähän kyselyyn voit vaikuttaa loppilaisten nuorten liikkumismahdollisuuksiin. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Vastaamalla kyselyyn hyväksyt, että vastauksiasi käytetään tutkimuksessa.

Vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti ja tulokset esitetään niin, että yksittäisen henkilön vastaukset eivät ole tunnistettavissa. Kyselyn vastauksia käsitellään liikuntatieteiden pro gradu -tutkielmassa. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia. Vastaathan rehellisesti ja huolellisesti.

Kiitos, kun osallistut kyselyyn, vastauksesi ovat arvokkaita! Halutessasi voit osallistua vastaajien kesken arvottavien palkintojen arvontaan jättämällä yhteystietosi kyselyn lopussa.

Paina nuolipainiketta siirtyäksesi eteenpäin.



Taustatiedot

1. Sukupuoli

Tyttö/Nainen
 Poika/Mies
 Muu
 En halua kertoa

2. Asuinpaikka postinumeron mukaan

12520 Kormu
 12540 Launonen
 12600 Läyläinen
 12630 Sajaniemi
 12640 Jokiniemi
 12700 Loppi
 12750 Pilpala
 12820 Räyskälä
 12920 Topeno
 12950 Vojakkala
 Muu

3. Luokka-aste

7. luokka
 8. luokka
 9. luokka
 Lukio 1. vsk
 Lukio 2. vsk
 Lukio 3. vsk
 Lukio 4. vsk

Koulumatka

4. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

0 - 1,0 km
 1,1 - 3,0 km
 3,1 - 5,0 km
 5,1 - 10,0 km
 10,1 - 20,0 km
 yli 20 km

5. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä?	Kävellen	Pyörällä	Muuten fyysisesti aktiivisella tavalla (esim. potkulaudalla, skeittaamalla)	Jonkun kyydillä (esim. vanhempien, sisarusten tai naapurin kyydillä)	Linja-autolla tai koulukyydillä	Muulla moottoriajoneuvolla (esim. mopolla, mopoautolla tai traktorilla)
Talvella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syksyllä/ Keväällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vapaa-aika ja liikunta

Liikunnalla tässä kyselyssä tarkoitetaan kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa. Liikunnaksi katsotaan liikuntaa, jota tapahtuu yhtäjaksoisesti vähintään 15 minuuttia (esimerkiksi koiran ulkoilutus, kaupassa käynti kävellen, pyöräily kaverille ym.)

6. Kuinka usein liikut kouluajan ulkopuolella?

Harvemmin kuin kerran viikossa
 1-2 kertaa viikossa
 3-4 kertaa viikossa
 5-6 kertaa viikossa
 7 kertaa tai useammin

7. Kuinka monena päivänä viikossa liikut vähintään 60min päivässä kouluajan ulkopuolella?

0 päivänä
 1 päivänä
 2 päivänä
 3 päivänä
 4 päivänä
 5 päivänä
 6 päivänä tai enemmän

8. Miten liikut yleensä? (Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jota tehdään yksin, kavereiden kanssa tai perheen kanssa keskenään eli ilman ohjaajaa tai valmentajaa.) Voit valita useamman vaihtoehdon.

Omaehtoisesti yksin
 Omaehtoisesti kaverin kanssa
 Perheen tai vanhempien kanssa
 Urheiluseurassa
 Muussa ohjatussa ryhmässä
 Koulun välitunnilla tai liikuntakerhossa
 Jollakin muulla tavoin
 En harrasta liikuntaa

9. Miten liikut kesäisin? Luettele korkeintaan 3 liikuntamuotoa

10. Miten liikut talvisin? Luettele korkeintaan 3 liikuntamuotoa



Vapaa-aika ja liikunnan harrastaminen

11. Oletko mukana loppilaisessa urheiluseuratoiminnassa?

- Kyllä
 Ei (siirry kysymykseen 13.)

12. Missä roolissa toimit urheiluseurassa?

- Urheilijana/ Liikkujana
 Ohjaajana/ Valmentajana
 Hallintotehtävissä (esim. sihteerinä)
 Tuomarina/ Pelinohjaajana
 Muuna toimihenkilönä

Muu, mikä?

13. Oletko mukana urheiluseuratoiminnassa muualla kuin Lopella?

- Ei
 Kyllä

Jos vastasit "Kyllä", kerro mistä syystä?

14. Rajoittaako jokin tekijä liikunnan harrastamistasi?

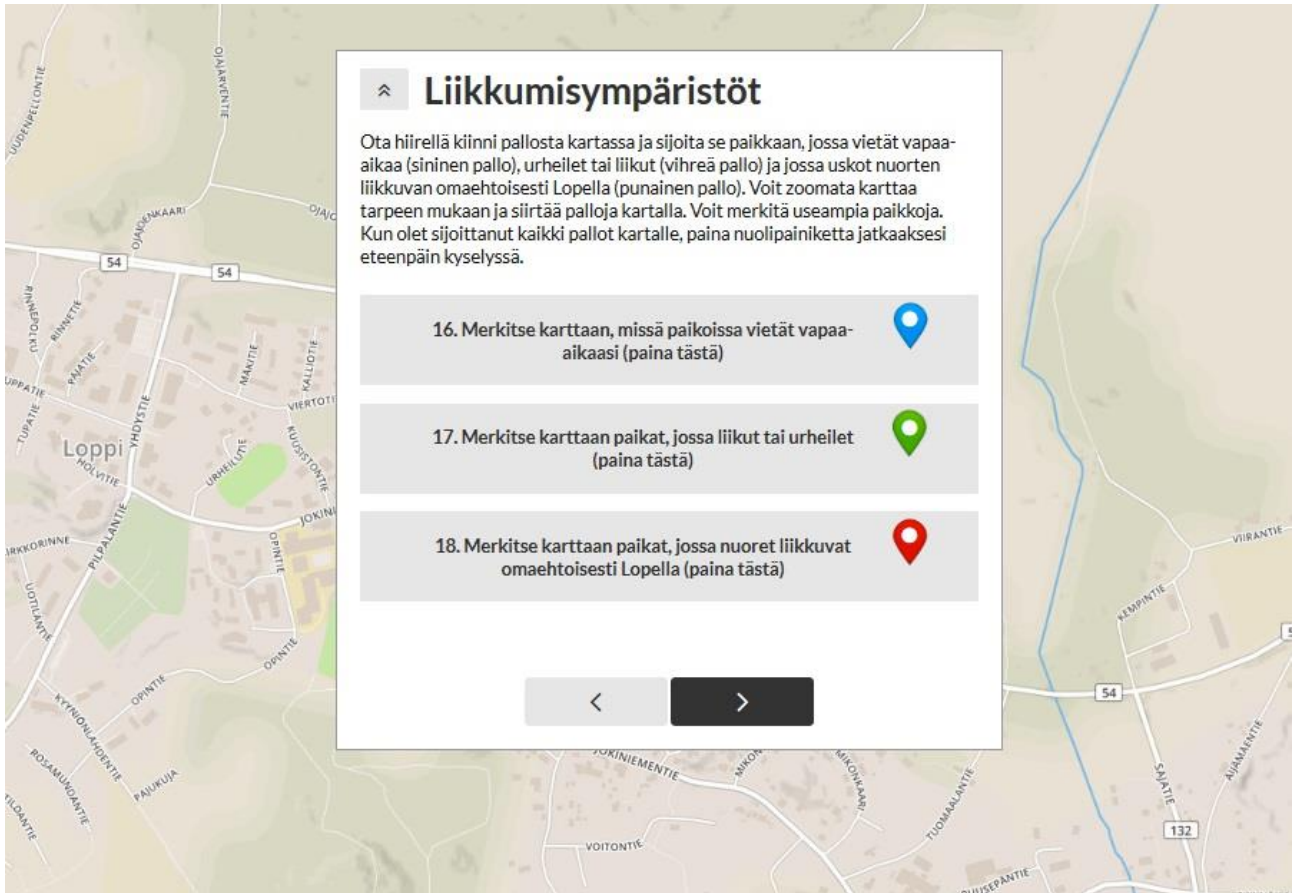
- Kyllä
 Ei, siirry kysymykseen 16. (seuraava sivu)

15. Mitkä tekijät mahdollisesti rajoittavat liikunnan harrastamistasi? Merkitse enintään kolme eniten rajoittavaa tekijää.

- Ajan puute
 Sopivan liikuntalajin puute
 Taloudelliset syyt (ei ole rahaa harrastaa liikuntaa)
 Terveydelliset syyt
 Kotini lähellä ei ole mahdollisuutta harrastaa kiinnostavaa lajia
 Liikunta on liian kilpailuhenkistä
 Minulla on huonot koululiikuntakokemukset
 Minulla ei ole kavereita
 Kaverit eivät harrasta liikuntaa
 Ei ole motivaatiota (liikunta ei kiinnosta)
 Lopella ei voi harrastaa ko. liikuntalajia
 Muu tekijä

Jos vastasit "Muu tekijä", kerro mikä





Liikuntapaikat

19. Kuinka paljon käytät alla olevia paikkoja liikkumiseen koulun ulkopuolella vapaa-aikanasasi? (5 = erittäin paljon, 4 = paljon, 3= silloin tällöin, 2= harvoin, 1 = erittäin harvoin, 0 = en lainkaan)

	5 = Erittäin paljon	4 = Paljon	3 = Silloin tällöin	2 = Harvoin	1 = Erittäin harvoin	0 = En lainkaan
Elmolan kuntosali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elmolan pallokenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elmolan liikuntasali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirkonkylän Ässä-kenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Loppisali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirkonkylän yleisurheilukenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirkonkylän kuntopiste/liikuntapuisto (ulkoliikuntalaitteet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Isokorkeen kuntoportaat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Launosten koulun liikuntasali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Launosten koulun monitoimikenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Launosten hiekkakenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Santamäen nurmikenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läyliäisten monitoimikenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läyliäisten hiekkakenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läyliäisten koulun liikuntasali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopen alueen uimarannat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopen alueen hiihtoladut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopen alueen luistelukentät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopen alueen ulkoilu- ja retkeilyreitit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frisbeegolfrata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kevyen liikenteen väylät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joentaan koulun piha-alue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Länsi-Lopen koulun piha-alue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piipalan koulun piha-alue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kormun koulun piha-alue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Toiveet

22. Kerro, miten haluaisit kehittää nuorten liikkumismahdollisuuksia Lopella?

23. Puuttuuko Lopelta jokin liikuntapaikka, jota haluaisit käyttää?

Ei
 Kyllä

Jos vastasit "Kyllä", kerro mikä liikuntapaikka puuttuu

24. Missä päin Loppeta niitä tulisi olla? Voit valita useamman paikan

Kirkonkylä
 Launonen
 Läyliäinen
 Kormu
 Vojakkala
 Piipala
 Länsi-Loppi
 Joentaka
 Räyskälä
 Topeno
 Muualla

Jos vastasit "Muualla", kerro missä?

25. Toivoisitko nykyistä enemmän urheiluseurojen, liikuntatoimen (tai jonkun muun tahon) järjestämää liikuntatoimintaa ja liikuntapalveluja Lopelle?

Ei
 Kyllä

Jos vastasit "Kyllä", kerro millaista

26. Jos haluat osallistua tuotepalkintojen ja Lopen S-marketin lahjakorttien arvontaan, jätä yhteystietosi (nimi, puhelinnumero ja /tai sähköpostiosoite) oheiseen tekstikenttään. Yhteystietoja käsitellään luottamuksellisesti ja niitä ei käytetä muuhun tarkoitukseen.

Painaessasi "Valmis" tai "Done" vastauksesi tallentuvat ja kysely palaa aloitussivulle. Kiitos vastauksistasi!