

Anu Orjala

Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen koulupihalla

Jyväskylän yliopisto
Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta
Liikuntatieteiden laitos
Liikuntasuunnittelun ja -hallinnon pro gradu
Kevät 2005

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntatieteiden laitos / liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

ORJALA, ANU: Lähiliikuntarakentamisen vaikutukset oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen koulupihalla

Pro gradu -tutkielma, 83s., 10 liites.
Liikuntasuunnittelu ja -hallinto
Kevät 2005

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lisääntykö peruskoulun 1.–6. luokan oppilaiden välituntiliikunta-aktiivisuus sekä koulupihan käyttö vapaa-ajalla koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen jälkeen. Lisäksi tarkastellaan millaisia eroja tyttöjen ja poikien sekä eri-ikäisten lasten liikunta-aktiivisuudessa esiintyy. Osa oppilaista oli ollut mukana koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen suunnittelutyössä. Koulupihan lähiliikuntahankkeessa onnistumista ja oppilaiden tarpeisiin vastaamisen toteutumista arvioidaan oppilaiden antamien kouluarvosanojen ja sanallisten kommenttien pohjalta.

Yksilön ja ympäristön välisen aktiivisen vuorovaikutussuhteen oletetaan muuttuvan, kun liikuntamahdollisuuksia lisätään. Tätä oletusta tarkastellaan ympäristöpsykologisesta näkökulmasta, joka muodostaa tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen. Yksilön toiminta on vuorovaikutusta fyysisen, sosiaalisen ja symbolisen ympäristön kanssa. Kaiken vuorovaikutuksen kattona ovat yhteiskunnallisten tekijät, esimerkiksi lait, arvot, talous ja päätöksenteko. Näihin yksilö voi vaikuttaa mm. liikuntapaikkojen yhteissuunnitteluun osallistumalla tai olemalla mukana esimerkiksi kunnallisessa päätöksenteossa.

Yksilötason toimijoita tässä tutkimuksessa olivat Keravan Killan koulun 2. ja 5. luokan oppilaat. Killan koulussa on noin 340 oppilasta luokka-asteilla 1-6. Tutkimuksessa mukana olleita 2. ja 5. luokan oppilaita oli yhteensä 53. Oppilaiden toimintaa koulupihaympäristössä seurattiin vuonna 2004 kahtena eri ajankohtana välituntiliikuntapäiväkirjojen avulla. Ensimmäinen aineiston kerääminen toteutettiin keväällä, ennen koulupihan muuttamista lähiliikuntapaikaksi, ja toinen vaihe syksyllä, koulupihamuutosten jälkeen. Syksyllä tutkimukseen osallistuneet 2. ja 5. luokan oppilaat olivat lukuvuoden alussa siirtyneet 3. ja 6. luokille.

Tutkimustuloksissa todettiin oppilaiden iän vaikuttavan välituntiliikunta-aktiivisuuteen. Ainoastaan nuorimpien oppilaiden liikunta-aktiivisuus välituntisin lisääntyi koulupihamuutosten jälkeen. Koulupihalla vapaa-ajallaan liikkuneiden oppilaiden määrä ei lisääntynyt, mutta koulupihan käyttökertoja yhtä oppilasta kohden kertyi syksyn tutkimusjakson aikana useampia kuin keväällä.

Asiasanat: liikuntapaikat, välitunnit, pihat, ympäristöpsykologia, kouluympäristö, liikuntasuunnittelu

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	7
1 TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	9
1.1 Omaehtoinen liikunta ja arkiaktiivisuus	9
1.2 Ympäristöpsykologinen viitekehys	11
2 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVULLE.....	14
2.1 Peruskoulun 1–6 -luokkalaisen liikunnallinen kehitys.....	16
2.2 Liikkumisen funktiot	18
3 PIENTEN LASTEN ELINPIIRI.....	20
3.1 Käyttäytymiskehys	22
3.2 Lähiliikuntapaikat.....	24
4 YHTEISKUNNAN TUKI JA LIIKUNTAPAIKAT	26
4.1 Liikuntasuunnittelun kohdentaminen lasten ja nuorten liikuntapaikkoihin....	26
4.1.1 Lasten suosimat liikuntapaikat	28
4.2 Koulupihojen kunto	29
4.3 Esimerkkejä koulupihahankkeista.....	30
5 KOULULAISTEN FYYSSINEN KUNTO JA LIIKUNTAHARRASTUKSET.....	33
5.1 Liikuntaharrastukset ja tasa-arvo	34
5.2 Koulut vastaamaan haasteeseen	34
5.3 Opetussuunnitelma ja arkiliikunta osana koulupäivää	35
5.3.1 Toimintakulttuuri ja oppimisympäristö	35
5.3.2 Tutkimuskohteena olevan koulun toimintakulttuuri.....	37
6 LÄHILIIKUNTAProjekti KILLAN KOULULLA	38
6.1 Projektin kokonaiskuvaus	38
6.2 Killan koulu osana lähiliikuntaprojektia.....	39
7 TUTKIMUSONGELMAT	42

8	TUTKIMUSMENETTELY.....	44
	8.1 Muuttujien valinta	45
	8.1.1 Selittävät muuttujat.....	45
	8.1.2 Selitettävät muuttujat	45
	8.1.3 Perusjoukko ja otos.....	46
	8.1.4 Kato.....	47
	8.1.5 Luotettavuus	47
	8.2 Analyysimenetelmät	48
9	TULOKSET.....	49
	9.1 Viikoittainen liikunta-aika Killan koululla.....	49
	9.2 Välituntiliikunta	49
	9.2.1 Tarkastelu sukupuolen mukaan	51
	9.2.2 Tarkastelu luokka-asteen mukaan	54
	9.3 Välituntisin liikuntaan käytetty aika.....	56
	9.4 Koulupihan käyttö lähiliikuntapaikkana.....	59
	9.5 Koulupihan vapaa-ajan liikuntakäytön muutokset.....	61
	9.5.1 Suosituimmat koulupihan liikuntapaikat	63
	9.5.2 Kenen kanssa koulupihalla liikutaan vapaa-ajalla?	64
	9.6 Koettu tyytyväisyys	65
	9.6.1 Oppilaiden arviot koulupihamuutoksista	67
10	TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA.....	69
	10.1 Ulkuvälineleikit.....	69
	10.2 Pallopelit	70
	10.3 Pihaleikit	71
	10.4 Passiivinen vs. aktiivinen välitunnin vietto	72
	10.5 Välitunneilla liikuntaan käytetty aika.....	74
	10.6 Lähiliikuntapaikan käyttö	75
	10.7 Lähiliikuntapaikkahankkeessa onnistuminen	76
	10.8 Päiväkirjamenetelmän tarkastelu.....	77
	10.9 Jatkotutkimusmahdollisuudet.....	78

LÄHTEET	79
LIITE 1 VÄLITUNTILIIKUNTAPÄIVÄKIRJA	84
LIITE 2 LIIKUNTA-AIKA VÄLITUNTISIN.....	92
LIITE 3 OPPILAIKEN SANALLISET KOULUPIHA-ARVIOINNIIT	93

*Matematiikan kirja lensi pulpetin kannen alle ja luokka kiirehti ulkovaatteiden kimp-
puun, kun kello soi kutsuen oppilaita välitunnille. Ala-asteella välitunnit olivat täyn-
nä touhua, kisailua ja kiirettä. Jokainen yritti ensimmäisenä ehtiä varaamaan paras-
ta hyppynaruapaikkaa, keinulautaa tai jalkapallokenttää. Kulkiessani 13 vuotta myö-
hemmin tuon vanhan ala-asteen aikaisen koulupihani ohitse, mieleeni palaa eräs
keväinen päivä, jolloin koulun pihalla pidettiin uuden kiipeilytelineen avajaiset. Tuon
ajan jälkeen on pihalle ilmestynyt kaksi uutta keinua ja puurivistö rakennuksen sei-
nustalle varjostamaan luokkien ikkunoita kirkkaan kevätauringon paisteelta. Muuten
piha on entisellään, monien pelien jäljiltä kulunut ja paljon kokenut. Puiset ulkoleik-
kivälineet nojaavat vinossa vanhuuden nujertamina.*

Anu Orjala 25.5.2005

JOHDANTO

Peruskoulun 1.–6. luokkien koulupihojen kunnosta on käynyt viime aikoina vilkas keskustelu. Myös valtion tasolla on kiinnitetty huomiota ihmisten jokapäiväisen elinpiirin sisällä oleviin lähiliikuntapaikkoihin (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004, 6). Monilla paikkakunnilla on käynnistetty yksittäisiä koulupihaprojekteja koulun liikunta- ja leikkiolosuhteiden parantamiseksi sekä lähialueen asukkaiden liikuntatarjonnan lisäämiseksi. Koulupihojen kunnostustöille on perusteltua tilausta Nuori Suomi ry:n vuonna 2004 julkaiseman valtakunnallisen koulupihatutkimuksen mukaan. Useilla Suomen peruskouluilla ei ole syytä ylpeillä koulupihan viihtyvyydellä sekä liikunta- ja leikkipaikkatarjonnalla sekä niiden kunnolla. (Koulupihojen liikuntaolosuhteet, 2004.)

Tässä tutkimuksessa lähestytään koulupihaa ja sen käyttöä liikunta- ja leikkipaikkana sekä välituntisin että vapaa-ajalla peruskoulu 1.–6. luokkalaisten näkökulmasta. Tutkimuskohteena olevan peruskoulun kaksi luokka-astetta, 2. ja 5. luokat, raportoivat neljän arkipäivän ja yhden viikonlopun ajan tekemisiään koulupihalla. Merkittävän tutkimuksesta tekee tutkimusaineiston keräämisen ajallinen sijoittuminen kahdelle eri aikajaksolle, keväälle ja syksyille. Näiden ajankohtien välillä koulupihalle tuotiin uusia liikunta- ja leikkivälineitä sekä oleskelupaikkoja. Tutkimusasetelman kohdentaminen ennen ja jälkeen koulupihamuutosten, mahdollistaa koulupihan lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutusten arvioinnin lasten omatoimiseen liikuntakäyttäytymiseen ja -aktiivisuuteen koulupihalla.

Koulupiha on merkittävä liikuntapaikka niin koulun oppilaille kuin lähialueen asukkaille. Nuoren Suomen julkaiseman Missä lapsi liikkuu? -tutkimuksen päätuloksissa todetaan lasten liikkuvan eniten koulu- ja kotiympäristössä (Virta, 2000, 10). Koulupiha on myös merkittävä liikuntapaikka verrattaessa välitunneilla vietettyä aikaa koululiikuntatunneista kertyvään aikaan. Tunneissa mitattuna peruskoulun 1.–6. luokan oppilaat viettävät yhden lukuvuoden aikana välitunneilla noin 200 tuntia, joka on huomattavasti suurempi, kuin kerran viikossa kahden tunnin ajan pidetyistä liikuntatunneista kertyvä tuntimäärä.

Tutkimukseen osallistuneet Killan koulun oppilaat olivat jo ennen koulupihahanketta melko tyytyväisiä koulupihaansa, mutta muutoksille koettiin olevan myös tarvetta. Koulupihan parannustöiden jälkeen oppilaiden kommentit koulupihastaan olivat positiivisia. *”Uusi pihamme on tosi kiva sillä siellä on uudet keinut ja telineet ja kei-
nuin melkein koko molemmat välitunnit.”* kirjoittaa kuudennella luokalla oleva poika välituntiliikuntapäiväkirjassaan syksyllä 2004. Kuudesluokkalainen tyttö kirjoittaa: *”Kummatkin välitunnit vietin rekkitangolla tehden temppuja, ja opin jopa uuden tempun! Temppuilu on tosi hauskaa. Se harmittaa että tankotelineitä on vain kaksi ja joutuu odottamaan vuoroa niin paljon.”*



KUVA 1 Killan koulupihan uudistettuja ulkoleikkivälineitä

1 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia vaikutuksia koulupihan muuttamisella lähiliikuntapaikaksi on koulun oppilaiden välitunti liikunta-aktiivisuuteen ja koulupihan käyttöön vapaa-ajalla. Kyseessä on tapaustutkimus, jossa tutkimuskohteenä on keravalainen Killan koulu. Koulun välituntialue on osa Keravalla toteutettua lähiliikuntapaikkaverkostohanketta, jonka tarkoituksena on luoda Keravasta lähiliikuntapaikkojen mallikunta.

Useissa kunnissa on lähdetty 2000 -luvun alussa kunnostamaan ja rakentamaan lähiliikuntapaikkoja Opetusministeriön myöntämien avustusten tukemana. Nuori Suomi ry:n ylläpitämällä Lähiliikuntapaikkojen tietopankki -Internet sivustoilla on esimerkkejä useista koulupihoista, joita on kunnostettu oppilaita ja lähialueen asukkaita palveleviksi lähiliikuntapaikoiksi (Lähiliikuntapaikka tietopankki 2004). Useissa hankkeissa lapset ja heidän vanhempansa ovat olleet mukana suunnittelutyössä, kuten myös tässä tutkimuksessa käsiteltävässä Killan koulun pihaprojektissa.

2. ja 5. luokan oppilailta kerätyn tutkimusaineiston avulla selvitetään, miten koulupihan muutoksessa lähiliikuntapaikaksi on onnistuttu lasten liikunta-aktiivisuuden ja pihan tarjoamien liikuntamahdollisuuksien osalta. Taustaoletuksena on, että ympäristön liikuntavirikkeillä on vaikutusta lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jos koulupiha tarjoaa monipuolisia liikunta- ja leikkipaikkoja eri-ikäisille tytöille ja pojille, on sillä vaikutusta lasten päivittäisen liikunnan määrään.

1.1 Omaehtoinen liikunta ja arkiaktiivisuus

Tutkimuksessa tarkastellaan lasten organisoimatonta ja vapaaehtoista liikkumista koulupihaympäristössä, jossa ei ole aikuisia ohjaamassa ja järjestämässä pelejä tai leikkejä. Välituntin tapahtumat ovat lasten omatoimisesti organisoimia. Koulupihalla aikaansa viettävien oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat näin ollen oma motivaatio, mielikuvitus, koulupihalla olevat muut oppilaat ja ympäristön tarjoamat virikkeet. Opettajien rooli välituntivalvojina on passiivinen tarkkailija ja järjestyksen valvoja.

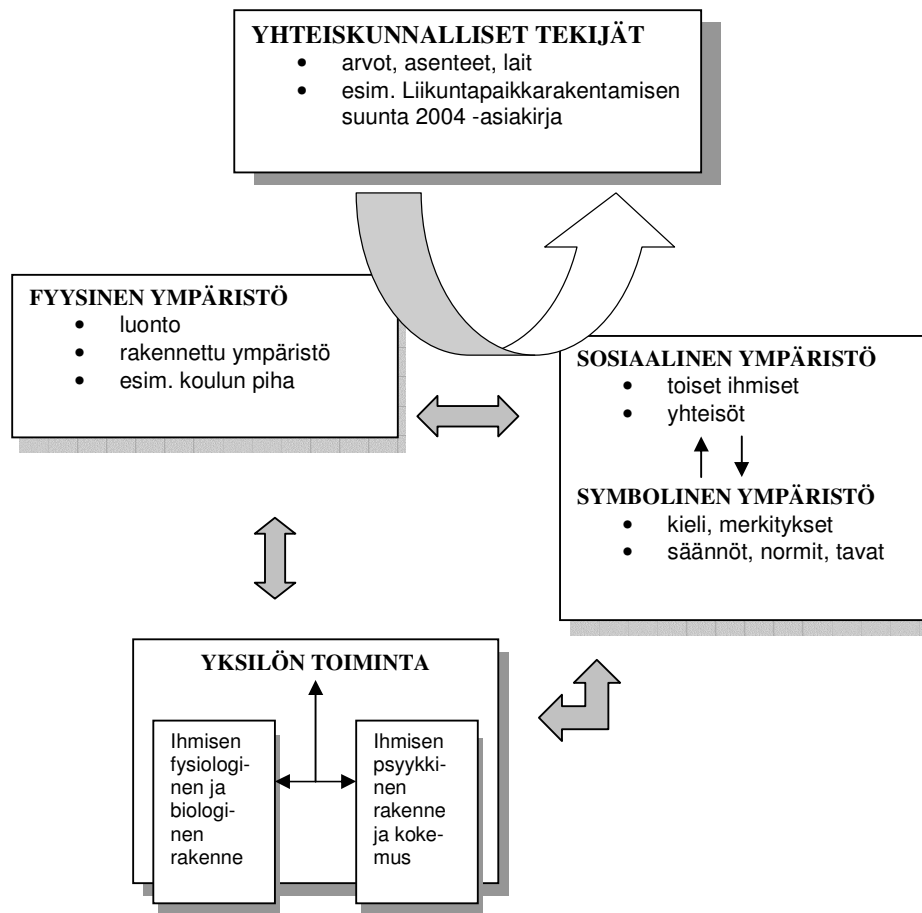
Lapsille organisoimaton liikunta on arjen hyötyliikuntaa, joka voi toteutua liikkumalla paikasta toiseen mm. kävellen tai pyörällä, kotona tai sen lähiympäristössä leikkien ja pelaten sekä kouluaikana välituntisin touhuten. Fogelholm (1998) käyttää termiä arkiaktiivisuus, jolla on myönteisiä terveyttä edistäviä vaikutuksia kaikissa ikäryhmissä. Kuntoliikunta, jota myös lapset voivat harrastaa esimerkiksi vanhempiansa kanssa hiihtäen tai pyöräillen, kavereiden kanssa pallopelejä pelaten, osallistumalla ohjattuun liikuntakerhoon tai urheiluseuran harjoituksiin, tehostaa arkiaktiivisuuden ohella liikunnan myönteisiä terveysvaikutuksia. (Fogelholm 1998, 142–143.) Samalla lapsi oppii olemaan itsenäisesti aktiivinen jokapäiväisessä elämässä.

Lasten omaehtoinen liikunta on tärkeä huomioida liikuntasuunnittelussa, sillä sen yleisyys ja suosio on organisoitua liikuntaa suurempi. Kilpailullisesti suuntautunut urheiluseuratoiminta ei motivoi ja innosta kaikkia lapsia osallistumaan yhteisiin harjoituksiin. Eurooppalaisten nuorten liikunta ja liikunnallisuus -tutkimuksen mukaan suomalaisista koululaisista 42 prosenttia osallistuu säännöllisesti vapaamuotoiseen liikuntaan ja 39 prosenttia urheiluseuran harjoituksiin. Suomalaiset nuoret kokivat omaehtoisen liikunnan erittäin tärkeänä. Niiden nuorten määrä, jotka liikkuvat paljon omaehtoisesti mutta vähän organisoidusti, oli liikunta- ja liikunnallisuus -tutkimuksen mukaan seitsemänkertainen niihin nuoriin verrattuna, jotka liikkuvat paljon urheiluseurassa ja vähän omaehtoisesti. (Nupponen & Telama, 1998, 23–34.)

Liikunnan tehokkuuden kannalta organisoitua liikuntaharrastamista tulee tukea, sillä se on fyysisen kunnon kehittymisen ja ylläpidon näkökulmasta tehokkaampaa kuin omaehtoinen liikkuminen. Tästä huolimatta on kuitenkin muistettava, että urheiluseurat eivät tavoita niitä lapsia ja nuoria, jotka eivät halua liikkua ohjatusti tiettyinä aikoina, tietyssä paikassa, osallistua kilpailuihin sekä taisteluun pelipaikasta ja -ajasta. (Nupponen & Telama, 1998, 23–34.)

1.2 Ympäristöpsykologinen viitekehys

Tutkimuksessani mielenkiinnon kohteena on yksilön liikunta-aktiivisuus ja sen muutos fyysisen ympäristön liikuntamahdollisuuksia parannettaessa. Fyysisen ympäristön muodostaa peruskoulun 1.–6. luokkien koulupiha. Liikunta-aktiivisuutta edistämään pyrkivän muutoksen taustalla ja sen liikkeelle panevana voimana on yhteiskunnassamme vaikuttava arvostus lasten päivittäisten liikuntaympäristöjen kehittämistyötä kohtaan, sekä resurssien ohjaus mm. lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004).



KUVIO 1 Yksilön toimintaan vaikuttavat fyysiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset ympäristötekijät ja tarjoumat (Aura, Horelli & Korpela 1997, 16)

Kuviossa 1 on havainnollistettu yksilön toimintaan vaikuttavia yhteiskunnallisia tekijöitä sekä fyysisen, sosiaalisen ja symbolisen ympäristön tarjoumien suhdetta yksilöön. Lapsen arkipäivän fyysiset ympäristöt ja sosiaaliset yhteisöt, joissa hän liikkuu ja on vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, ovat tärkeässä roolissa lapsen arjessa. Lapsen käytettävissä olevaan ympäristöön vaikuttavat myös yhteiskunnalliset arvot, asenteet ja toimet. Miten yhteiskunnassa huomioidaan lasten- ja nuorten liikunta sekä sitä tukevat ympäristöt, heijastuvat mm. resurssien suuntaamiseen liikunnan ja urheilun toimintakentillä. Lähiliikuntapaikkojen osittainen rahoitus valtionavulla on tästä hyvä esimerkki. Valtion tason päätökset todentuvat konkreettisina liikuntatarjoumina lapsille tärkeissä ja lähes päivittäin käytössä olevissa ympäristöissä.

Ympäristömme on täynnä erilaisia merkityksiä ja mahdollisuuksia, joita havainnoimme *tarjoumina*. Ympäristön havainnointi on yksilöllistä ja tarjoumia arvioidaan niiden soveltuvuuden mukaan henkilölle itselle sekä sen hetkisellem toiminnalle. Koulupihan tarjouma voi muodostua mm. luonnosta, pelikentistä, vapaasta leikkitalasta sekä erilaisista telineistä ja keinuista. Esineet ja paikat viestivät mitä niillä tehdään ja houkuttelevat käyttäjiä ja toimijoita luokseen. (Gibson 1994, Aura, Horelli & Korpe-la 1997, 28–29 mukaan.)

Kyttä (2003) kuvaa tutkimuksessaan neljä hypoteettista lasten liikuntaympäristötyyppiä, jotka vaihtelevat vapaalta käyttöasteeltaan ja tarjoumiltaan. Ympäristöjen nimet ovat: *Bullerby* ("Melukylä"), *Classhouse* ("Luokkahuone"), *Wasteland* ("Hukkamaa") ja *Cell* ("Solu"). Lapsen ja ympäristön suhteen tulisi pohjautua mahdollisimman vapaaseen liikkumiseen ja ympäristön erilaisten tarjoumien vapaaseen käyttöön. *Bullerby* kuvaa lapsen ja ympäristön ideaalia suhdetta. Lapsi voi vapaasti liikkua ja käyttää ympäristön eri tarjoumia, jolloin lapsen ja ympäristön välille muodostuu positiivinen vuorovaikutuksen kehä. Lapsi pääsee vapaasti toteuttamaan ympäristöstään löytämiään tarjoumia, mikä motivoi lasta yhä uudestaan liikkumaan kyseisessä ympäristössä ja samalla uusilla tarjoumilla on mahdollisuus toteutua. (Kyttä 2003, 92.)

Classhouse -tyyppinen ympäristö on esimerkki alueesta, joka on monipuolinen ja houkutteleva, mutta se ei ole vapaasti käytettävissä. Lapset voivat esimerkiksi tutustua ympäristöön ainoastaan aikuisen ohjaamana, jolloin lapsen toiminta on kontrolloitua ja suhde ympäristöön jää pinnalliseksi. Esimerkkejä tällaisista ympäristöistä ja tilanteista ovat mm. hiihtomaa ja urheilukenttä, joista koululuokalle on varattu pieni alue. Ympäristön monipuoliset liikuntapaikat houkuttelevat, mutta niiden vapaa käyttö on kielletty tai aikuinen rajoittaa lasten toimintaa ohjaamalla sitä liikaa. (Kytä 2003, 92.)

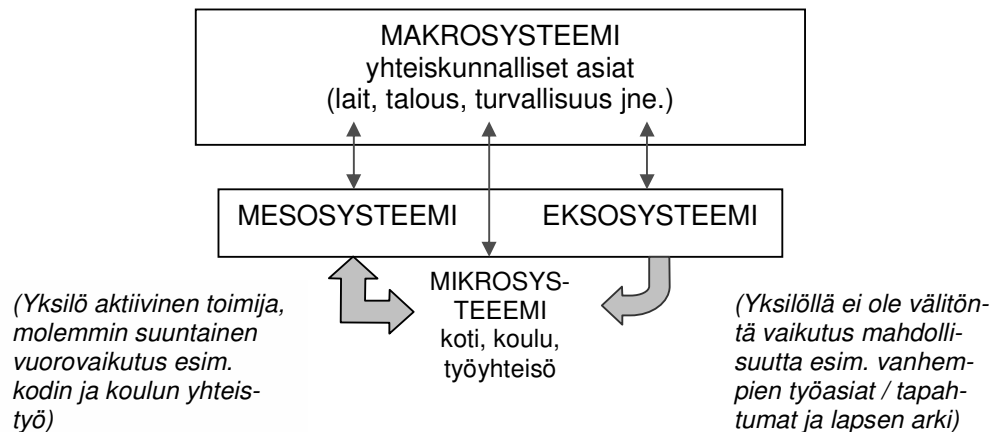
Cell -tyypin (”solu”) ympäristö on vastakohta *Bullerbylle*. Lapsi ei saa vapaasti liikkua ympäristössään ja sen tarjoumien löytäminen on mahdotonta. Lapsen ja ympäristön suhteesta muodostuu negatiivinen kehä, jossa ympäristön tarjoumat eivät kohtaa lasta ja motivaatiota ympäristön aktiiviseen käyttöön ei synny. (Kytä 2003, 92, 98.) Tällainen tilanne voi esimerkiksi syntyä silloin, kun lapsia ei päästetä leikkimään ulos tai piha-alue on tarkkaan rajattu, jolloin esimerkiksi päiväkodin tai koulupihan viereinen metsäalue jää piha-alueen ulkopuolelle. Ympäristön mahdollistamia tarjoumia ei tällöin käytetä tai niitä ei löydetä lainkaan. *Wasteland* -ympäristö eroaa *Cell* -tyypin ympäristöstä vapaamman käytön suhteen. Lapsi ei kuitenkaan pysty aktiivisesti toimimaan ympäristössään, sillä sen tarjoumat ovat hyvin vähäisiä (emt, 92). Tällainen *Wasteland* -ympäristö on usein tyyppillinen esimerkki mm. koulupihas- ta, jossa ei ole riittävästi tai lainkaan liikunta- ja leikkipaikkoja, luontoa ja rauhallisia ajanviettopaikkoja.

Ympäristön mahdollisimman vapaa käyttö ja tarjoumien monipuolisuus ei ole pelkästään liikunta-aktiivisuuden kannalta merkityksellistä. Motorisen ja fyysisen kehityksen lisäksi positiivinen ympäristösuhde kehittää lapsen sosiaalista ja tunnetason kehittymistä sekä vastuullista suhdetta ympäristöön. Mitä kauempana kotia ja muita arkipäivän elinpiiriin kuuluvia paikkoja, kuten päiväkotia tai koulua, lapsi joutuu liikkumaan ja tapaamaan esimerkiksi ystäviään, sitä enemmän hän on sidoksissa vanhempien aikatauluihin ja heidän mahdollisuuksiinsa kuljettaa lasta harrastusten pariin. (Kytä 2003, 100.)

2 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVULLE

Liikkuminen on tärkeä osa ihmisen kasvua ja kehitystä aina pienestä vauvasta koululaiseksi, murrosikäisestä nuoreksi aikuiseksi ja ikääntymiseen saakka. Tutkimuksessani keskeisenä lähtökohtana on yksilön kehitys ja sitä tutkiva kehityspsykologia, jossa keskeisin kuvauskohde on yksilön aktiivisuus (Ruoppila 1998, 21). Liikkuminen saa elämän eri vaiheissa erilaisia merkityssisältöjä ja rooleja. Pieni lapsi oppii ja kokee liikkumalla, leikkien ja touhuten. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikkumiseen sisältyy yhä enemmän sosiaalisia funktioita ja samalla kertyy arvokasta fyysistä ja psyykkistä pääomaa, jotka vaikuttavat terveydellisiin tekijöihin ihmisen koko elämänsä ajan. Aikuisena liikkuminen saa terveyttä ylläpitäviä ja edistäviä funktioita sosiaalisen ulottuvuuden ohella. Minulle liikunta merkitsi lapsuudessa hauskaa ajanvietettä. Nuoruudessa pidin liikuntaan liittyvää sosiaalista verkostoa elintärkeänä. Liikunta on seurannut minua koko lapsuuden ja nuoruuden ajan osana minua ja nyt aikuisuudessa se on osana työuraani.

Toinen keskeinen lähtökohta tutkimukselleni on yksilön kehittyminen suhteessa ympäristöönsä. Bronfenbrenner (1981a) jakaa lapsen kehitysympäristön mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemiin (kuvio 2). Mikrosysteemiin kuuluvat yksilön lähin elinympäristö, päivittäisen vuorovaikutuksen alue, johon kuuluvat mm. koti, päiväkotiryhmä, koululuokka ja työelämässä lähin työyhteisö. Mesosysteemi kattaa mikrosysteemiin liittyvien ympäristöjen keskinäiset suhteet, esimerkiksi kodin ja koulun yhteys. Mesosysteemissä yksilö on aktiivinen jäsen ja toimija, kun taas eksosysteemiin yksilö on ainoastaan välillisessä vuorovaikutuksessa, jolloin osallisuus ei edellytä aktiivista toimintaa. Tällainen vuorovaikutussuhde voi olla esimerkiksi vanhempien työyhteisöllä ja lapsella. Tapahtumat työpaikalla seuraavat vanhempien mukana kotiin lapsen kasvuympäristöön, samoin kuin koulupäivän tapahtumat välittyvät lapsen kautta perheen arkeen. Makrosysteemi muodostaa ikään kuin sateenvarjon edellä kuvattujen mikro-, meso- ja eksosysteemitasojen ylle. Makrosysteemi kuvastaa yhteiskunnallista tasoa, joka muodostuu mm. yhteisössä vallitsevasta kulttuurista ja eri alakulttuureista, kirjoitetuista ja kirjoittamattomista laeista, yhteiskunnan taloudellisesta tilanteesta, palveluista, koululaitoksesta, yhteiskunnallisista päättäjistä ja heidän toiminnastaan. (Bronfenbrenner 1981a, 209–291.)



KUVIO 2 Lapsen kehitysympäristön teoreettinen malli Bronfenbrenneria (1981a) mukaillen

Lapsen elämään ja kasvuun vaikuttavat monenlaiset ympäristöt ja niiden väliset suhteet. Mitä nuoremasta lapsesta on kysymys, sitä vähemmän hänellä on keinoja ja mahdollisuuksia vaikuttaa fyysiseen, sosiaaliseen ja symboliseen ympäristöönsä. Tämän vuoksi lapsen kehityksestä puhuttaessa ei voida sivuuttaa ympäristön merkitystä. Kehityspsykologia on yksi psykologian osa-alue, jonka sisällä on erilaisia teoreettisia näkökantoja ihmisen kehityksestä. Kehitys on ihmisen koko elämää seuraava muutosten prosessi. Kehitys ei tapahdu mielivaltaisesti, vaan sen taustalla vaikuttavat ihmisen perimä ja ympäristö. Kehitys on luonteeltaan pysyvää, jatkuvaa, erisuuruista, ajallisesti eripituista ja monikerroksista muutosta. Muutos ei ole synonyymi sanalle kehitys. Ihmisen kehittyessä hän muuttuu, mutta kaikki muutos ei ole kehityksellistä. Sairaus tai vamma voi pysäyttää, hidastaa tai muuttaa kehityksen suuntaa. Lapsen kehityksen kulku ja edellytykset ovat kehityspsykologian parissa eniten tutkittu alue. Mielenkiinto juuri lapsuusajan kehitystä kohtaan selittyy lapsuuden vaikutuksella ihmisen myöhempään elämään ja kehitykseen. (Zimmer 2001, 50.) Esimerkiksi ikävuosien 5–7 aikana sekä nuoruuden kehitysvaiheessa kehittynyt lihavuus ennustavat aikuisiän lihavuutta. Erityisesti tyttöjen ja naisten kohdalla pitkäikäistutkimukset ovat antaneet tämän suuntaisia tuloksia. Aikuisista lihavista naisista 30 % oli jo nuoruusiässä ylipainoisia. (Nuutinen 1998, 180.)

Yleisimmin kehityspsykologiassa erotetaan kolme kehitystä koskevaa näkökantaa: kehityksellinen, ympäristöteoreettinen ja vuorovaikutuksellinen näkökanta. Kehityksellinen näkökanta lähestyy kehitystä biologisesta näkökulmasta ja ympäristön vaikutusta kehitykseen pidetään toissijaisena. Perimän merkitys korostuu ihmisen kehityksessä ja näin ollen esimerkiksi motorinen eli liikunnallinen lahjakkuus on perittyä. (Zimmer 2001, 51.) Tämä näkökulma ei sovellu yhteen liikuntakasvatuksen ja koulun arvomaailman kanssa. Liikunta ja sitä tukeva ympäristö kuuluu myös niille lapsille, jotka eivät halua harrastaa liikuntaa organisoidusti sekä harjoitella ja kilpailla säännöllisesti useita kertoja viikossa.

Ympäristöteoreettinen näkökulma korostaa ympäristön vaikutusta ihmisen kehitykseen. Tätä teoriaa eivät tue havainnot, joiden mukaan samanlaisessa ympäristössä kasvaneet sisarukset käyttäytyvät eri tavalla, ja toisaalta eri ympäristössä kasvaneet identtiset kaksoset muistuttavat vahvasti toisiaan käytökseltään ja jopa kohtaloltaan. Perimän väheksyminen ja ympäristön korostaminen ympäristöteoreettisen näkökulman mukaisesti ei saa näin ollen vahvaa jalan sijaa kehityspsykologiassa. (Watson 1976, Zimmerin 2001, 51 mukaan.)

Kaksi edellä kuvattua kehitysteoreettista näkökulmaa yhdistyvät vuorovaikutuksellisessa kehitysteoriassa, jonka lähtökohtana on perintö- ja ympäristötekijöiden välinen vuorovaikutussuhde. Lapsi nähdään aktiivisena toimijana eikä kypsymisen tai ympäristötekijöiden kohteena. Ympäristö vaikuttaa lapsen kehitykseen ja samalla lapsi muokkaa ympäristöään. (emt. 52.) Vuorovaikutuksellinen kehitysteoria on tutkimukseni ongelmanasettelun taustalla.

2.1 Peruskoulun 1–6 -luokkalaisen liikunnallinen kehitys

Aloittaessaan peruskoulun ensimmäisen luokan kuuden- tai seitsemän vuoden ikäisenä, lapsi on jo hankkinut suuren määrän liikunnallisia perusvalmiuksia ja taitoja. Eri liikuntamuotojen, esimerkiksi juoksemisen, hyppimisen, heittäminen ja kiinniotamisen yhdistely sujuu. Koordinaatiokykyä ja tasapainoa vaativat liikuntasuoritukset, kuten pyörällä ajo on useimmiten opittu 4. ja 5. ikävuoden aikana. Hienomotoriset taidot, esimerkiksi kengän nauhojen sitominen ja kirjoittaminen, ovat tarkkuutta

vaativat suorituksia. Näitä taitoja lapset harjoittelevat toistuvasti liikunnan, leikkien kuin arkipäivän tehtävien yhteydessä. (Zimmer 2001, 62–63.)

Myöhäislapsuuden (7–11 -vuotiaiden) liikunnalliseen kehityksen peruspiirteitä ovat liikehallinnan sekä liikkeiden sujuvuuden, automatisoitumisen, muodon, tarkkuuden ja sopeutumisen paraneminen. Spesifi liikevalikoima lisääntyy ja fyysisen kunnan eri osa-alueet paranevat. Näissä kehityksen peruspiirteissä ei ole suuria eroavaisuuksia sukupuolten välillä. (Zaichkowsky ym. 1980, Nupposen 1997, 39–40 mukaan.) Edellä lueteltuja liikunnallisen kehityksen osa-alueita on kuitenkin aktiivisesti harjoitettava, jotta kehitystä tapahtuisi.

Kokonaisvaltainen liikkuminen, esimerkiksi telinevoimistelu, vaatii koko kehon käyttöä ja hallintaa, voimaa oman kehon kannattamiseen ja tilan hahmottamista. Kaikessa liikkumisessa tarvitaan näitä kolmea koordinaatiotekijää eli voiman, tilan ja kehon hahmottamista. Yleinen liikunnan puute, heikko lihasvoima, huono koordinaatio, nivelten rajoittunut liikelaaajuus, virheelliset asentotottumukset sekä kasvuun ja kehittymiseen liittyvät painon nousu ja pituuskasvu ovat mm. ryhtivirheiden taustalla. Monipuolisen liikunnan mahdollistava ympäristö kasvuiässä on näin ollen lapselle tärkeää. Koulupihoilla kiipeilytelineet, rekit ja tasapainoilupuomit mahdollistavat telinevoimistelun tapaisten kokonaisvaltaisten liikkeiden harjoittelun. Liikuntataitoja kehitetään kuin itsestään leikin varjolla yhdessä kavereiden kanssa kokeillen ja oppien. (Vasunta 2002, 6–11.)

Koulu ja sen tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat myöhäislapsuudessa, joka ajoittuu suomalaisen lapsen peruskoulun 1.–6. luokalla viettämään aikaan, merkittävässä roolissa. Liikuntatunnit kaksi kertaa viikossa eivät yksinään riitä lapsen liikunnallisen kehityksen tukemiseen. Peruskoulun aikana, 1.–9. luokilla, liikuntatunteja kertyy oppilaalle noin 680 tuntia ja välitunteja noin 2000 tuntia kokonaiskouluajan kestäessä noin 10 500 tuntia (Nupponen 1997, 65). Tämä seikka on otettu huomioon, kun on alettu käymään yhteiskunnallista keskustelua koulupihojen tarjoamista liikuntaympäristöistä ja niiden nykyisestä kunnosta. (Norra, Ruokonen & Karvinen 2003.) Koulu on lapselle tärkeä liikuntataitojen ja -tietojen kartuttaja, vaikka viikoittaisten liikuntatuntien määrä ei riitä ylläpitämään fyysistä kuntoa ja kehittämään liikuntataitoja.

2.2 Liikkumisen funktiot

Liikkumisella on useita eri funktioita, jotka muuttuvat ympäristön, terveyden, iän ja sosiaalisten suhteiden myötä. Liikkuminen voi olla siirtymistä paikasta toiseen autolla, pyörällä, kävellen tai ryömien, leikkimistä, uusiin kavereihin tutustumista ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa, arkiaskareiden hoitoa, tunnetilojen tiedostamista opettelua ja hallintaa, jalkapallon pelaamista, koulupihalla keinumista tai kilpajuoksua kelloa tai vastustajaa vastaan. Seuraava jaottelu liikunnan merkitysulottuvuuksiin voi koskea sekä lasta että aikuista. Esimerkit ovat haettu lasten maailmasta, koska ne ovat tutkimusaiheeseen nähden mielenkiintoisimpia.

Instrumentaalinen merkitysulottuvuus kuvaa liikkumista ikään kuin työkaluna, jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Liikkumisella on välineellinen arvo. Sen avulla pyritään saavuttamaan, valmistamaan tai esittämään jotakin niin arjessa, urheilussa, työelämässä sekä sosiaalisissa suhteissa ja tilanteissa. Juuri ryömimään oppineelle lapselle liikkuminen on keino tutustua ympäristöön, omaan kehoon, tutkimiseen ja seuraavaan kehitysvaiheeseen siirtymiseen eli konttaamiseen. Peruskoulun aloitettuaan lapsi tapaa paljon uusia kavereita ja liikkumalla leikin ja pelien avulla tutustuminen uusiin ihmisiin on helppoa ja tapahtuu huomaamatta. Opettaja voi käyttää liikuntaleikkejä tietoisesti tutustumisen ja hyväksynnän instrumentteina. Aikuisiällä liikunnan terveyttä edistävä ja ylläpitävä funktio korostuu. Lapset eivät perustele pihaleikkejä ja -pelejä kunnan kohoamisella ja lihasvoiman hankkimisella, tai ainakaan he eivät tietoisesti pyri näihin päämääriin. (Grupe 1981, 84, Zimmerin 2002, 14–15 mukaan.)

Sosiaalinen merkitys kuvastaa kommunikointia liikkeen ja liikunnan avulla. Ihmisten välinen kommunikointi ei ole pelkästään sanallista. Vilkuttaminen, taputtaminen ystävällisesti selkään, halaaminen ja lyöminen viestivät meille paljon ilman sanallista viestin vahvistusta. Toisaalta liikunnan varjolla lapset oppivat hyväksymään erilaisia tunteita: epäonnistumisen tuomaa pettymystä, voiton aiheuttamaa iloa tai surua. Yhteisten sääntöjen sopiminen ja noudattaminen opettaa lasta yhteistyöhön. Liikunnan sosiaalinen merkitys on tärkeä myös ihmissuhteiden solmimisen ja hyväksytyksi tu-

lemisen kokemusten kannalta. Liikunnan parissa tavatut ihmiset voivat olla motiivi harrastuksen jatkumiseen. (Grupe 1981, 84, Zimmerin 2002, 14–15, 28–29 mukaan.)

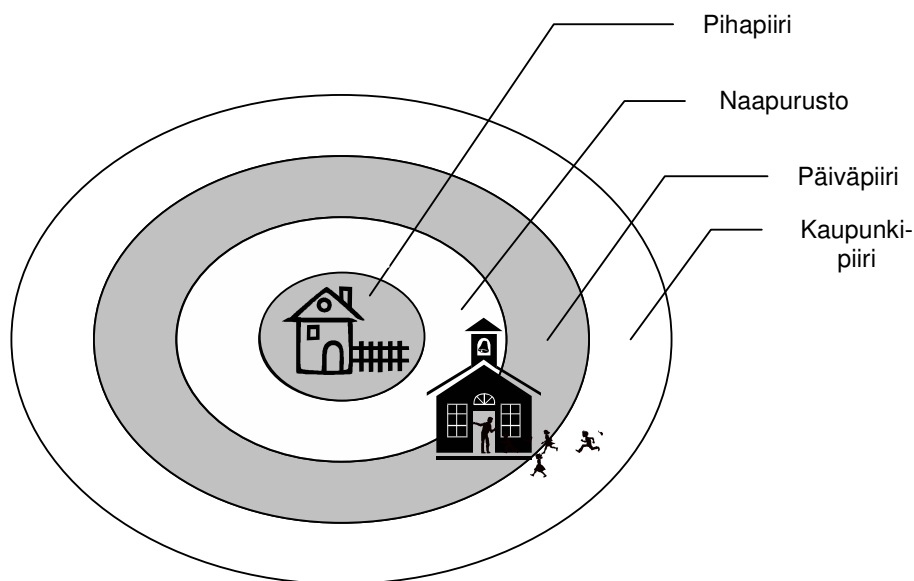
Erityisesti lapsi käyttää liikkumista *aistivassa ja kokevassa merkityksessä*. Lapsi oppii tiedostamaan kehoaan eri aistien avulla ja tutustuu itseensä löytäen aina vain uusia ulottuvuuksia. Liikkuminen voi avata aikuisellekin aivan uusia aistimaailmoja uuden liikuntataidon oppimisen yhteydessä tai ympäristöelementin vaihtuessa esimerkiksi maalta veteen tai ilmaan. Ihmisen keho muuttuu läpi elämän ja liikunta auttaa sopeutumaan näihin muutoksiin. Liikunnan *omakohtainen merkitys* korostaa oman itsensä kokemista ja on näin ollen samansuuntainen liikunnan aistivan ja kokevan merkityksen kanssa. Liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden muuttaa ja toteuttaa itseään. (Grupe 1981, 84, Zimmerin 2002, 14–15 mukaan.)

3 PIENTEN LASTEN ELINPIIRI

Ihmisen päivittäin käyttämää elinympäristöä, jolla on fyysinen, sosiaalinen ja toiminnallinen ulottuvuus, kutsutaan elinpiiriksi. Fyysinen ulottuvuus muodostuu rakennuksista, luonnosta ja muusta ympäristöstä, sosiaalinen ulottuvuus ihmisten keskinäisestä vuorovaikutuksesta ja toiminnallinen ulottuvuus ihmisen aktiivisuudesta liikkua suhteessa ympäristöön sekä toimia vuorovaikutussuhteessa muiden ihmisten ja luonnon kanssa. (Suomi 1989, 62–64.)

Elinpiiriteoriaa käyttäen tarkastelen lasten liikuntaympäristöjä ympäristöteoreettisen näkökulman ja ympäristöpsykologian kannalta. Ympäristöpsykologian perustana on monitieteellinen tarkastelutapa ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristön suhteeseen. Taustalla vaikuttavat mm. psykologia, sosiologia, kasvatustiede ja arkkitehtuuri. Ympäristöpsykologisessa tutkimusperinteessä tavoitteena on ihmisläheisen ympäristön aikaansaaminen. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 15–17.)

Elinpiiriteorian mukaan ihmisen elinympäristö muodostuu sisäkkäisistä renkaista, jotka laajenevat halkaisijaltaan liikuttaessa kauemmaksi elinpiirin ytimestä, kodista. Sisimpänä rengaskehässä on pihapiiri, johon sisältyy koti ja sitä ympäröivä pihalue. Naapurustokehä sisältää kodista jalankulkuetäisyydellä olevan ympäristön. Päiväpiiri muodostuu päivittäin käytettävistä normaaleista palveluista, esimerkiksi kauppa, koulu ja päiväkotit. Sen sisällä ovat myös työpaikat ja virkistysmahdollisuudet. Kaupunkipiirissä sijaitsevat erikoistoiminnot ja -palvelut, esimerkiksi poliisilaitos, jäähalli, virastot ja sairaalat. (Suomi 1989, 62–64.)



KUVIO 3 Elinpiirimalli muokattu Suomen (1989, 65) mukaan

Tämän tutkimuksen intressien mukaisesti tarkastelen elinpiiriteoriaa lapsen perspektiivistä. Koti on normaalisti lapselle perusturvallisuuden tukikohta. Kotiympäristöstä alkaa lapsen seikkailu ja liikkuminen kohti laajentuvaa ja avartuvaa maailmankuvaa. Kotipiirin tulisi tarjota lapselle turvallinen ympäristö leikkiin, peleihin ja puuhasteluun (Suomi 1989, 67).

Kehityspsykologisesta näkökulmasta tarkasteltuna kotiympäristöllä on lapsen ensimmäisinä elinvuosina merkittävä rooli lapsen minäkuvan kehityksessä. Turvallinen ympäristö rohkaisee lasta liikkumaan ja kokeilemaan fyysisiä rajojaan ja mahdollisuuksia. Lapsuuden fyysisillä kokemuksilla on merkitystä lapsen myöhemmälle kehitykselle aina aikuisikään saakka. Erot päivähoitoon tuodun tai koulunsa aloittavan lapsen motorisissa taidoissa voivat olla peräisin biologisen kasvun vaihtelusta, mutta myös kodin ja vanhempien tarjoamista virikkeistä. Perhe ja kotiympäristön asenne muokkaa lapsen asennetta muun muassa liikuntaa ja urheilua kohtaan. Ylisuojeleva suhtautuminen lapseen rajaa luonnollista liikkumatilaa. Kun kotiympäristö on turvallinen ja eri materiaalit, tavarat ja sisustus virikkeellisiä, innostuu lapsi liikkumaan. (Zimmer 2002, 88.)

Ihmiset toteuttavat liikuntatoimintoja eri etäisyyksillä kotipiiristään. Keskimääräinen elinpiiri on noin 8,5 kilometriä. Sen sisälle jäävät kuntoilun, ulkoilun sekä työ- ja koulumatkojen elinpiirit, jotka usein sijoittuvat toisiinsa nähden päällekkäin ja lähelle kotipiiriä, päiväpiirin sisään. Keskimääräisen elinpiirin ulkopuolella ovat hyötyliikunnan, kuten marjastuksen ja kalastuksen, sekä kilpa- ja penkkiurheilun elinpiirit. Kaupunkimaisessa ympäristössä luonto on usein kaukana asuinlähiöistä ja kilpaurheiluhallit ja -areenat ovat sijoiteltuna erikoistuneiksi elinpiireiksi etäälle kotipiiristä. (Suomi 1989, 132–133.) Lasten päivittäin käyttämä elinpiiri on pienempi kuin aikuisten. Siksi onkin tärkeä huomioida riittävät liikkumatila ja monipuolinen liikunta- ja leikkiympäristötarjouma myös asuinlähiöissä ja kaupungeissa.

Tutkimusaineistossani koulu sijoittuu suurimmalla osalla oppilaista naapurustoon, eli se sijaitsee kävelyetäisyydellä kotipihasta. Yleisimmin koulu sijoittuu päiväpiiriin naapurustoalueen reunamalle, jossa sijaitsevat keskimääräisen elinpiirin sisällä olevat kuntoilun, ulkoilun sekä työ- ja koulumatkojen elinpiirit. Lapset käyttävät koulupihaa lähes jokaisena arkipäivänä enemmän tai vähemmän aktiivisesti. Koulujen pihalla kokoontuu nuoria koulupäivän jälkeen, ja lähialueen lapset leikkivät ja pelaavat koulupihan kentillä ja telineissä, jos koulupiha tarjoaa tällaiseen toimintaan mahdollisuuksia sekä virikkeitä. Koulupihalla on lapsille ja nuorille näin ollen sekä sosiaalinen että toiminnallinen funktio.

3.1 Käyttäytymiskehys

Ympäristöpsykologisen teorian taustalla yhtenä keskeisenä vaikuttajana on Roger Barker ja hänen ekologisen psykologian parissa tekemä tutkimustyö. Barker oli kiinnostunut lasten käyttäytymisestä arkiympäristössä. Hänen luoma teoreettinen käyttäytymiskehysmääritelmä on tutkimuksessani keskeinen käsite koulupihaympäristön ja lasten arjen suhdetta määrittäessä.

Lasten päivä muodostuu eripituisista toimintajaksosta, episodeista, joista monet ovat ulkoisen ympäristön määrittämiä. Nämä toisiaan seuraavat jaksot ovat käyttäytymiskehyksiä. Kouluympäristössä on useita käyttäytymiskehyksiä, joiden välillä lapset siirtyvät. Esimerkiksi siirtyminen luokasta ruokalaan ja edelleen koulupihalle tai pal-

lokentälle muuttaa yksilön käyttäytymistä. Jokaisessa käyttäytymiskehyksessä on omat kirjoitetut ja kirjoittamattomat sääntönsä, niin sanottu symbolinen ympäristö (kuvio 1), erilaiset mahdollisuudet toimia sekä toimintamallit. Käyttäytymiskehyksistä muodostuva ekologinen ympäristö luo reunaehdot ihmisen käyttäytymiselle, mutta yksilöllä on silti liikkumavaraa valitessaan kehyksiä, jotka parhaiten tukevat heidän tavoitteitaan. (Aura ym. 1997, 33–37.)

Käyttäytymiskehys on ajallisesti ja paikallisesti rajautunut, esimerkiksi välitunti tietynä hetkenä koulupäivän aikana koulun pihamaalla. Koulupihan fyysinen ympäristö ja siinä toistuva käytös muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden, joka pysyy yllä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Fyysiset rakenteet viestivät symbolisesti myös sosiaalisia merkityksiä ja viiheitä. Koulupihaympäristössä tämä voi merkitä esimerkiksi piha-alueiden ja telineiden jakautumista nuorimpien ja vanhimpien oppilaiden kesken. Tällainen jakautuminen voi olla kirjoittamaton sääntö, jonka oppilaat ovat joskus luoneet ja joka on siirtynyt eteenpäin vuodesta toiseen. Tämä on yksi keino viestiä käyttäytymiskehykseen osallistuvien yksilöiden erilaisesta roolista, joihin liittyy erilainen valta. Koulun vanhimmat oppilaat hallitsevat tiettyjä piha-alueita, kenttiä ja telineitä. Roolit voivat vaihtua kehyksen toiminnan muuttumatta, esimerkiksi siirryttäessä alemmalta luokalta ylemmälle. (Barker 1968, Walleniuksen 1990, 16 mukaan.) Koulupihan liikunta- ja leikkipaikkoja suunniteltaessa on tärkeää huomioida eri-ikäisten oppilaiden ja tyttöjen ja poikien erilaiset tarpeet sekä liikunta- ja leikkipaikkojen ja välineiden riittävä määrä.

Käyttäytymiskehyksen yksi roolijakoa pehmentävä piirre on ihanteellinen osallistujamäärä. Koulupihalla eri-ikäiset oppilaat voivat pelata yhdessä, jotta joukkueet saadaan täyteen ja peli toimisi. (Wallenius 1990; 1996, 15–20, Auran ym. 1997, 35–37 mukaan.) Vaikka ulkoinen käyttäytyminen näyttää samanlaiselta, oppilaat juoksevat toisiaan karkuun ja tytöt ja pojat pelaavat yhdessä luokka-asteesta riippumatta, on toiminnan tavoitteissa ja motiiveissa eroja. Välitunti voi yhdelle oppilaalle merkitä tilaisuutta harjoitella uutta temppeä rekillä ja toiselle taas mahdollisuutta tutustua paremmin naapuriluokan poikaan. Tämä toiminnallisuuden, sosiaalisten ja symbolisten merkitysten sekä fyysisten rakenteiden moninaisuus ja vuorovaikutuksellisuus välituntikäyttäytymiskehyksessä on haastava ympäristön suunnittelun kannalta.

Käyttätymiskehityksen pääohjelman, tässä tutkimuksessa välitunnin vieton, rinnalla on myös sivuohjelmia (Wicker 1987, 631, Walleniuksen 1990, 16 mukaan). Koulupihakehityksen sivuohjelma voi olla mm. koulupihan käyttäminen vapaa-ajalla liikunta- ja leikkipaikkana. Tällaisesta rakennetusta, vapaasti käytettävästä liikuntapaikasta käytetään nimitystä lähiliikuntapaikka.

3.2 Lähiliikuntapaikat

Suomessa lähiliikuntapaikka -käsite on melko uusi ja sen alkujuuret löytyvät Norjasta. Kodin lähiympäristön merkitys vapaa-ajan liikuntaympäristönä on keskeisessä roolissa norjalaisessa kulttuurissa, jossa ulkoilu, ”*friluftsliv*”, on suosittu vapaa-ajan harrastus. Noin 80 % norjalaisista liikkuu jollain tapaa lähiympäristönsä luontoalueilla mm. vaeltaen, pyöräillen, meloen ja hiihtäen. Norjassa ulkoilmaelämää perustellaan sen terveydellisillä vaikutuksilla, liikkumisen helppoudella kodin lähiympäristössä sekä kaikkien ihmisten yhtäläisellä oikeudella liikkua luonnossa, jonka jokamiehen oikeudet takaavat. (State of the Environment Norway, 2004.) Ajatus kaikkien käytössä olevasta rakennetusta lähiliikuntapaikasta pohjautuu samalle *friluftsliv* -idealle.

Norjassa lähiliikuntapaikat määritellään erityisesti lasten ja nuorten vapaasti käytävissä oleviksi alueiksi koulujen tai erilaisten liikuntapaikkojen yhteydessä. Näillä paikoilla ei saa järjestää kilpailutoimintaa ja sinne tulee olla aina vapaa pääsy ja käyttöoikeus kaikilla halukkailla. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi erilaiset monitoimi-alueet, pienet hyppyrimäet, kiipeilypaikat, suunnistusrastit ja karta, ulkoilureitit ja skeittirampit. Norjassa valtio myöntää tukea lähiliikuntapaikkojen rakennuskustannuksiin. (Norjan Kulttuuri- ja kirkkoministeriö, 2004.) Tämä toimintamalli ja ihmisten liikuntamahdollisuuksien parantaminen heidän lähiympäristössään on otettu käyttöön myös Suomessa.

Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan asuinalueen läheisyydessä sijaitsevia lasten, nuorten ja aikuisten liikuntapaikkoja, jotka ovat vapaasti käytävissä, ja joihin pääsee vauvasta kevyen liikenteen väyliä pitkin. Lähiliikuntapaikan luonteeseen kuuluu maksuttomuus ja ympärivuotinen käyttömahdollisuus. Rakentamis- ja käyttökustannuksil-

taan ne ovat edullisia ja niiden suunnittelussa monikäyttöisyys on tärkeämpää kuin lajikohtaiset mitoitus. Lähiliikuntapaikat eivät ole varattavissa esimerkiksi pelkäämään jonkin urheiluseuran käyttöön tietyssä ajankohtana, sillä kunnat eivät jaa lähiliikuntapaikoille harjoitusvuoroja. Tyypillisiä lähiliikuntapaikaksi soveltuvia rakennuskohteita ovat mm. päiväkotien ja koulujen pihat ympäristöineen, leikkipuistot, lähikentät, taloyhtiöiden pihat sekä luonto- ja virkistysalueet. Lähiliikuntapaikkarakentamisessa on huomioitava jo olemassa olevien alueiden parantaminen, muokkaaminen ja varustaminen. (Lähiliikuntapaikat tietopankki, 2004.)

Suomessa lähiliikuntapaikan määritelmä on tarkoituksella monitahoinen ja rajaamaton. Tämän katsotaan valtion liikuntaneuvoston lähiliikuntapaikkoja koskevan määritelmän mukaan lisäävän luovuutta, osallistuvaa suunnittelua ja yhteistyötä eri hallinnon alojen kesken. Lähiliikuntapaikkojen toteutus on osa yhdyskuntasuunnittelua ja näin ollen niiden tulee olla osa alueiden käyttöpolitiikkaa jo kaavoitustyövaiheessa. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004, 7.)

4 YHTEISKUNNAN TUKI JA LIIKUNTAPAIKAT

Tutkimukseni teoriataustaa hahmottaessani käsittelin luvuissa 1 ja 2 Bronfenbrennerin (1981a) tapaa hahmottaa ympäristöä, joka on muodostunut useista sisäisistä rakenteista. Elinpiiriteoriaa ja käyttäytymiskehyskäsitettä selventäessäni luvussa 2, liikuttiin Bronfenbrennerin (1981a) ympäristöteorian käsitteiden mukaan mikro- ja mesotasoilla. Mikrotaso kuvastaa välitöntä ympäristöä, joka lapselle yleensä merkitsee kotia, leikkipaikkaa tai koulua. Mesosysteemi on välittömien ympäristöjen muodostama verkosto, johon liittyvät myös vanhempien, kavereiden ja opettajien muodostama sosiaalinen verkostokokonaisuus, esimerkiksi koti ja kouluyhdistys. (Bronfenbrenner 1981a; Aura ym. 1997; Suomi 1989.)

Tässä kappaleessa tarkastelen Bronfenbrennerin (1981b) käsitteiden mukaisesti yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksellista suhdetta ympäristön ylimmän eli makrotason näkökulmasta. Makrotaso muodostuu kussakin yhteiskuntarakenteessa vallitsevasta kulttuurijärjestelmästä, joka muodostuu yhteiskunnan pääinstituutioista, taloudellisesta, poliittisesta ja sosiaalisesta järjestelmästä. Yhteiskunnassa vallitsevat lait, arvot ja asenteet muodostavat osan sitä toimintakulttuuria, joka laajan ympäristötason ominaisuudessa vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi lapsen arkiympäristöön ja toimintaan. (Bronfenbrenner 1981b, 194.)

4.1 Liikuntasuunnittelun kohdentaminen lasten ja nuorten liikuntapaikkoihin

Tutkimuksessani kulttuuritason lähtökohdan yhtenä määrittäjänä on Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004 -asiakirja, jonka Opetusministeriön asiantuntijaelimenä toimivan Valtion liikuntaneuvoston rakentamisjaosto on laatinut. Tämä asiakirja on keskeinen strateginen väline, jolla pyritään toteuttamaan liikuntalain asettamia velvoitteita. Strategian avulla suunnataan Opetusministeriön tukipolitiikkaa ottamalla huomioon strategiassa määritetyt avustusten painoalueet liikuntapaikkarakentamisen sekä tutkimus- ja kehittämistoimien alalla. Strategia tarkistetaan vähintään hallituskausittain. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004, 3.)

Liikuntapaikkarakentamisen painoalueet vuoteen 2004 asti kohdistuvat erityisesti lasten ja nuorten liikuntaympäristöjen sekä terveyttä edistävän liikunnan olosuhteiden kehittämiseen. Tutkimukseni kannalta merkittävin painoarvo on lasten ja nuorten liikuntaolosuhteiden kehittämisellä, varsinkin kun strategian tavoitteena on huomioida erityisesti ihmisten välittömässä asuin- ja elinympäristössä sijaitsevat liikuntapaikat. Käytännössä tämä huomioidaan esimerkiksi valintatilanteessa kahden rakennusavustuskohteen välillä. Strategian mukaiset avustuskohteet ovat ensisijaisia ja ne saavat korotettua avustusta. Lähiliikuntapaikat ovat sekä lasten ja nuorten liikuntaa että terveysliikuntaa tukevia ympäristöjä. Lähiliikuntapaikkaominaisuus on myös valtion myöntämää avustusta puoltava seikka. Muita puoltavia tekijöitä ovat mm. kunta hankkeen ylläpitäjänä, suuri kohdejoukko, taloudellinen ja muu toiminnallinen elinkelpoisuus sekä vallitsevan kysynnän merkittävämpi suuruus tarjontaan nähden. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004, 6–8.)

Lasten ja nuorten liikuntapaikkoja ja -olosuhteita kehitettäessä on liikuntapaikkarakentamisstrategian mukaan huomioitava suunnitteluvaiheessa niiden sijoittuminen lähelle lapsen päivittäistä elinpiiriä, toisin sanoen päiväpiirin sisälle, kodin, naapuruston, koulun tai päiväkodin läheisyyteen (Suomi 1989, 67). Suunnittelussa on huomioitava lapsen kehitystaso ja eri ikäryhmien tarpeet, luontosuhteen tulee säilyä ja liikuntapaikkojen tulee tukea ympäristösuhteen ja -taitojen kehittymistä. Tyypillisiä kehittämiskohteita strategian mukaan ovat lasten päivittäiset kulku- ja liikkumisreitit, kevyen liikenteen väylät, asuinyhteisöjen pihat, päiväkotien ja koulujen pihat, lähikentät sekä puistot. Suunnittelussa on huomioitava myös lasten ja nuorten mielihiteet ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan ympäristöönsä, sillä lapset ovat usein oman liikunta- ja leikkiympäristönsä parhaita arkkitehtejä. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004, perusteluosa, 4–7.) Lasten suunnittelussa on huomioitava myös eri-ikäisten lasten ja sukupuolten väliset erot liikunta- ja leikitavoissa sekä mieltymyksissä.

4.1.1 Lasten suosimat liikuntapaikat

Suomen (2000) Liikuntapaikkapalvelut ja kanasalaisten tasa-arvo -tutkimuksen mukaan tyttöjen suosimat liikuntapaikat olivat koulun liikuntasali, uimahalli, iso liikuntahalli ja hevosurheilualue. Poikien kaksi suosituinta liikuntapaikkaa olivat tyttöjen tavoin koulun liikuntasali ja uimahalli sekä kolmanneksi suosituimpana pojat pitivät pallokenttää ja neljäntenä listalla oli iso pallokenttä. (Suomi 2000, 196.)

Tyttöjen ja poikien suosimissa liikuntaharrastuksissa on myös eroja. Osittain tämä heijastuu myös liikuntapaikkojen erilaiseen tarpeeseen. Tasa-arvon näkökulmasta sekä tytöille ja pojille tulisi järjestää mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen lajista tai paikasta riippumatta. Suomen (2000) tutkimuksen mukaan tyttöjen liikuntaharrastamista vaikeuttaa poikia useammin sopivan ryhmän/ohjaajan puuttuminen. Sekä tytöt että pojat, ikäryhmissä alle kouluikäiset – 14 -vuotiaat, kokivat suurimpana liikuntaharrastusta vaikeuttavana tekijänä liikuntapaikkojen etäisyyden kotoa. Tämä ongelma oli suurin vähiten ansaitsevien perheiden keskuudessa. Parempituloisilla perheillä ongelmana oli taas ajan puute, joka aiheutti mm. kuljetusongelmia liikuntapaikoille. (Suomi 2000, 143, 197.)

Lähiliikuntapaikoilla, jotka sijaitsevat asuinalueiden läheisyydessä jalankulku- tai pyöräilymatkan päässä, voidaan helpottaa vanhempien kuljetusongelmia liikuntapaikoille. Lasten oma aktiivisuus korostuu ja heidän liikuntaharrastus ei ole sidoksissa vanhempien tulotasoon tai ajankäyttöön. (emt. 197.) Organisoituun harrastustoimintaan osallistuminen on yleensä yhdistetty tiettyyn tilaan tai rakennukseen. Koulujen salit tulisi olla ensisijaisesti lasten ja nuorten käytössä, mutta yhteisiä harjoituksia voi toteuttaa myös muualla kuin varatussa palloiluhallissa tai juoksuradalla, esimerkiksi vapaasti käytettävillä kuntoradoilla, hiekka- tai nurmikentillä. Silloin myös urheiluseuran toiminta-alueella asuvat lapset ja nuoret näkevät ja tutustuvat tarjolla olevaan liikuntatoimintaan ja mukaantulon kynnyksellä on matalampi.

Lasten päivittäisiä liikkumisympäristöjä ja liikunnan sisältöjä selvittävän Virran (2000) tutkimuksen mukaan koulupiha kuuluu lapsen päivittäiseen ja tärkeään liikkumisympäristöön kodin ohella. Yhteensä noin 330 lasta 2., 4. ja 6. luokilta piti päi-

väkirjaa viikon mittaisissa jaksoissa kolmena eri vuodenaikana omista liikkumispaikoista ja -tavoista. Tutkimuksen mukaan 34 % lasten liikkumiskerroista tapahtui koulupihalla ja 19 % kotipihalla ja sen lähiympäristössä. Lasten yleisin liikuntamuoto oli tutkimuksen mukaan niin sanottu hyötyliikunta, eli liikkuminen paikasta toiseen kävellen tai pyörällä. Toiseksi eniten lapset liikkuvat leikinomaisesti isoissa ryhmissä esimerkiksi hippaa tai kirkonrottaa leikkien. Kolmanneksi yleisin tapa liikkua oli organisoidusti urheillen seuran tai muun järjestävän tahon harjoituksissa. (Virta 2000, 8–14.)

Omatoimisen liikunnan suosio tulee esille myös Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksessa. Organisoimatonta liikuntaa ja siihen houkuttelevia ympäristöjä on perusteltua rakentaa ja ylläpitää. Nupposen ja Telaman tutkimuksen mukaan 11–16 -vuotiaat nuoret liikkuvat yleisemmin koulun kerhon tai urheiluseuran ulkopuolella. Murrosikää lähestyvät nuoret jättäytyvät tyypillisimmin pois juuri organisoidusta liikuntaharrastuksesta. Niille lapsille ja nuorille, jotka ovat organisoidun toiminnan ulkopuolella, on löydyttävä myös mahdollisuuksia ja miellyttäviä ympäristöjä harrastaa liikuntaa. (Nupponen & Telama 1998, 117–118.)

4.2 Koulupihojen kunto

Keväällä 2003 Nuori Suomi ry:n julkaisi valtakunnallisen tutkimuksen, jossa selvitetään millaisessa kunnossa suomalaiset peruskoulujen pihat tällä hetkellä ovat. Tutkimus kohdistui kouluihin, joissa oli oppilaita vuosiluokilta 1–6. Liikunnan tulisi Nuoren Suomen tavoitteiden mukaan olla osa jokaisen lapsen koulu- ja päivähoitopäivää sekä perheen ja kavereiden kanssa vietettävää arkea. Koulupihojen liikuntaolosuhteet 2003 -tutkimuksen tavoitteena on, Nuoren Suomen edellä kuvattuun tavoitteeseen pohjautuen, tukea koulupihojen kehittämistä alueen kaikkien asukkaiden lähiliikuntakeskuksina. Tutkimuksen tuloksia voidaan pitää luotettavina ja valtakunnallista koulupihojen yleistasoä hyvin kuvaavina, sillä vastauksia palautui kaikkiaan 1 852; vastausprosentin ollessa 60 ala-asteen koulujen osalta. (Norra, Ruokonen & Karvinen 2003, 4–5, 20.)

Koulupihojen liikuntaolosuhteet -tutkimuksen (Norra ym. 2003) päätuloksissa todetaan koulupihojen liikuntapaikkojen vähäisyyden suhteessa oppilasmäärään olevan suurin ongelma maamme peruskoulujen piholla. Ongelma korostuu oppilasmääriltään suurissa taajama-, lähiö- ja keskustakouluissa. Maantieteellisesti koulupihojen liikuntaolosuhteissa ei ole merkittävää eroavuutta. Suurin puute liikuntamahdollisuuksissa ilmenee tutkimuksen mukaan leikkikenttävälineiden ja luontoalueiden vähäisyydessä. Esimerkiksi 40 % vastauksen palauttaneista kouluista ilmoitti keinuja olevan keskimäärin vähemmän kuin yksi kappale 25 oppilasta kohti. Kolmasosa tutkimukseen vastanneista koulun edustajista totesi koulupihan liikuntapaikkojen kunnan olevan huono. Huonoimmassa kunnossa ovat yleisurheilupaikat, koripallotelineet ja palloseinät. Koulupihat ovat myös hyvin perinteisiä ja stereotyyppisiä. Mahdollisuudet lasten suosimiin liikuntamuotoihin, esimerkiksi sählyyn ja rullalautailuun, ei juuri ole. Tyypillisesti koulupihalla on hiekkakenttä, pieni palloseinä, koripalloteline, keinuja ja kiipeilyteline. Suhtautuminen koulupihan kehittämiseen lähi-liikuntapaikkana oli kyselyyn vastanneiden rehtoreiden keskuudessa myönteinen. Rehtoreista 85 % oli sitä mieltä, että koulun pihaa tulisi kehittää alueen asukkaita palvelevana liikuntapaikkana. (Norra ym. 2003, 35–38.)

4.3 Esimerkkejä koulupihahankkeista

Koulupihojen virikkeettömyyttä ja huonokuntoisuutta ei ole koettu ongelmana ainakaan 2000 luvulla. Koulupihojen kunto on herättänyt keskustelua jo 1980- ja 1990-luvuilla ja aiheesta on tehty useita tutkimuksia. Tutkimustuloksissa korostuvat leikkikenttävälineiden vähäisyys, koulupihan virikkeettömyys, luontoalueiden puuttuminen ja pihan pieni koko oppilasmäärään nähden. Useissa tutkimuksissa on huomioitu oppilaiden ja opettajien näkökulmat. (Makkonen 1992; Heleneva & Parpala 1993; Söderlund 1994; Hirvonen & Matikainen 1995; Salo 1996; Oinonen & Ojala 2001.) Oppilaslähtöinen tutkimus on koulupihojen suunnittelun ja kehittämistyön kannalta tärkeää, jotta koulupihat vastaisivat parhaalla mahdollisella tavalla käyttäjäryhmän tarpeita. Ympäristössä aktiivisesti toimivan lapsen ja ulkopuolelta seuraavan aikuisen käsitykset ympäristön virikkeellisyydestä saattavat olla melko erilaiset.

Koulupihojen käyttömahdollisuuksien laaja-alaisempi näkeminen lähiliikuntapaikkana, joka palvelee kaikkia lähialueen asukkaita, on vauhdittanut piharemontteja ja tuonut 2000 -luvulle tultaessa mukanaan monipuolisempaa suunnittelua yhdessä oppilaiden, opettajien, kotien ja asiantuntijoiden kanssa.

1990 -luvun alkupuolella käynnistettiin valtakunnallinen Ympäristötalkoot -hanke, jonka tarkoituksena oli saada paikalliset ihmiset osallistumaan talkootoimin kouluympäristöjen kehittämiseen. Kampanjan yhtenä tarkoituksena oli viestittää kunnille ja suunnittelijoille koulupihan merkityksestä kaikille tarkoitettuna vapaa-ajanviettopaikkana. Keskeisimmät tavoitteet olivat viihtyisyyden luominen kasvillisuuden avulla, rauhallisten oleskelupaikkojen ja penkkien lisääminen, toiminnallisten leikkikenttävälineiden sekä opetuskohteiden ja -mahdollisuuksien lisääminen mm. ulkoauditoriolla ja viljelymahdollisuuksilla. Mikkelin läänissä, joka nykyisin on osa Itä-Suomen lääniä, toteutettiin kouluympäristön kehittämishanke, jossa olivat mukana kunnan eri lautakunnat, koulun henkilökunta, oppilaat, kylätoimikunta ja monet isät sekä äidit. (Koululiikunta 1992, 38–39.)

Vuosien 1993–1995 aikana käynnissä olleen Ympäristötalkoot -kehittämiskampanjan onnistuneiden esimerkkien innoittamana koulupihojen suunnittelussa ja parannustöissä on alettu hyödyntämään monitahoista yhteistyötä kunnan, yritysten ja eri yhteisöjen kanssa. (Helenius 2000, 26–27.) Tässä yhteistyössä koululla, oppilailla ja vanhemmilla on ollut merkittävä rooli ja mahdollisuus olla mukana kaikissa työvaiheissa suunnittelusta ja toteutuksesta aina hankkeen vaikutusten seurantaan ja tutkimuksen tekoon asti.

Koulupihahankkeiden kaatuminen kunnan määrärahojen puuttumiseen ei enää ole ylitsepääsemätön ongelma. Valtion avustuksen saaminen lähiliikuntapaikan uudisrakentamista tai peruskorjausta varten on merkittävä uudistus, joka voi helpottaa koulupihojen kunnostuskustannusten kattamista. Avustuksen määrä voi olla korkeintaan 50 % lähiliikuntapaikan kokonaiskustannuksista. Valtionavustusta puoltavia kriteerejä ovat mm. hankkeen laaja käyttäjäryhmä, talkootyövoiman käyttö, hankkeen rahoituksen jakaminen useammalle toimialalle tai kunnalle, hankkeen ylläpitäjänä toimii kunta ja kohde on lähiliikuntapaikka. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004, 6–

8.) Koulupiha täyttää nämä kriteerit, jos ennakkovalmistelut ja tiedotus on hoidettu niin, että opettajat, muu henkilökunta, oppilaat ja heidän vanhempansa sitoutetaan ja motivoidaan yhteistyöhön, hankitaan tukea esimerkiksi paikallisilta yrityksiltä sekä suunnittelussa otetaan huomioon välitunti liikunnan lisäksi iltakäyttö ja eri-ikäiset käyttäjäryhmät.

5 KOULULAISTEN FYYSINEN KUNTO JA LIIKUNTAHARRASTUKSET

Suomessa koululaisten kuntomittauksia on tehty 1960 -luvulta lähtien. Viimeisimmän, vuonna 2001 toteutetun, valtakunnallisen koululaisten kuntotutkimuksen mukaan oppilaiden kestävyyskunto on heikentynyt merkittävästi 25 vuodessa. Vuoden 2001 tutkimus toteutettiin LIKES -tutkimuskeskuksessa. Tutkimuksessa käytettiin vertailukohteena vuonna 1976 toteutettua koululaistutkimusta, joissa molemmissa käytettiin kuntomittareina vauhditonta pituushyppyä, istumaan nousua, eteentaivutusta, leuanvetoa (pojat) / koukkukäsiriipuntaa (tytöt), 4 x 10 metrin sukkulajuoksua, 50 metrin juoksua sekä 600 metrin, 1500 metrin ja 2000 metrin juoksua. Testattavat oppilaat olivat 7. ja 9. luokkalaisia sekä lukiolaisia. (Nupponen & Huotari, 2002, 7.)

Tyttöjen ja poikien kestävyyskunto oli heikentynyt 25 vuoden aikana. Poikien käsien lihasvoiman heikentyminen oli myös merkittävää. Vuonna 1976 pojista 15 % ei kyennyt suorittamaan yhtään leuanvetoa ja vuonna 2001 heidän osuus oli noussut 36 prosenttiin. Merkittävin vertailutulos vuosien 1976 ja 2001 välillä oli kuntoerojen kasvaminen yksilöiden välillä. Oppilaat ovat yhä selvemmin jakautuneet hyvä- ja huonokuntoisiin. Muutoksen taustalla selittävinä tekijöinä ovat lasten ja nuorten suosimien lajien luonteen muuttuminen, arkiliikunnan vähentyminen ja samanaikainen organisoitujen liikuntaharrastusten suosion kasvu sekä nuorten painoindeksin nousu eli ylipainoisuus. (Nupponen & Huotari, 2002, 7–8.) Harrastetut lajit eivät ole kestävyyttä ja voimaa kehittäviä tai riittävän pitkäkestoisia suoritusjaksoja vaativia. Lisäksi lapset ja nuoret kuljetetaan yhä useammin autokyydillä harjoituksiin, jolloin luonnollisen arkiliikunnan määrä vähenee ja suhde lähiympäristön mahdollisiin liikuntatarjouksiin jää muodostumatta.

Nupposen ja Telaman (1998) mukaan 11–16 -vuotiaiden suomalaisnuorten yleisimmät säännölliset vapaa-ajanviettotavat ovat kavereiden kanssa oleskelu, musiikin kuuntelu, television ja videoiden katselu sekä lukeminen. Näiden jälkeen tulee liikunta urheiluseuran harjoituksissa tai itsenäisesti. (Nupponen & Telama 1998, 23–24.) Koululaisten elämäntapa on passivoitunut ja kiinnostuksen kohteet muuttuneet. Lapsia ja nuoria ei enää kiinnosta kestävyyslajit kuten hiihto, suunnistus ja yleisurheilu siinä määrin kuin 1970 -luvulla. Suosiotaan ovat kasvattaneet mm. sähly, sali-

bandy, lumilautailu ja rullalautailu eli niin sanotut taitolajit (Nupponen & Huotari, 2002, 8). Kannaksen ja Tynjälän (1998) mukaan liikuntaharrastusten määrä on kuitenkin kasvanut viime vuosina vaikka tämä suunta ei kuntotekijöissä näykään. (Kannas & Tynjälä, 1998, 4–10). Tähän tulokseen päädyttiin myös vuosien 1976 ja 2001 välisessä vertailututkimuksessa. Liikuntaharrastuksiin 2-6 kertaa viikossa osallistuvien osuus oli kasvanut 38 prosentista 53 prosenttiin (Nupponen & Huotari, 2002, 8).

5.1 Liikuntaharrastukset ja tasa-arvo

Suomen Liikunnan ja Urheilun verkkolehdestä (11/2004) kirjoitetaan urheiluseuratoiminnan ulkopuolelle jäävästä 270 000 innokkaan lapsen ja nuoren joukosta, joka olisi halukas harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa (Järvinen 2004). Paineet toiminnan laajentamiseen ja tehostamiseen kohdistuvat usein urheiluseuroihin, sillä tarjonta ei kata kysyntää. Tätä ongelmaa eivät urheiluseurat yksin kykene ratkaisemaan.

Useat harrastukset vaativat lasten vanhemmilta suuriakin taloudellisia ja ajallisia resursseja. Varusteet sekä liikuntasalien ja urheiluhallien vuokrat vievät suuren osan harrastukseen käytettävistä euroista lajista riippuen. Harrastuspaikat saattavat olla niin kaukana kotoa, että vanhempien on kuljetettava lapsi harrastuksensa pariin autolla. Jokaisessa asuinlähiössä ei ole omaa uimahallia, jäähallia tai lämmitettävää tekonurmea. Nämä seikat tulevat esille Suomen (2000) tutkimuksessa, jonka mukaan 7–14 -vuotiaiden liikunnan harrastamista vaikeuttavat eniten välimatka, sopivan liikuntapaikan puute, vanhempien työ tai työajat, kuljetusongelmat sekä raha tai harrastuksen hinta. (Suomi 2000, 146.)

5.2 Koulut vastaamaan haasteeseen

Lasten ja nuorten mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen vaihtelevat suuresti. Kun tätä ongelmaa tarkastellaan lapsen arkiympäristössä, päädytään kotiovelta edettäessä melko nopeasti koulupihalle. Kouluilla on ennen kaikkea tiloja sekä välineitä ja ammattitaitoa tarjota liikuntamahdollisuuksia oppilailleen, jos vain aikaa, resursseja sekä halua löytyy. Tälläkään alueella eivät lähtökohdat valitettavasti ole oppilaiden kannalta aina tasa-arvoiset.

Oppilaiden kuntotestausta sekä vertailua on tehty sekä valtakunnan että koulu-, luokka-, ja yksilötasolla. Koululaisten fyysis-motorista kuntoa käsittelevän tutkimuksen mukaan koulujen välillä oli eroja oppilaiden kunnon suhteen. Tätä ei voida selittää oppilaiden valikoitumisella kunnon mukaan tiettyihin kouluihin, vaan kouluissa on sisäisiä tekijöitä, jotka selittävät oppilaiden kuntoeroja. (Nupponen 1981, Nupposen & Huotarin 2002, 6–7 mukaan.) Näitä sisäisiä tekijöitä voivat olla esimerkiksi koulun toimintakulttuuri, oppimisympäristö, koululiikunnan eri painotukset, opettajien arvot ja asenteet sekä koulun kerhotoiminta.

5.3 Opetussuunnitelma ja arkiliikunta osana koulupäivää

Keskityn tässä kappaleessa ainoastaan peruskoulun opetussuunnitelmaan, koska tutkimukseni käsittelee peruskoulun 1.–6. luokalla olevia oppilaita. Esiopetuksen sekä lukio- ja ammatillisen koulutuksen perustutkinnon toteuttamiseen on laadittu omat valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) määritellään opetuksen toteuttamisen yhteydessä toimintakulttuurin käsite. Koulun toimintakulttuurilla tarkoitetaan kuvainnollisesti punaista lankaa, joka kietoutuu koulun kaikkien käytännön toimen ympärille tukien opetus- ja kasvatustyölle asetettuja koulukohtaisia tavoitteita. Koulun viralliset ja epäviralliset säännöt sekä toimintamallit ovat myös punaisen langan tärkeitä silmukoita.

Jokaisella suomalaisella peruskoululla, eli vuosiluokilla 1-9, tulee olla opetussuunnitelma, joka on laadittu kunakin ajankohtana voimassa olevan valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman pohjalta. Peruskoulun toimintakulttuuri on siis osa koulukohtaista opetussuunnitelmaa ja sen sisällöt vaihtelevat koulukohtaisesti koulun kasvatustavoitteiden ja arvojen mukaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2004, 10–19)

5.3.1 Toimintakulttuuri ja oppimisympäristö

Liikunnallisesi painottunut toimintakulttuuri on omiaan tukemaan peruskoulun liikunnan opetusta, välituntiliikuntaa, kerhotoimintaa ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Koulun liikuntatunnit eivät riitä oppilaiden fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Jos kaikki koulutoiminta, henkilökunta, oppilaiden van-

hemmat ja kouluympäristö, koulupiha mukaan lukien, pohjautuvat liikunnan ja leikin arvomaailmaan, voidaan esimerkiksi biologian tuntia viettää metsässä vaeltaen ja välituntia yhdessä leikkien ja pelaten. Koulun toimintakulttuurilla voi olla suuri merkitys oppilaiden fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille ja koulutyössä jaksamiselle. Fyysisen suorituskyvyn parantamisen sijaan, koulutyön yhtenä tavoitteena voi olla pysyvä arkiaktiivisuuden lisääminen ja liikunnallisuuteen kasvattaminen.

Oppimisympäristö on toinen koulun sisäinen tekijä, jolla voi olla vaikutusta eri koulujen oppilaiden välisiin fyysisen kunnan eroihin. Perusopetuksen oppimissuunnitelman perusteissa (2004) oppimisympäristöön määritellään kuuluvaksi oppimiseen liittyvä fyysinen ympäristö: koulun rakennukset, opetusvälineet, oppimateriaali, muu rakennettu ympäristö kuten koulupiha sekä ympäröivä luonto. Fyysisen ympäristön tulee mahdollistaa monipuoliset opiskelumenetelmät ja työtavat. Oppilaalla tulee olla mahdollisuus työvälineiden ja materiaalien vapaaseen käyttöön sekä aktiiviseen ja itsenäiseen opiskeluun. Fyysisellä ympäristöllä tulee olla myös esteettinen ulottuvuus. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2004, 18.)

Oppimisympäristöllä on fyysisten tekijöiden lisäksi myös sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus. Oppimisympäristön on oltava turvallinen, tuettava oppimismotivaatiota ja uteliaisuutta, edistettävä aktiivisuutta ja luovuutta sekä mahdollistettava oppilaan osallistuminen oppimisympäristönsä kehittämiseen ja muokkaamiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2004, 18.)

Koulupiha toimii keskeisenä oppimisympäristönä. Välitunneilla oppilaan tulisi pystyä toteuttamaan itseään olemalla fyysisesti aktiivinen sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden, nuorempien ja vanhempien sekä luokkatovereiden että opettajien kanssa. Avoin ja turvallinen yhteishenki, joka muodostuu koulun yhteisen toimintakulttuurin ja oppimisympäristön kautta, on koulun yhteinen voimavara. Liikunnallisuutta ja hyvinvointia edistävä koulu ei synny itsestään, vaan siihen on oltava tarjolla resursseja, koko koulun henkilökunnan halu ja motivaatio. Monet koulut ovat ottaneet ensimmäisen askeleen suunnittelemalla yhdessä parempaa koulupihaa ja hakemalla rahoitusta sen toteuttamiselle.

Kerhotoiminta on kirjattu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2004) mahdollisuutena tukea koulun kasvatus- ja opetustyötä. Kunkin koulun tulee omalta osaltaan kirjata opetussuunnitelmaansa kerhotoiminnan järjestämisen periaatteet. Kerhotoiminnalle on asetettu tavoitteiksi edistää ja tukea positiivisten harrastusten viriämistä, tukea kasvatustyötä, lisätä lasten osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia taitoja sekä antaa onnistumisen ja osaamisen kokemuksia. Kerhotoiminnan järjestäminen ja siihen osallistuminen on vapaaehtoista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2004, 25.) Toisaalla kerhotoiminta voi olla vilkasta ja toisaalla tarjolla ei ole yhtään kerhoa. Kerhotoiminnan järjestämisen mahdollisuus on myös vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista esiin nouseva tekijä, jolla on merkitystä haluttaessa lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta ja pyrittäessä liikunta-myönteiseen kasvatukseen.

5.3.2 Tutkimuskohteena olevan koulun toimintakulttuuri

Tämän tutkimuksen kohteena olevan keravalaisen Killan koulun opetussuunnitelmassa painotetaan äidinkieltä ja liikuntaa. Koulun opetusohjelmaan sisältyy erilaisia liikunnallisia teemapäiviä, kuten liikennepäivä, liikuntapäivä, sählyturnaus, talviliikuntapäivä ja maastojuoksukisa. Lukuvuoden aihekokonaisuuksiksi on koulun opetussuunnitelmassa määritetty taide- ja ympäristökasvatus kestävästä kehityksestä painottaen sekä terveyskasvatus, joka on tärkeä osa kokonaisvaltaista liikuntakasvatusta. Aihekokonaisuus on koko opetukseen sisältyvä tema, jota noudatetaan kaikissa oppiaineissa. (Kerava, 2005.)

Killan koulun kanssa yhteistyössä toimii koti- ja kouluyhdistys, joka kokoontuu kerran kuussa. Koti- ja kouluyhdistys on tärkeä linkki oppilaiden, heidän vanhempiansa ja opettajien välillä. Koulussa pyritään mm. lukuvuoden aikana painottamaan kasvatuksessa hyvää käytöstä erilaisissa tilanteissa. Tavoitteen toteuttamine edellyttää kodin ja koulun yhteistyötä. Koti- ja kouluyhdistys on ollut myös tärkeässä roolissa koulupihan lähiliikuntahankeen suunnittelussa. Näin vanhemmilla on ollut mahdollisuus vaikuttaa heidän lapsiaan ja asuinympäristöään koskevaan suunnitteluun käyttäjäsuunnitteluryhmän jäsenenä. (Kerava, 2005.)

6 LÄHILIIKUNTAPROJEKTI KILLAN KOULULLA

6.1 Projektin kokonaiskuvaus

Keravan lähiliikuntapaikka -projekti käynnistettiin vuonna 2003, jolloin Keravalla aloitettiin lähiliikuntapaikkojen suunnittelu ja toteutustyöt. Viimeisen lähiliikuntapaikkakohteen arvioidaan valmistuvan viimeistään vuonna 2006. Projektin tarkoituksena on luoda Keravasta lähiliikuntapaikkojen mallikunta. Keravan lähiliikuntapaikkaprojektissa on mukana useita kouluja, joissa ovat edustettuina luokat 1–6, sekä liikuntahallin läheisyyteen suunniteltu skeittipuisto. Nämä rakennuskohteet muodostavat Keravalle lähiliikuntapaikkaverkoston.

Lähiliikuntapaikkoja on suunniteltu toteutettaviksi erityisesti koulujen pihoilta ja ympäristöön. Koulupihojen ja niiden lähiympäristöjen hyödyntäminen on kustannussyistä järkevää, sillä suuria maarakennustöitä ei tarvitse toteuttaa. Lisäksi koulujen pihat ovat ahkerassa käytössä koulupäivän aikana, sekä niiden läheisyydessä asuu paljon lapsiperheitä. Koulupiha palvelee eri-ikäisiä lähialueen asukkaita eri vuorokauden aikoina.

Keravan lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa on toteutettu yhteissuunnittelun periaatteita. Mukana projektissa ovat koulujen oppilaat, heidän vanhempansa, opettajat ja Keravan kaupungin edustajat. Projektin toteuttajina ovat UKK -instituutti, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitos¹, Keravan kaupungin liikuntatoimi ja tekninen osasto, Nuori Suomi ry sekä sponsorointitukea antavat yritykset. Keravan lähiliikuntapaikkahanketta ja siihen liittyvää tutkimustyötä on tuettu Opetusministeriön myöntämällä lähiliikuntapaikkarakentamista tukevilla avustuksilla Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004 -asiakirjan mukaisesti.

¹ Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntakasvatuksen ja liikunnan sosiaalitieteiden laitokset yhdistettiin 1.1.2005 liikuntatieteiden laitokseksi.

6.2 Killan koulu osana lähiliikuntaprojektia

Tutkimus on toteutettu Killan koululla, joka on yksi Keravan lähiliikuntaprojektin kohteena olleista peruskouluista. Killan koulussa on 340 oppilasta, joista nuorimmat ovat 1. luokalla ja vanhimmat 6. luokalla. Lisäksi Killassa toimii kaksi maahanmuuttajien opetukseen painottuvaa luokkaa.



KUVA 2 Killan koulu Keravalla

Killan koulun välituntipiha oli jo ennen lähiliikuntapaikaksi muuttamista tarjountaan melko monipuolinen. Pihalla on nurmialueita ja metsää sekä kaksi asfaltoitua koripallokenttää ja hiekkapohjaista pihamaata. Koulupiha on rajattu luokittain piha-alueisiin koulun yhteisissä säännöissä, siten että nuorimmilla ja vanhemmilla oppilailta on omat välituntialueet. Kesän 2004 aikana pihalle tuotiin penkkejä, joita ei ollut aiemmin pihamaalla ainuttakaan. Vanha kiipeilyteline korvattiin kahdella uudella kiipeilytelineellä, joista toinen sijoitettiin isojen ja toinen pienten piha-alueelle. Rekkitankoja lisättiin molemmille piha-alueille, kun aiemmin vain pienten pihalla oli yksi kaksipaikkainen rekkitanko.

Koulupihaan laidalla oleva puinen auditorio säilyi ennallaan, mutta sen edessä sijainnut vanha palloseinä uusittiin ja siirrettiin sivummalle hiekkakentälle. Muutoin palloilupaikat säilyivät ennallaan. Varsinaista jalkapallon pelaamiseen tarkoitettua kenttää sekä jalkapallomaaleja koulupihaalla ei ole. Koulun vieressä sijaitsee aidattu hiekkakenttä, mutta se ei kuulu välitunti-alueeseen. Kuvan 3 taka-alalla näkyvä nurmikkoinen rinne on oppilaiden suosima jalkapallopelialue.



KUVA 3 Killan koulupihaan vanha palloseinä ja kiipeilypallo keväällä 2004 ennen lähiliikuntarakentamista

Lähes kaikki Killan koulupihaan lähiliikuntarakentamisen yhteydessä tehdyt muutokset liittyivät ulkoleikkivälineisiin. Sekä koulun nuorimpien että vanhempien oppilaiden piha-alueilla keinut, tasapainoilupuomit, rekkitangot sekä kiipeilytelineet uusittiin sekä niiden määrää ja monipuolisuutta lisättiin.



KUVA 4 Killan koulun nuorimpien oppilaiden välituntialueen ulkoleikkivälineitä keväällä 2004 ennen lähiliikuntarakentamista



KUVA 5 Killan koulun nuorimpien oppilaiden välituntialueen ulkoleikkivälineitä syksyllä 2004 lähiliikuntarakentamisen jälkeen



KUVA 6 Killan koulun vanhimpien oppilaiden välituntialueen ulkoleikkivälineitä keväällä 2004 ennen lähiliikuntarakentamista



KUVA 7 Killan koulun vanhimpien oppilaiden välituntialueen ulkoleikkivälineitä syksyllä 2004 lähiliikuntapaikkarakentamisen jälkeen

7 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millaisia vaikutuksia Killan koulupihan muuttamisella lähiliikuntapaikaksi on oppilaiden välitunti liikunta-aktiivisuuteen ja koulupihan käyttöön vapaa-ajalla. Pääongelmat keskittyvät koulupihaympäristöön, joka on kouluikäisille lapsille lähes päivittäinen leikki- ja liikuntapaikka.

1. Välituntiliikuntaa käsittelevät tutkimusongelmat ovat seuraavat:

- Lisääkö koulupihan muuttaminen lähiliikuntapaikaksi oppilaiden liikunta-aktiivisuutta välitunnilla?
- Onko välituntiliikunta-aktiivisuudessa eroja tyttöjen ja poikien välillä?
- Onko välituntiliikunta-aktiivisuudessa eroja eri luokka-asteiden välillä?

2. Koulupihan käyttöä iltaisin käsittelevät tutkimusongelmat ovat seuraavat:

- Lisääntyykö oppilaiden koulupihan käyttö vapaa-ajalla pihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen jälkeen?
- Mitkä ovat koulupihan suosituimpia liikuntapaikkoja?
- Kenen kanssa koulupihalla liikutaan iltaisin?

3. Killan koulun lähiliikuntapaikaksi muuttamisen arviointiin liittyvät tutkimusongelmat ovat seuraavat:

- Miten lähiliikuntapaikaksi muuttaminen vastasi oppilaiden tarpeisiin ja toiveisiin?
- Millaisia muutoksia oppilaiden tyytyväisyydessä koulupihaa kohtaan on tapahtunut?

Lasten liikunta-aktiivisuuden tarkastelu on mielekästä hajottaa pienempiin osiin ja tuoda tutkimuskysymysten asettelussa esiin erot tyttöjen ja poikien sekä eri luokka-asteiden välillä. Taustaoletuksena on, että tyttöjen ja poikien mielenkiinnon kohteet eroavat jonkin verran iästä riippumatta. Tytöt harrastavat poikia enemmän hevosurheilua, tanssia sekä voimistelulajeja. Pojat taas harrastavat tyttöjä enemmän joukkuepalloilulajeja kuten jääkiekkoa, jalkapalloa ja salibandya. (Suomi 2000, 142.)

Eri luokka-asteella olevat lapset viettävät aikaansa eri tavalla, mihin vaikuttaa mm. kasvu ja kehittyminen sekä niiden myötä murrosiän lähestyminen. Tuloksia tarkasteltaessa on huomioitava syksyn aineiston keräämisen sijoittuminen lähelle koulujen alkua, jolloin uutuuden viehätys saattaa vaikuttaa liikunta- ja leikkipaikkojen innokkaaseen käyttöön. Lisäksi eri vuodenajoilla voi olla vaikutusta pelien ja leikkien kausiluontoiseen suosioon.

8 TUTKIMUSMENETTELY

Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen vaikutuksesta oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen välituntisin ja vapaa-ajalla. Ongelmanasettelu edellyttää aineiston keräämisen ajoittamista sekä ennen koulupihan muutostöitä että niiden jälkeen. Jotta eri ajankohtina kerätty aineisto olisi vertailukelpoista, on vastaajina toimineiden oppilaiden oltava samoja molempina aineistonkeräyskertoina.

Kyselyt toteutettiin välituntipäiväkirjana, jota oppilaat täyttivät kouluajalla itsenäisesti (liite 1). Koulupäivät pyrittiin valitsemaan niin, että lukujärjestyksestä poikkeava toiminta ei vaikuttaisi oleellisesti välituntien määrään. Aineiston keräämisen ensimmäinen vaihe suoritettiin keväällä 12.5 – 18.5.2004 ja toinen vaihe syksyllä 23.9 – 28.9.2004. Keväällä mukana olleet henkilöt olivat 2. ja 5. luokan oppilaita. Syksyllä samat oppilaat olivat siirtyneet 3. ja 6. luokalle. Mukana oli sekä tyttöjä (keväällä $n = 29$ ja syksyllä $n = 26$) että poikia (keväällä $n = 24$ ja syksyllä $n = 26$).

Yksi opettaja toimi yhdyshenkilönä, joka tiedotti ja ohjeisti muita opettajia. Päiväkirjoja täytettiin koulussa, jolloin oppilailla oli mahdollisuus saada tarvittaessa apua opettajalta. Välituntipäiväkirjan sisältö ja muuttujat olivat samat molempina aineiston keräysajankohtina. Ainoastaan päiväkirjan kuvitusulkoasua muutettiin, jotta se säilyisi houkuttelevana ja mielenkiintoisen näköisenä.

Tutkimusaineiston keräämisen aikana Killan koulun välitunteja havainnoitiin videokameraa käyttäen kolmena eri välituntina sekä keväällä että syksyllä. Havainnointi tuotti tärkeää informaatiota koulupihan liikunta- ja leikkipaikkojen käyttötavoista sekä helpotti oppilaiden välituntiliikuntapäiväkirjojen tulkintaa ja ymmärtämistä. Tutkimuksessa käytettiin aineistona myös oppilaiden ja vanhempien käymää virtuaalikeskustelua elektronisessa Optima -yhteistyöympäristössä (Optima Discendum Oy). Optima -ympäristö mahdollistaa monipuolisen suunnittelutiedon keräämisen käyttökohteen suunnitteluun osallistuvilta tahoilta. Keskustelua käytiin tammikuussa 2004, Killan koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamista ennen, jolloin koulun oppilaiden ja heidän vanhempien oli mahdollisuus osallistua koulupihan suunnittelutyöhön yh-

teistyössä opettajien ja koulupihaprojektin toteuttajatahojen kanssa. (Suomi 2004; Suomi 2005, 14.)

8.1 Muuttujien valinta

Tutkimuksessa on käytetty osittain samoja muuttujia kuin UKK -instituutin, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Nuori Suomi ry:n laatimassa kyselylomakkeessa, *Liikuntakysely Keravan 3. ja 6. luokan oppilaille*, jolla on kartoitettu Keravalla 2003 käynnistyneen lähiliikuntaprojektin kohteita ja kerätty ideoita projektin toteutukseen. Kyselyssä olivat mukana Keravan kaikista peruskouluista yksi 3. ja 6. luokka. Projektin tarkoituksena oli hyödyntää koulujen pihoja ja lähiympäristöjä lähiliikuntapaikkarakentamisessa, jolloin oppilailta saatava informaatio on tärkeää.

8.1.1 Selittävät muuttujat

Selittäviä muuttujia ovat oppilaiden sukupuoli, luokka-aste, aineiston keräämisen ajankohta ja asuinetäisyys koulusta. Nämä selvitettiin välituntipäiväkirjan taustatietosiiossa, ennen varsinaista päiväkirjaosiota. Vastaajien asuinetäisyyden selvittämiseksi käytettiin internet palveluna tarjottavaa reittiopasta. Välituntipäiväkirjan perustietosiiossa kysyttiin asuinetäisyyden selvittämiseksi vastaajan kotiosoitetta, joka syötettiin koulun osoitteen kanssa reittiopas -internetpalveluun, jonka avulla oppilaan asuinpaikan ja koulun välinen etäisyys voitiin määrittää 10 metrin tarkkuudella (Eniro -internetsivusto, 2004).

8.1.2 Selitettävät muuttujat

Ensimmäinen selitettävä muuttuja, johon tutkimusongelman asettelulla haetaan vastausta, on ala-asteen oppilaiden välituntien viettotapa ja liikunta-aktiivisuus ennen koulupihan muuttamista lähiliikuntapaikaksi ja sen jälkeen. Vertaamalla välituntiliikunnan sisältöjä enne ja jälkeen lähiliikuntarakentamisen, voidaan arvioida uusien liikunta- ja leikkipaikkojen vaikutuksia oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi molempina aineistonkeräyskertoina neljän arkipäivän ajalta selvitettiin oppilaiden päivittäinen välituntien määrä sekä välitunnista liikuntaan käytetty aika, jotta lähili-

kuntarakentamisen vaikutuksia voidaan arvioida välituntisin liikuntaan käytetyn ajan muutoksina.

Toinen selitettävä muuttuja on oppilaiden koulupihan käyttöaktiivisuus arki-iltaisin sekä viikonloppuna. Myös tämän muuttujan selvittämiseksi verrataan kahtena eri ajankohtana, ennen ja jälkeen koulupihamuutosten, kerättyä aineistoa. Koulupihan kunnostamisen yhtenä tärkeänä tavoitteena on parantaa välituntiliikuntamahdollisuuksien lisäksi asuinalueen vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia. Lähiliikuntarakentamisen vaikutuksia tulee tarkastella myös vapaa-ajan näkökulmasta.

Kolmas selitettävä muuttuja on koulupihaparannusten onnistuminen oppilaiden toiveiden ja tarpeiden näkökulmasta. Tämän selvittämiseksi välituntipäiväkirjassa kysyttiin oppilaiden mielipiteitä ja arvioita koulupihan liikunta- ja leikkipaikoista. Oppilaille oli mahdollisuus osallistua koulupihan lähiliikuntahankkeen suunnitteluun. Miten oppilaiden toiveisiin on lähiliikuntahankkeen toteutuksessa onnistuttu vastaamaan, on arvioitavissa vertaamalla koetun tyytyväisyyden muutoksia ennen ja jälkeen koulupihan lähiliikuntahanketta.

8.1.3 Perusjoukko ja otos

Tutkimuksen perusjoukon, eli populaation, muodostavat tutkimuskohteena olevan koulun kaikki oppilaat, joita on luokka-asteilla 1–6 yhteensä 340. Perusjoukosta on harkinnanvaraisesti valittu otos, sillä juuri koulunsa aloittaneille oppilaille välituntipäiväkirjan täyttö olisi ollut vaativaa ja tutkimukseen osallistumisen ei haluttu kuormittavan liikaa opettajia ja oppilaita kevään viimeisillä kouluviikoilla ennen kesälomaa. Toiseksi keväällä koulun jättävät kuudesluokkalaiset eivät olisi pystyneet osallistumaan aineiston keräämisen toiseen vaiheeseen. Tutkimusasetelman kannalta samat oppilaat oli tavoitettava sekä kevään että syksyn tutkimusjaksoilla. Näin ollen 1. ja 6. luokan oppilaita ei otettu keväällä otokseen mukaan.

Otoksen muodostavat 2. ja 5. luokkien oppilaat, jotka aineiston keräämisen toisessa vaiheessa olivat 3. ja 6. luokkalaisia. Kakkosluokkalaiset edustavat otoksessa perusjoukon kolmea alimpaa luokkaa (1–3) eli 6 – 8 -vuotiaita oppilaita. Viidesluokkalai-

set edustavat perusjoukon kolmea vanhinta luokka-astetta (4–6), eli 9 – 11 -vuotiaita oppilaita. Tutkimukseen osallistui yhteensä kolme luokkaa. Tutkimuksen toteutuksen aikana Killan koulussa oli 2. luokkia kaksi ja 5. luokkia yksi. Kevään otoksessa oli 53 oppilasta ja syksyn otoksessa 52 oppilasta. Otanta on noin 15 prosenttia (%) perusjoukosta.

8.1.4 Kato

Kevään ja syksyn kokonaisaineistoja verrattaessa, syksyllä (n = 52) palautui vain yksi päiväkirja vähemmän kuin keväällä (n = 53). Luokka-asteen ja sukupuolen mukaan verrattaessa eroavaisuuksia palautuneessa aineistoissa on kahden päiväkirjan verran. Aineiston vertailu ennen ja jälkeen koulupihan muutosten on pienen kadon vuoksi mahdollista ja luotettavaa. Vaihtelu oppilasmäärissä aiheutuu muutosta toiseen kouluun tai luokalle tulleista uusista oppilaista.

8.1.5 Luotettavuus

Empiirisessä tutkimuksessa lapsia tutkittaessa on otettava huomioon ekologinen validiteetti. Tällä tarkoitetaan, että lapsia tutkitaan tutussa ja luonnollisessa ympäristössä, tuttu henkilö tutkijana. Ekologinen validiteetti edellyttää näin ollen ilmiön aitoa esiintymisympäristöä. (Bronfenbrenner 1981a, 29–35.) Tässä tutkimuksessa lapset raportoivat arkipäiväänsä kuuluvia tapahtumia kouluympäristössä. Toimintapaikat ovat tuttu koulupiha ja luokka. Tutkimuksen tekijä ei ollut vastausaikana paikalla, vaan ohjeet tulivat omalta opettajalta, kuten mihin tahansa koulutehtävään. Luokan oman opettajan rooli on tärkeä, sillä hän on saatavilla, jos apu on tarpeen.

Välituntipäiväkirjan täyttäminen vaatii oppilaalta luku- ja kirjoitustaitoa, sillä kysely sisältää myös avoimia kysymyksiä. Tämä pyrittiin varmistamaan jättämällä kaikkein nuorimmat oppilaat tutkimuksen ulkopuolelle. Täysin aukottomasti täytetty välitunti-liikuntapäiväkirja neljän koulupäivän ja viikonlopun ajalta on haasteellinen tehtävä muun koulutyön ohella. Päiväkirjoissa esiintyi puutteellisesti täytettyjä osioita, jotka on otettu huomioon puuttuvina tietoina analysoinnin yhteydessä.

Uusien liikunta- ja leikkimahdollisuuksien tuoman alkuinnostuksen vaikutus tuloksiin olisi voitu minimoida tutkimusaineiston toisen keräysvaiheen siirtämisellä puolella vuodella eteenpäin. Tällöin koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisesta olisi kulunut vuosi ja vuodenaika olisi ollut kevät, samoin kuin aineiston ensimmäisessä keräysvaiheessa. Tällöin myös sääolosuhteet olisivat olleet mahdollisimman samantyyppiset sekä pelien ja leikkien mahdollinen kausiluontoinen suosion vaihtelu olisi pois suljettua. Tutkimuksen toteutusaikataulun kannalta tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista. Keravan lähiliikuntahankkeen kokonaisarvion yhteydessä päiväkirja-aineisto tullaan keräämään keväällä 2005 vielä kolmannen kerran, jotta alkuinnostuksen tuoma vaihtelu sekä vuodenajan merkitys voidaan minimoida. Tämän työn yhteydessä tuota aineistoa ei käsitellä.

8.2 Analyysimenetelmät

Tutkimusaineisto muutettiin numeeriseen muotoon, jotta aineisto on analysoitavissa kvantitatiivisin analyysimenetelmin Spss -tilastolaskentaohjelman avulla. Otoksessa on mukana yhteensä 105 havaintoyksikköä. Kvantitatiivisesti analysoitavissa olevia muuttujia on yhteensä 110. Kvalitatiivisia muuttujia on kaikkiaan 6. Laadulliset muuttujat käsittelevät oppilaiden mielipiteitä koulupihasta ja siellä tapahtuneista muutoksista sekä sanallisia kommentteja koulupäivän välituntitapahtumista. Lisäksi aineistossa käytetään oppilaiden ja heidän vanhempiensa, opettajien sekä Keravan lähiliikuntapaikkahankkeen koordinaattoreiden virtuaaliympäristössä käymää keskustelua Killan lähiliikuntapaikkaa koskevista kommentteista ja ehdotuksista.

Aineiston analyysissä käytettiin ristiintaulukointia, jonka avulla kahden muuttujan välinen tarkastelu on mahdollista. Laadullisesta aineistosta poimittiin tyypillisimmät vastausesimerkit ja sen avulla tarkennettiin kvantitatiivisen aineiston tuloksia. Esimerkiksi tyytymättömyys palloilupaikkoihin voi merkitä tyytymättömyyttä mm. jalkapallo-, koripallo-, sähly-, seinäpallo- tai lentopallokenttiin ja -alueisiin. Laadullinen aineisto selvensi tyytymättömyyden koskevan jalkapallomaalien puuttumista ja koripallotelineiden vähäisyyttä. Optima -yhteistyöympäristössä käyty keskustelu lähiliikuntaprojektiin liittyvistä tarpeista ja toiveista, elävöittää ja täydentää projektin onnistumista arvioivaa aineistoa.

9 TULOKSET

9.1 Viikoittainen liikunta-aika Killan koululla

Tutkimuskohteena olevassa Keravalaisessa Killan koulussa liikunnan tuntijako on esitetty alla olevassa taulukossa 1.

TAULUKKO 1 Killan koulun liikunnan viikkotuntimäärät luokka-asteittain

Tuntijako	1 lk.	2 lk.	3 lk.	4 lk.	5 lk.	6 lk.	yht.
Liikunta h / vko	2	2	3	3	3	3	16

Enimmillään liikunnan opetukseen on käytettävissä kolme viikkotuntia. Välituntien pituus samaisessa koulussa on 30 minuuttia. Koulupäivän aikana välitunteja on joko yksi tai kaksi. Näistä kertyy viikonaikana monille oppilaille pitempi aikajakso, jolloin on mahdollista ulkoilla, leikkiä ja pelata, kuin viikoittaisista liikuntatunneista (Kerava 2005).

9.2 Välituntiliikunta

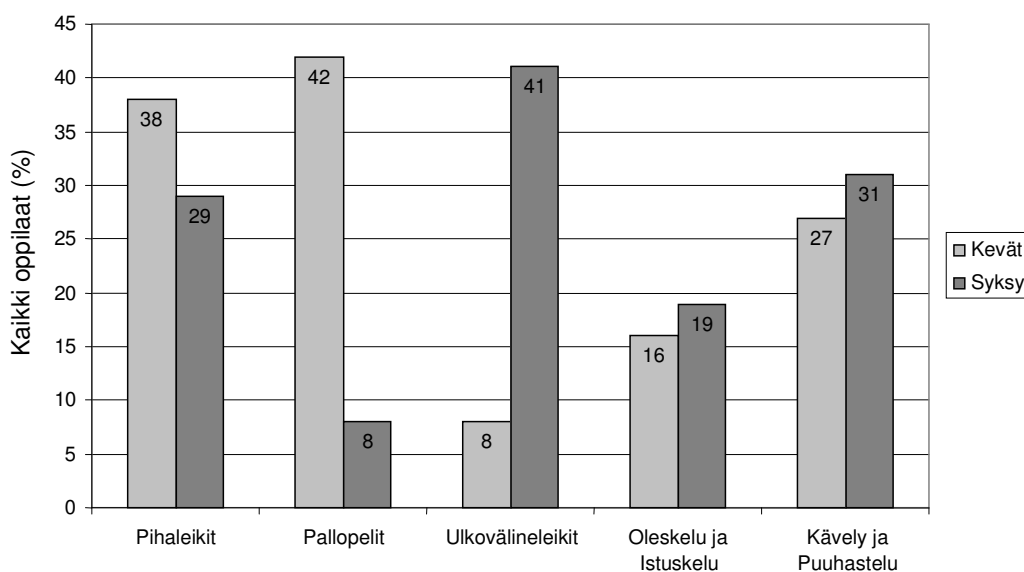
Ensimmäinen tutkimusongelma käsittelee koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen vaikutusta 1.–6. -luokan oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen välituntisin. Tulokset selventävät välitunnin sisältöjä ja liikuntaan käytettyä aikaa ennen ja jälkeen koulupihaalla tehtyjen muutosten, sekä millaisia eroja tyttöjen ja poikien sekä eri luokka-asteilla olevien oppilaiden välituntitoimissa on. Selittävinä muuttujina ovat sukupuoli, ajankohta ja ikä.

Välituntien sisällöt on jaoteltu viiteen kategoriaan: pihaleikit, pallopelit, ulkova-lineleikit, istuskelu ja oleskelu sekä kävely ja puuhastelu. Pihaleikeillä tarkoitetaan tässä sellaisia leikkejä ja pelejä, jotka eivät vaadi rakennettuja toimintapaikkoja, ja joita voi toteuttaa monenlaisissa ympäristöissä. Tällaisia pihaleikkejä ovat mm. hippa, kirkonrotta, piilosilla olo, hyppynarulla hyppely, twist -kuminauhalla hyppely, seinäpallo ja tervapata. Pallopeleillä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa mm. jalkapallon, koripallon tai sählyn pelaamista, pallon potkimista, kopittelua tai pallon heittelyä

koriin. Ulkovälineleikeillä tarkoitetaan mm. keinujen, kiipeilytelineiden, liukumäen, rekkien ja tasapainoilupuomien käyttöä.

Pihaleikit, pallopelit ja ulkovälineleikit ovat liikunnallisesti aktiivista toimintaa. Istuskelu ja oleskelu sekä kävely ja puuhastelu tarkoittavat tämän tutkimuksen yhteydessä liikunnallisesti vähän aktiivista ajanvietettä. Välitunnilla on myös muita funktioita kuin liikuntatuokio oppituntien lomassa. Välituntien aikana oppilailla on mahdollisuus rentoutua ja levätä, jutella kavereiden kanssa sekä tavata muita koulun oppilaita. Mitä vanhemmista oppilaista on kyse, sitä enemmän välitunnin sosiaalinen funktio korostuu. Tämä on otettava huomioon tuloksia tarkasteltaessa.

Keväällä suosituimpia välitunnin viettotapoja olivat pihaleikit ja pallopelit (kuvio 4). Syksyllä oppilaat suosivat liikunnallisesti aktiivisista välitunnin viettotavoista ulkovälineleikkejä ja pihaleikkejä. Suurimmat muutokset ovat tapahtuneet pallopeleihin ja ulkovälineleikkeihin osallistuneiden oppilaiden määrissä kevään ja syksyn aineistoa verrattaessa. Ulkovälineitä käyttäneiden oppilaiden määrä oli noussut 8 prosentista 41 prosenttiin. Pallopeleihin osallistuneiden määrä oli taas laskenut 42 prosentista 8 prosenttiin.



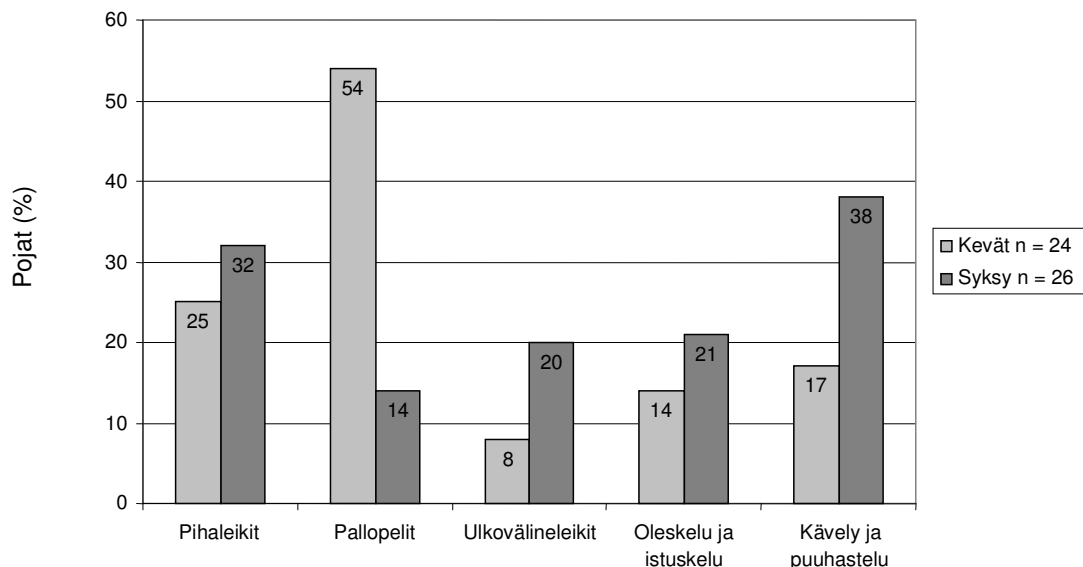
KUVIO 4 Kaikkien oppilaiden (kevällä n = 53, syksyllä n = 52) välituntien sisällöt ennen ja jälkeen koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen

Suurin muutos koulupihalla kohdistui ulkoleikkivälineisiin, mikä selittää osittain niiden suosion nousun. Tuloksia tarkasteltaessa on ulkoleikkivälineiden käyttöä tarkasteltaessa huomioitava niiden lisääntynyt määrä sekä uutuuden tuoma alkuinnostus. Pihan pallopelitarjoumassa ainoa muutos oli uusi palloseinä. Vaikka pallopelien suosio laski hyvin jyrkästi, se ei johtunut pihan palloilukenttien tai välineiden poistamisesta. Pallopelien suosion muutokseen voi vaikuttaa myös eri lajien kausiluontoisuus. Keväällä alkaa muun muassa jalkapalloseurojen aktiivinen harjoitus- ja pelikausi, mikä innostaa tyttöjä ja pokia pelaamaan. Syksyllä jalkapallokausi loppuu ja muut pelit ja leikit houkuttelevat lapsia liikkeelle. Tutkimusajankohtien sääolosuhteet olivat kuitenkin ulkoliikuntaan otolliset, joten kylmällä ilmalla tai sateella ei ollut vaikutusta tutkimustuloksiin.

Kokonaisaineistossa nousee esiin myös liikunnallisesti vähän aktiivisten ajanviettopojien osuuden kasvu koulupihamuutosten jälkeen. Kävely ja puuhastelu olivat lähes yhtä yleisiä ajanvietteitä syksyllä kuin pihaleikkien leikkiminen. Kokonaisaineiston perusteella passiivinen välitunnin vietto näyttäisi lisääntyneen koulupihan parannustöistä huolimatta.

9.2.1 Tarkastelu sukupuolen mukaan

Keväällä poikien yleisimmät välituntien sisällöt olivat pallopelit ja pihaleikit (kuvio 5). Pihaleikkien suosio kasvoi hiukan syksyllä, kun taas pallopeleihin ilmoitti osallistuneensa vain 14 prosenttia, kun vastaava määrä oli keväällä 54 prosenttia. Pallopelin suosio väheni kaikista välitunnin viettotavoista eniten kevään ja syksyn aineistoa verrattaessa. Palloilupaiikkoja lisättiin lähiliikuntapaikkarakentamisen yhteydessä yhdellä palloseinällä. Tämä ei kuitenkaan lisännyt poikien palloiluaktiivisuutta. Pihalle toivottiin jalkapallomaaleja, joita ei ollut yhtään. Tämä ei kuitenkaan toteutunut Killan koulupihan lähiliikuntahankkeen yhteydessä.



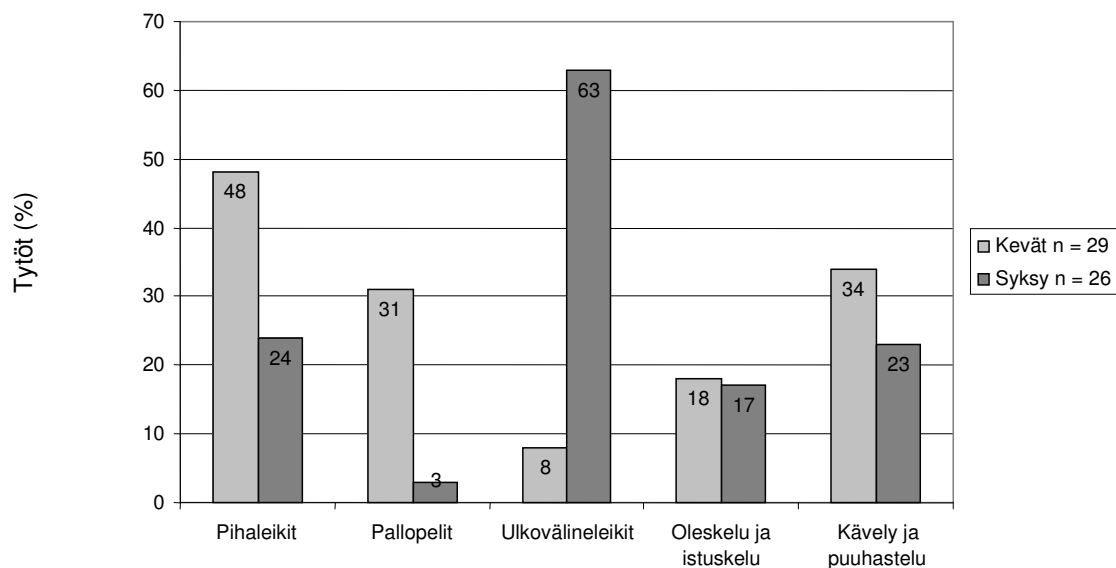
KUVIO 5 Poikien välituntien sisällöt ennen ja jälkeen koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen

Liikunnallisesti vähän aktiivinen välituntien vietto, koulupihalla oleskelu ja istuskelu sekä kävely ja puuhastelu, oli poikien keskuudessa yleisempää syksyllä kuin keväällä. Syksyn aineistossa kävely ja puuhastelu oli poikien yleisin välituntien viettotapa, kun taas keväällä ennen koulupihan muutoksia se oli kolmanneksi yleisin. Ulkoleikkivälineitä käyttäneiden poikien osuus oli keväällä 8 prosenttia ja syksyllä 20 prosenttia. Ulkoleikkivälineiden käyttöaktiivisuus kasvoi, vaikka muutos oli huomattavasti pienempi kuin tyttöjen aineistossa (kuvio 6).

Pihaleikkien osuus säilyi poikien toiseksi yleisimpänä välituntien viettotapana sekä keväällä että syksyllä. Pihaleikkien merkitys on tärkeää ottaa huomioon koulupihan liikunta- ja leikkimahdollisuuksia parannettaessa. Vapaa leikkitila ja -välineet ovat yksi tärkeä osa koulupihan liikuntaolosuhdesuunnittelua. Kaikkea ei tarvitse eikä voi rakentaa valmiina, vaan mielikuvitukselle ja leikeille on jätävä liikkumavaraa.

Koulupihan muutosten painottuminen ulkoleikkivälineisiin tulee selkeästi esille tarkasteltaessa tyttöjen välituntien sisältöjä sekä kevään että syksyn aineistoista (kuvio 6). Keväällä ulkoleikkivälineitä käyttäneiden tyttöjen sekä poikien osuus oli 8

6). Keväällä ulkoleikkivälineitä käyttäneiden tyttöjen sekä poikien osuus oli 8 prosenttia. Syksyllä ulkoleikkivälineitä ilmoitti käyttäneensä 20 prosenttia pojista ja 63 prosenttia tytöistä. Muissa välituntien viettoja kuvaavissa luokissa, pihaleikit, pallopelit, oleskelu/istuskelu ja kävely/puuhastelu, tyttöjen osuus oli laskenut kevästä syksyyn tultaessa jonkin verran. Suurin väheneminen osallistujamäärissä oli poikien tavoin tapahtunut pallopeleissä.



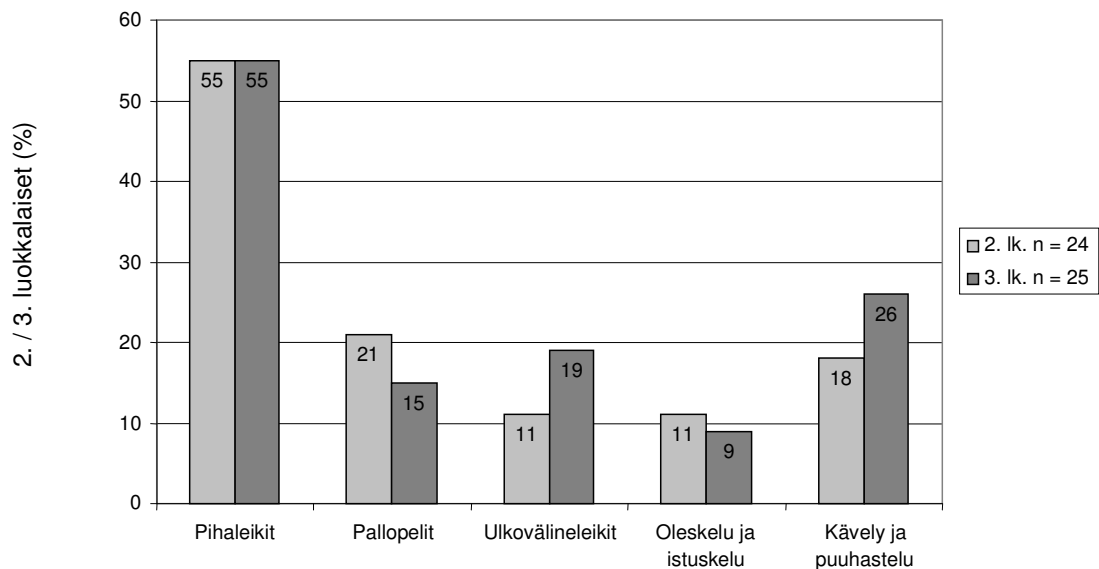
KUVIO 6 Tyttöjen välituntien sisällöt ennen ja jälkeen koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen

Tyttöjen keskuudessa pihaleikkien suosio oli keväällä huomattavasti suurempi kuin poikien. Tytöistä lähes puolet ilmoitti leikkineensä pihaleikkejä keväällä, ja pojista vain noin 24 prosenttia. Syksyllä tyttöjen pihaleikki-innostus oli laskenut 24 prosenttiin. Tähän saattaa vaikuttaa esimerkiksi hyppynaru ja twist -leikkien kausiluontoisen suosion ajoittuminen kevääseen. Tyttöjen kohdalla liikunnallisesti vähän aktiivinen välituntien vietto oli hiukan vähentynyt syksyn tutkimusjaksolla. Muutos on päinvastainen kuin poikien aineistossa.

9.2.2 Tarkastelu luokka-asteen mukaan

Tutkimusaineistossa koulun nuorimpia oppilaita edustavat kevään aineistossa 2. luokkalaisten, jotka syksyn aineiston keräämisen aikaan olivat siirtyneet 3. luokalle. Selvyyden vuoksi tästä joukosta puhutaan yhtenäisesti koulun nuorimpien oppilasryhmien edustajina. Koulun vanhimpia oppilaita edustavat 5. luokkalaisten, jotka syksyllä olivat siirtyneet 6. luokalle. Heistä käytetään yhteisesti koulun vanhimpien oppilaiden nimitystä.

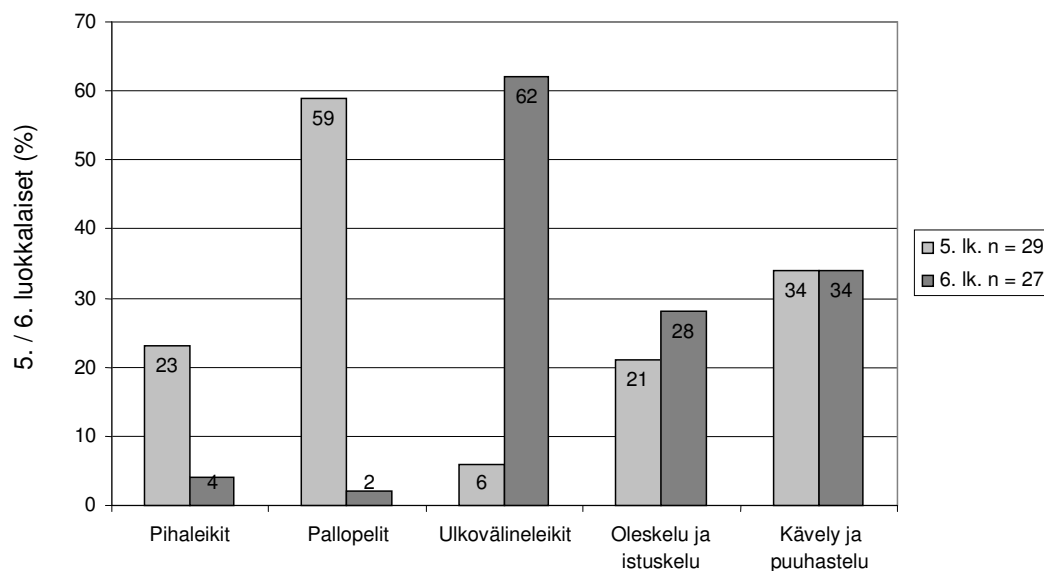
Kevään ja syksyn aineistoja verrattaessa nuorimpien oppilaiden välituntisisällöissä ei ole tapahtunut suuria muutoksia (kuvio 7). Yli puolet koulun nuorimmista oppilaista, 55 prosenttia, ilmoitti molempina ajankohtina leikkineensä pihaleikkejä, joista oppilaiden suosikkeja olivat seinäpallo ja hyppynaruleikit.



KUVIO 7 Nuorimpien oppilaiden välituntien sisällöt ennen ja jälkeen koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen

Pallopeleihin osallistuneiden ja ulkoleikkivälineitä käyttäneiden määrän vaihtelu noudattaa kokonaisaineiston ja sukupuolien vertailun mukaista linjaa. Pallopelien suosio oli syksyllä pienempi kuin keväällä. Ulkoleikkivälineiden käyttö oli taas syksy-

syllä hiukan yleisempää kuin keväällä. Erot eivät ole kuitenkaan niin suuria kuin vanhempien oppilaiden aineistossa (kuvio 8).



KUVIO 8 Vanhimpien oppilaiden välituntien sisällöt ennen ja jälkeen koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen

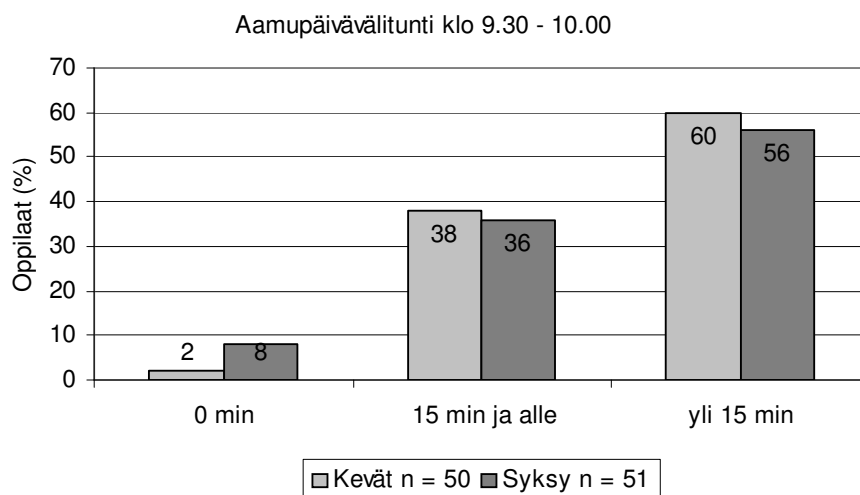
Keväällä koulun vanhimmat oppilaat pelasivat eniten pallopelejä sekä kävelivät ja puuhastelivat koulun pihalla. Vanhimmat oppilaat pelasivat lähinnä koripalloa, sillä vanhimpien oppilaiden piha-alueella ei ole jalkapalloon sopivaa pelialuetta. Keväällä 59 prosenttia Killan koulun vanhimmissa oppilaista ilmoitti pelanneensa pallopelejä. Syksyllä pallopeleihin osallistuneiden määrä oli laskenut 2 prosenttiin. Ulkovälineleikeissä muutos oli päinvastainen. Keväällä 6 prosenttia 5. luokkalaisista ilmoitti käyttäneensä ulkoleikkivälineitä ja syksyllä vastaava osuus oli 62 prosenttia.

Uudet ulkoleikkivälineet, keinut, tasapainoilupuomit ja kiipeilytelineet, houkuttelivat syksyllä erityisesti 6. luokan tyttöjä (kuvio 6). Ulkoleikkivälineiden, varsinkin monipuolisten kiipeilytelineiden käyttö, ei aina ollut aktiivista liikkumista tai leikkimistä. Monipuoliset kiipeilytelineet olivat vanhimpien oppilaiden suosimia seurustelu ja istuskelupaikkoja.

Liikunnallisesti vähän aktiivinen välitunnin vietto painottui eri luokka-asteita vertailtaessa vanhimpien oppilaiden joukkoon. Oleskelu ja istuskelu sekä kävely ja puuhastelu olivat yleisempää koulun vanhimpien oppilaiden keskuudessa. Ikää voidaan pitää välituntiliikuntaan ja leikkeihin vaikuttavana muuttujana. Tähän havaintoon viittaa myös pihaleikkejä leikkineiden 6. luokkalaisten vähäinen määrä syksyn aineistossa. Ainoastaan 4 prosenttia 6. luokkalaista ilmoitti osallistuneensa pihaleikkeihin. Keväällä heidän osuus oli 23 prosenttia.

9.3 Välituntisin liikuntaan käytetty aika

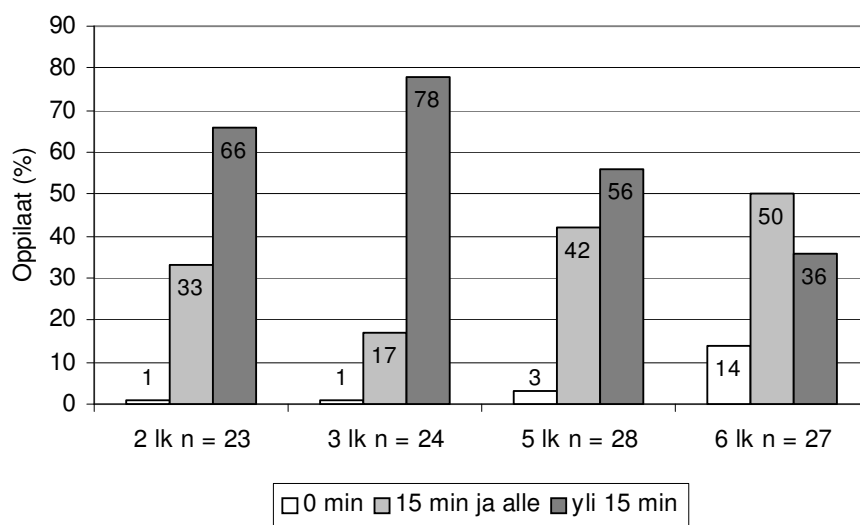
Oppilaat arvioivat välituntiliikuntapäiväkirjoissaan jokaisena tutkimusjakson aikaisena välituntina liikuntaan käyttämänsä aikaa. Tulokset on laskettu neljän koulupäivän keskiarvojen mukaan. Koulupäivien aikana oppilailla oli joko yksi tai kaksi 30 minuutin välituntia. Aamu- ja iltapäivävälitunneille osallistuneiden oppilaiden määrässä oli melko suurta vaihtelua eri luokka-asteiden koulupäivän pituudesta johtuen. Varsinkin nuorimmilla oppilailla oli usein vain yksi välitunti koulupäivän aikana. Aamu- ja iltapäivävälituntien tulokset eivät eroa suuresti toisistaan, joten tässä esitetään tulokset vain aamupäivävälituntien osalta, jolloin suurin osa oppilaista oli mukana välitunneilla. Iltapäivävälitunteja kuvaava kuvio on liitteessä 2.



KUVIO 9 Oppilaiden arviot aamupäivän välitunneilla liikuntaan käyttämästään ajasta ennen (kevät) ja jälkeen (syksy) koulupihamuutosten

Kevään ja syksyn kokonaisaineistoja verrattaessa, ei oppilaiden välituntisin liikuntaan käyttämässä ajassa ole tapahtunut suurta muutosta (kuvio 9). Koulupihan muutosten jälkeen (kevät / syksy -vertailu) yli 15 minuuttia liikkuneiden osuus oli laskenut 4 prosenttiyksikköä sekä 15 minuuttia tai vähemmän liikkuneiden osuus oli laskenut 2 prosenttiyksikköä. Huomioitavaa kuitenkin on, että yli puolet tutkimukseen osallistuneista oppilaista ilmoitti liikkuneensa välituntiajasta suurimman osan molempina ajankohtina. Välituntisin liikuntaa harrastamattomien osuus oli noussut 6 prosenttiyksikköä, pysyen kuitenkin alle 10 prosentissa.

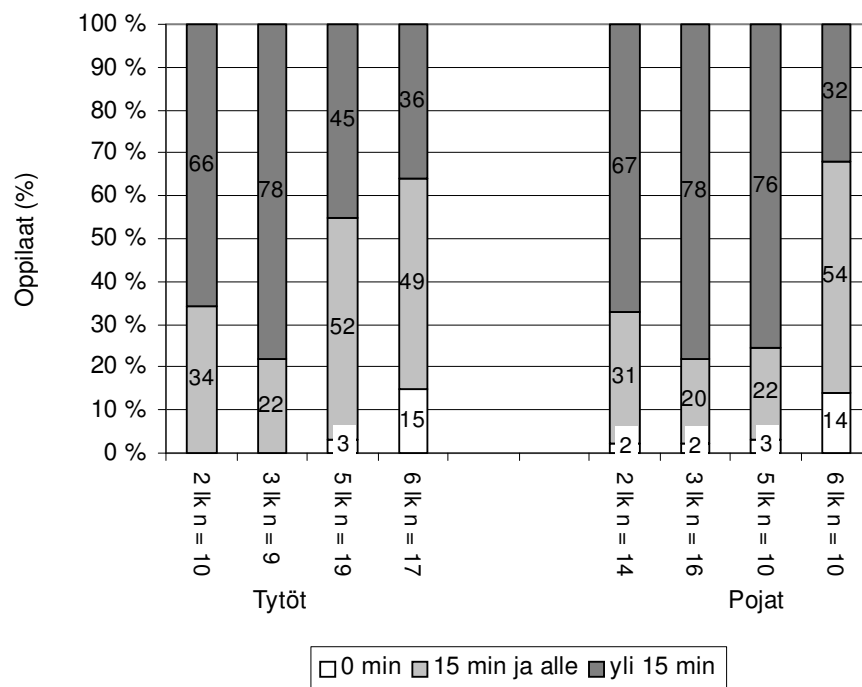
Aineistosta erotettaessa eri luokka-asteet omiksi pylväiksi, havaitaan eri-ikäisten oppilaiden välillä melko suuriakin liikunta-ajan vaihteluja (kuvio 10). Koulun nuorimpia oppilaita edustavista 2. luokan oppilaista 66 prosenttia ilmoitti syksyllä liikkuneensa yli 15 minuuttia välituntiajasta. Koulupihan muutosten jälkeen samoista oppilaista, jotka olivat siirtyneet 3. luokalle, 78 prosenttia ilmoitti liikkuneensa aamupäivävälituntisin yli 15 minuuttia. Vanhimpien oppilaiden (5. / 6. luokkalaisten) aineistossa yli 15 minuuttia liikkuneiden osuus oli laskenut kevään 56 prosentista syksyn 36 prosenttiin. Lyhyemmät liikuntajaksot, 15 minuuttia tai vähemmän, olivat vanhempien oppilaiden aineistossa lisääntyneet 42 prosentista 50 prosenttiin, kun taas nuorimpien oppilaiden aineistossa 15 minuuttia tai vähemmän välitunnistaan liikkuneiden osuus oli laskenut 33 prosentista 17 prosenttiin.



KUVIO 10 Liikunta-aika-arviot luokka-asteittain (2. ja 5. luokat ovat kevään aineistosta ja 3. ja 6. luokat ovat syksyn aineistosta)

Nuorimmista oppilaista välituntisin liikuntaa harrastamattomia ilmoitti olevan vain 1 prosentti sekä keväällä että syksyllä. Vanhempien oppilaiden aineistossa täysin liikukumattomien määrä oli noussut kevään 3 prosentista syksyn 14 prosenttiin. Nuorimpien oppilaiden välituntiliikunta-aktiivisuus aamupäivisin lisääntyi koulupihan muutosten jälkeen, kun taas vanhimpien oppilaiden välituntiliikunta-aikojen lasku ja liikukumattomien määrän kasvu kertovat liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä oppilaiden lähestyessä murrosikää.

Välituntiliikunta-ajan vaihteluja voidaan tarkastella vielä sukupuolen mukaan (kuvio 11), sillä välituntien sisältöjä tarkasteltaessa (kuviot 5 ja 6), koulupihan liikuntatarjouma jakaantui melko selkeästi tyttöjen ja poikien suosimiin välituntiliikuntasisältöihin. Tytöt suosivat ulkoleikkivälineitä ja pojat pallopelejä sekä pihaleikkejä.



KUVIO 11 Välituntiliikunta-ajat vertailtuna ajankohdan, sukupuolen ja luokkasteen mukaan (2. ja 5. luokkalaiset ovat kevään aineistoa, 3. ja 6. luokkalaiset ovat syksyn aineistoa)

Nuorimpien (2. / 3. luokan) oppilaiden aineistossa tyttöjen ja poikien välituntiliikunta-ajan arviot ovat samansuuntaisia. Sekä tyttöjen että poikien aineistossa yli puolet välituntiajasta liikkuneiden osuus oli kasvanut noin 10 prosenttiyksikköä koulupihamuutosten jälkeen. Täysin passiivisten osuus nuorimpien oppilaiden joukossa oli hyvin pieni. Nuorimmista tytöistä ei yksikään, ja pojista vain 2 prosenttia, ilmoitti liikkuneensa nolla minuuttia välituntisin kevään ja syksyn tutkimusjaksojen aikoina.

Vanhimpien (5. / 6. luokan) oppilaiden aineistossa passiivisten tyttöjen sekä poikien osuudet kasvoivat lähes yhtä paljon koulupihamuutosten jälkeen. Oppilasmäärät ovat melko pieniä, mutta tuloksia voidaan kuitenkin pitää suuntaa antavina, sillä esimerkiksi vanhimpien oppilaiden välituntiliikunta-aktiivisuuden väheneminen tuli esille mm. välituntiliikuntasisältöjä tarkasteltaessa (kuviot 7 ja 8).

Vanhimpien oppilaiden aineistossa tyttöjen välituntiliikuntaan käyttämä aika ei lisääntynyt koulupihamuutosten jälkeen. Syksyn aineistossa yli 15 minuuttia sekä 15 minuuttia tai sen alle liikkuneiden tyttöjen osuus laski jonkin verran, kun taas täysin passiivisten tyttöjen määrä lisääntyi. Verrattaessa 2. ja 3. luokan sekä 5. ja 6. luokan tyttöjen liikunta-aikoja, ovat nuoremmat oppilaat välituntisin huomattavasti aktiivisempia. Poikien aineistossa muutos kevään ja syksyn välillä on samansuuntainen kuin tyttöjen kohdalla. Yli 15 minuuttia välitunnista liikkuneiden koulun vanhimpien poikien osuus väheni 76 prosentista 32 prosenttiin. Täysin passiivisten poikien osuus kasvoi, kuten myös 15 minuuttia tai sen alle liikkuneiden poikien määrä. Jälleen on otettava huomioon pienet oppilasmäärät kussakin luokassa, mutta myös poikien kohdalla erot nuorempien ja vanhempien oppilaiden välillä ovat kokonaisaineistossa esille tulleiden tulosten suuntaisia.

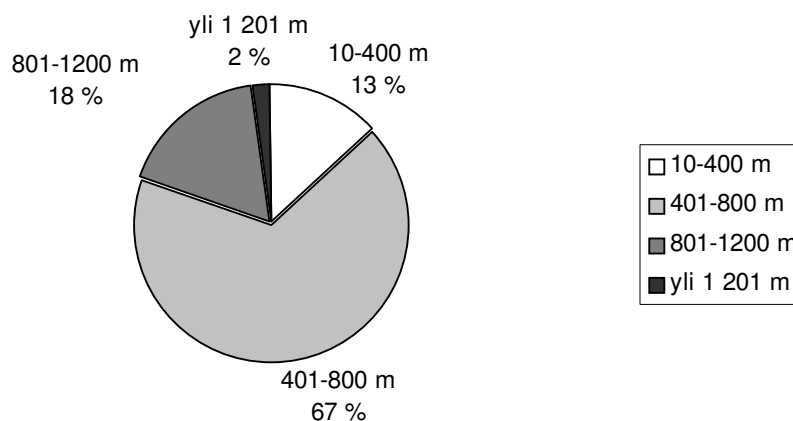
9.4 Koulupihan käyttö lähiliikuntapaikkana

Oppilaiden koulupihan käyttöön vapaa-ajalla vaikuttaa olennaisesti heidän kodin etäisyys koulusta. Taulukossa 2 selvennetään, millä etäisyydellä tutkimusaineiston (n = 52) 2. ja 5. luokan oppilaat asuvat koulustaan. Kodin etäisyys koulusta määritettiin Eniron Internet -karttapalvelun avulla hyödyntäen vastaajien osoitetietoja, jotka oli kysytty välituntipäiväkirjan perustieto-osiossa, sekä koulun osoitetta (Eniro 2004).

TAULUKKO 2 Kodin etäisyys koulusta

Kodin etäisyys koulusta	Metrit	Oppilaat	%
	10 – 200 m	4	8
	201 – 400 m	5	10
	401 – 600 m	12	23
	601 – 800 m	20	38
	801 – 1000 m	6	11
	1001 – 1200 m	3	6
	1201 – 1400 m	0	0
	1401 – 1700 m	1	2
	1701 – 2300 m	1	2
Yhteensä		52	100 %

Oppilaista noin 90 prosenttia asuu alle kilometrin päässä koulusta. Koulu sijaitsee näin ollen oppilaiden päiväpiirin sisällä, ja 8 prosentilla oppilaista jopa pihapiirissä, alle 200 metrin etäisyydellä kodista (Suomi 1989, 62–64). Kouluun on hyvät kevyenliikenteen kulkuyhteydet, vieressä sijaitsee kuntoilurata, tenniskenttä ja aidattu jalkapallokenttä. Lähialueen asukkailla on mahdollisuus liikkua alueelle kävellen, pyörällä tai esimerkiksi rullaluistimilla. Vapaa-ajalla koulupihalla liikkuneiden oppilaiden asuinetäisyys koulupihasta on esitetty alla olevassa kuviossa 12. Suurin käyttäjäryhmä asuu noin 10–800 metrin etäisyydellä koulupihasta.



KUVIO 12 Vapaa-ajalla koulupihalla liikkuneiden oppilaiden kodin etäisyys koulusta

9.5 Koulupihan vapaa-ajan liikuntakäytön muutokset

Kevään ja syksyn tutkimusjaksoihin sisältyi neljä arki-iltaa ja viikonloppu. Viikonloppu käsitetään tässä yhtenä ajanjaksona, jolloin liikuntakertoja ei ole eritelty lauantaina tai sunnuntaina tapahtuneiksi. Mahdollisia liikuntakertoja voi yhdellä oppilaalla olla 0–5 illan ajalta. Alla olevassa taulukossa 3 esitetään kevään ja syksyn tutkimusjaksojen aikana koulupihalla liikkuneiden oppilaiden määrät sekä yksittäisen oppilaan liikuntakerrat.

TAULUKKO 3 Koulupihan liikunta- ja leikkipaikkojen käyttö vapaa-ajalla

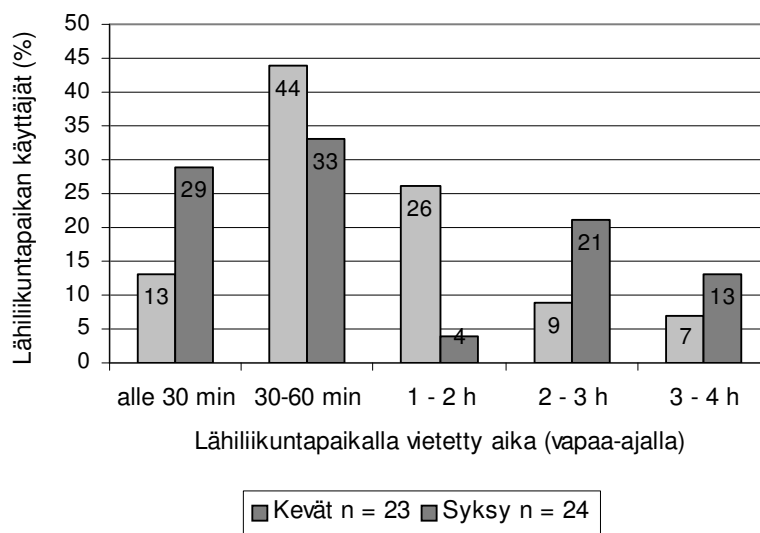
Koulupihan käyttökerrat vapaa-ajalla	Ennen koulupihan muutoksia (n = 53)		Koulupihan muutosten jälkeen (n = 52)	
	oppilas (n)	%	oppilas (n)	%
1 iltana	7	13	8	15
2 iltana	4	8	8	15
3 iltana	3	6	0	0
4 iltana	0	0	1	2
5 iltana	0	0	3	6
Vain viikonloppuna	9	17	4	8
YHTEENSÄ	23	43 %	24	46 %
Kaikkien iltojen käyttökerrat yhteensä	33 käyttökertaa		47 käyttökertaa	

Koulupihalla vapaa-ajalla liikkuneiden oppilaiden määrässä ei ole tapahtunut suurta muutosta kevään ja syksyn aineistoa verrattaessa. Kevään tutkimusjakson aikana 43 prosenttia oppilaista ilmoitti liikkuneensa koulupihalla vapaa-ajallaan. Syksyllä, koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen jälkeen, koulupihalla vapaa-ajalla liikkuneiden oppilaiden osuus oli 46 prosenttia. Hieman yli puolet oppilaista ei käyttänyt vapaa-ajallaan koulupihan liikuntapaikkoja lainkaan kevään ja syksyn tutkimusjaksojen aikana.

Oppilaat, jotka liikkuvat koulupihalla vapaa-ajallaan, olivat siellä syksyn tutkimusjakson aikana useampana iltana kuin kevään tutkimusjakson aikana. Syksyllä 8 prosenttia oppilaista ilmoitti käyttäneensä koulupihan liikunta- ja leikkipaikkoja 4–5

iltana, kun taas kevään tutkimusjakson aikana oppilaat liikkuvat koulupihalla enintään kolmena iltana. Näin ollen syksyllä koulupihan vapaa-ajan käyttökertoja kertyi enemmän kuin keväällä, vaikka oppilasmäärissä ei tapahtunut juurikaan muutosta. Uutuuden viehäytys on jälleen huomioitava tuloksia tulkittaessa. Alkuinnostus uusien ulkoleikkivälineiden käyttöön saattoi hetkellisesti lisätä koulupihalla vietettyjen liikuntakertojen määrää.

Alla olevassa kuviossa 13 tarkastellaan koulupihalla vietettyjen liikuntakertojen kestoa. Syksyllä oppilaiden päiväkirjoissa mainittiin, kuinka koulun pihalle jäätin noin 15 – 30 minuutiksi harjoittelemaan temppuja uusiin rekkitankoihin. Tämä havainto viittaa oppilaiden alkuinnostukseen uusia ulkoleikkivälineitä kohtaan.



KUVIO 13 Koulupihan vapaa-ajan käyttökertojen jakaantuminen ajan suhteen

Yleisimmin oppilaat käyttivät koulupihan liikunta- ja leikkipaikkoja iltaisin noin tunnin ajan. Osa iltakäyttäjistä vietti koulupihalla myös useita tunteja varsinkin syksyllä. Keväällä koulupihalla käytiin useimmiten pelaamassa pallopelejä. Tämä näkyy koulupihalla vietetyissä ajoissa. Pallopelit ovat fyysisesti rankempia kuin ulkoleikkivälineleikit ja niitä pelattiin enimmillään noin kaksi tuntia. Pallopelit ajoittuvat yleisimmin viikonlopulle, jolloin vanhemmat ovat usein lapsiensä seurassa.

9.5.1 Suosituimmat koulupihan liikuntapaikat

Vapaa-ajallaan koulupihalla liikkuneet oppilaat ilmoittivat käyttävänsä eniten koulupihan ulkoleikkivälineitä ja palloilukenttiä. Keväällä, ennen koulupihan parannustöitä, koulupihan ulkoleikkivälineitä ilmoitti käyttäneensä vain kaksi tai yksi henkilöä kolmen arki-illan aikana. Viikonloppuna ulkoleikkivälineet olivat ahkerammassa käytössä. Syksyllä ulkoleikkivälineiden käyttö oli huomattavasti lisääntynyt (taulukko 4).

TAULUKKO 4 Ulkoleikkivälineiden käyttäjien määrät kevään ja syksyn tutkimusjaksojen aikana

	1 pv.	2 pv.	3 pv.	4 pv.	Viikonl.	Yht.
Kevät	0	2	1	1	7	11
Syksy	11	8	3	3	9	34

Syksyllä jokaisena tutkimusjakson aikaisena iltana koulupihalla oli ulkoleikkivälineiden käyttäjiä. Enimmillään ulkoleikkivälineitä käytti 11 oppilasta eli 21 prosenttia vastanneista ($n = 52$). Viikonloppuna osalta kevään ja syksyn välillä ei ole suurta muutosta. Koulupihan uudistukset painottuivat juuri ulkoleikkivälineisiin, joihin jäätiin leikkimään vielä koulupäivän päätteeksi ennen kotiin lähtöä.

Pallokenttien käyttö vapaa-ajalla oli toiseksi yleisin ajanviettotapa koulupihalla. Keväällä pallokenttiä käytettiin useammin kuin syksyllä. Yksi syy tähän voi olla talven jälkeinen innostus päästä pelaamaan ulkopelejä, joka on huomioitava tuloksia tarkasteltaessa.

TAULUKKO 5 Pallopelejä pelanneiden määrät kevään ja syksyn tutkimusjaksojen aikana

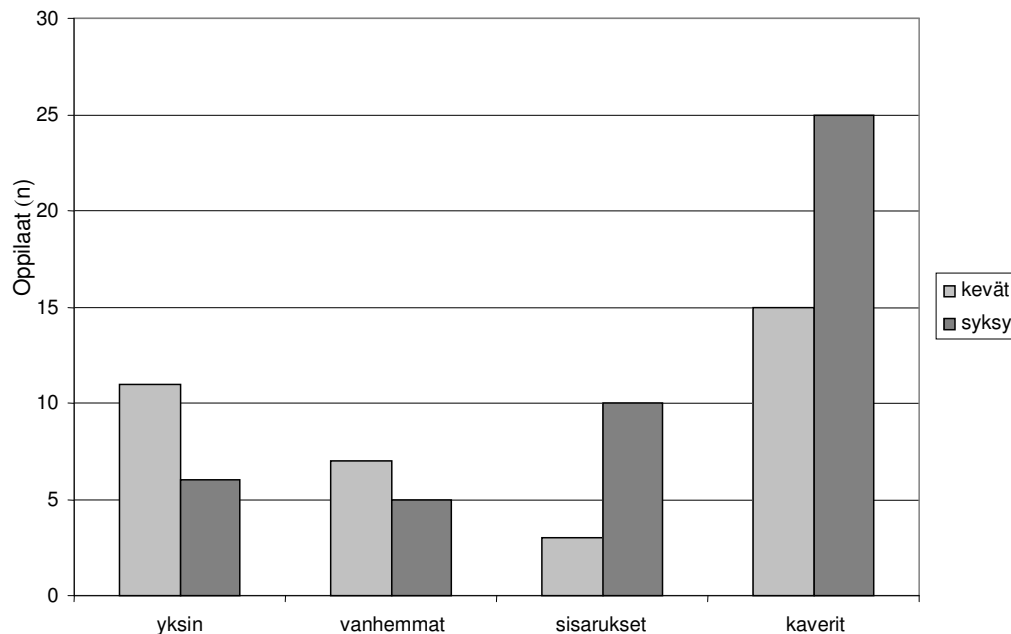
	1 pv.	2 pv.	3 pv.	4 pv.	Viikonl.	Yht.
Kevät	5	3	2	0	8	18
Syksy	1	2	2	0	3	8

Kevään ja syksyn tutkimusjaksojen aikana pallokenttien käyttäjämäärissä eri päivien kohdalla ei ole suuria eroja. Keväällä viikonlopun aikainen pallopelien pelaaminen on kuitenkin ahkerampaa. Pallopelien yhteydessä on kuitenkin otettava huomioon, että pelaamiseen tarvitaan useampi henkilö, mikä lisää koulupihan pallokenttien käyttäjien määrää. Mukana voivat olla kaverit, sisarukset tai vanhemmat. Tämä lisäsi huomattavasti koulupihan käyttäjien määrää.

9.5.2 Kenen kanssa koulupihalla liikutaan vapaa-ajalla?

Tutkimustulosten merkityksellisyyttä lisää tieto muista pihalla liikkujista, esimerkiksi alle kouluikäisistä käyttäjistä, sisaruksista tai vanhemmista (kuvio 14). Jotta koulupihan iltakäyttäjien määrästä saataisiin tarkempaa tietoa, olisi koulupihaa täytynyt observoida iltaisin. Päiväkirjan yhteydessä oppilailta kysyttiin kenen kanssa he liikkuvat koulupihalla vapaa-ajallaan. Tämä tieto on tärkeä, sillä sen perusteella voidaan arvioida muita käyttäjäryhmiä.

Yleisimmin koulupihalla liikuttiin vapaa-ajalla kavereiden seurassa. Sisarusten kanssa koulupihalla liikuttiin keväällä melko harvoin. Syksyllä koulupiha houkutteli tutkimukseen osallistuneen koululaisen matkaan nuoremman tai vanhemman sisaruksen huomattavasti useammin kuin keväällä. Vanhempien mukanaolo kertoo koulupihan tarjoamista mahdollisuuksista koko perheen yhteisenä liikuntapaikkana.



KUVIO 14 Koulupihalla oppilaiden seurassa liikkuneet koulupihan käyttäjät

9.6 Koettu tyytyväisyys

Lopuksi selvitetään oppilaiden tyytyväisyyttä koulupihaansa ja millaiset asiat he koivat koulupihalla tärkeiksi. Näiden tietojen pohjalta voidaan arvioida koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen onnistumista eri-ikäisten tyttöjen sekä poikien kannalta. Mukana on myös lainauksia Optima -yhteistyöympäristössä vanhempien, oppilaiden, opettajien ja Keravan lähiliikuntaprojektin koordinaattoreiden käymästä keskustelusta. Aineiston pohjalta voidaan arvioida kuinka koulupihan muuttamisessa lähiliikuntapaikaksi on noudatettu keskustelussa esille nousseita asioita, tarpeita ja ideoita. Optima -keskusteluaineisto on osa Killan koulupihahankeen toteutuksessa käytettyä yhteissuunnittelumetodia.

Täysin koulupihaansa tyytyväisten oppilaiden määrä on selvästi lisääntynyt koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen jälkeen. Oppilaista 38 prosenttia oli täysin tyytyväisiä koulupihan liikunta- ja leikkipaikkoihin toteutuneiden muutosten jälkeen. Ennen koulupihan lähiliikuntarakentamista koulupihaan tyytyväisten oppilaiden osuus oli 15 prosenttia. Uudet ulkoleikkivälineet lisäsivät oppilaiden tyytyväisyyttä

koulupihan liikunta- ja leikkipaikkoihin. Ennen koulupihan muuttamista lähiliikunta-paikaksi 58 prosenttia oppilaista piti koulupihan ulkoleikkivälineitä huonoina. Syksyllä vastaava oppilaiden osuus oli 27 prosenttia. Uusien ulkoleikkivälineiden innokas käyttö tuli esille oppilaiden kommentteissa, joiden mukaan telineet ovat aina varattuja ja niihin joutuu jonottamaan kauan. Tämä vaikutti ulkoleikkivälineisiin tyytymättömien määrään syksyn aineistossa. Myös keinuihin ja palloilupaikkoihin tyytymättömien osuudet olivat hiukan laskeneet koulupihalla tehtyjen muutosten jälkeen (taulukko 6). Uusia keinoja tuotiin kesän aikana sekä isojen että pienten piha-alueille.

Palloilupaiikkojen olosuhteisiin koulupihan muutostöissä ei juuri puututtu. Ainoa muutos oli jalkapalloseinän uusiminen ja siirtäminen uuteen paikkaan. Keväällä 23 prosenttia oppilaista piti palloilupaiikkoja huonoina, kun taas syksyllä tyytymättömien osuus oli laskenut 12 prosenttiin (taulukko 6). Keväällä palloiluinnostus oli syksyä suurempi (kuvio 4), mikä saattaa vaikuttaa syksyn aineiston tyytymättömien osuuden laskuun. Kun pallopelejä ei syksyllä pelattu niin ahkerasti kuin keväällä, huomiot niiden kunnosta tai puutteista eivät nousseet yhtä selkeästi esille kuin keväällä, jolloin palloiluinnostus oli suuri.

TAULUKKO 6 Oppilaiden huonoimpina kokemat liikunta- ja leikkipaikat koulupihallaan

Asiat jotka oppilaat kokivat huonoiksi koulupihallaan:	Ennen koulupihamuutoksia (n = 53)	Koulupihamuutosten jälkeen (n = 52)
Ulkoleikkivälineet (esim. kiipeilytelineet)	58 %	27 %
Keinut	36 %	12 %
Palloilupaiikat	23 %	12 %

Oppilaiden mieluisimpina kokemat liikunta- ja leikkipaikat olivat keväällä keinut ja palloilupaiikat. Koulupihalla tehtyjen muutosten jälkeen 54 prosenttia koki ulkoleikkivälineet mieluisimmaksi välitunnin ajanvietteeksi (taulukko 7). Jalkapallokentän ja -maalien puuttuminen koulupihan muutostöiden jälkeenkin lisäsi erityisesti poikien tyytymättömyyttä palloilupaikkoihin.

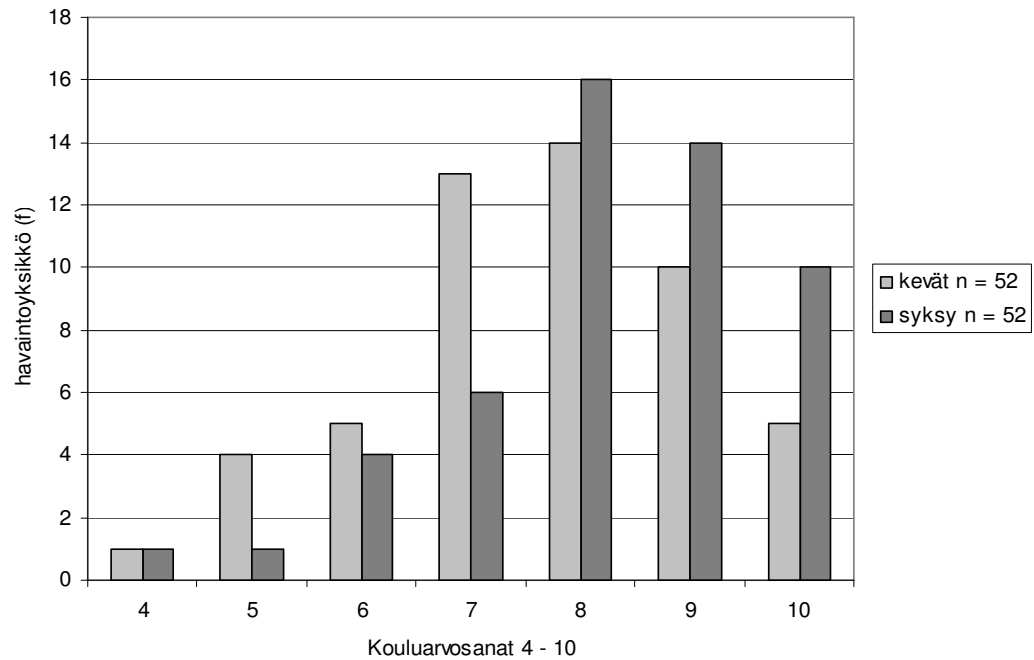
TAULUKKO 7 Oppilaiden mieluisimpina kokemat liikunta- ja leikkipaikat Killan koulupihalla

Asiat, jotka oppilaat kokivat mieluisiksi koulupihallaan:	Ennen koulupihamuutoksia (n = 53)	Koulupihamuutosten jälkeen (n = 52)
Ulkoleikkivälineet (esim. kiipeilytelineet)	19 %	54 %
Keinut	25 %	33 %
Palloilupaikat	26 %	17 %
Ei mikään paikka	2 %	2 %

9.6.1 Oppilaiden arviot koulupihamuutoksista

Välituntipäiväkirjan sanallisissa vastauksissa (liite 3) tuli esille myös muiden kuin rakennettujen liikunta- ja leikkipaikkojen tärkeys. Sekä ennen että jälkeen koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen, oppilaat pitivät koulupihan luontoalueita tärkeinä. Kasveja ja puita toivottiin myös lisää. Luontoalueiden koettiin lisäävän koulupihan viihtyisyyttä ja tarjoavan virikkeitä erilaisiin pihaleikkeihin. Sanallisissa vastauksissa poikien tyytymättömyys jalkapallonkenttää ja -maalien puuttumista kohtaan korostui. Koulun vieressä sijaitseva aidattu jalkapallokenttä palvelee lähialueen asukkaita iltaisin lähiliikuntapaikkana, mutta välituntiliikunnan kannalta jalkapallon pelaamiseen olisi toivottu parannusta.

Kuviossa 15 vertaillaan oppilaiden antamia kouluarvosanoja omasta koulupihastaan ennen ja jälkeen koulupihamuutosten. Keskimäärin oppilaiden tyytyväisyys koulupihan liikunta- ja leikkipaikkoihin lisääntyi koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen jälkeen.



KUVIO 15 Oppilaiden antamat kouluarvosanat koulupihastaan keväällä ja syksyllä

Kevään keskiarvoksi muodostuu 7,6 ja syksyn keskiarvoksi 8,3. Kaikkia pihankäyttäjää muutokset eivät kuitenkaan tyydyttäneet heidän toivomallaan tavalla, mikä tuli esiin muun muassa vanhimpien oppilaiden välituntiliikunta-aktiivisuuden vähenemisenä ja palloilukenttäolosuhteiden puutteissa.

10 TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA

10.1 Ulkovälineleikit

Ulkoleikkivälineiden suosio ja käyttö kasvoi paljon koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen jälkeen. Tyttöjen joukossa muutos oli kaikkein suurin. Keväällä 8 prosenttia tytöistä ilmoitti käyttäneensä ulkoleikkivälineitä ja syksyllä vastaava osuus oli 63 prosenttia. Myös ulkoleikkivälineitä käyttäneiden poikien määrä lisääntyi, mutta vain 8 prosentista 20 prosenttiin. Koulupihan liikuntapaikkojen uudistukset lisäsivät pääsääntöisesti tyttöjen liikunta-aktiivisuutta. Passiivisten poikien määrän taas hiukan kasvoi. Keväällä 17 prosenttia pojista ilmoitti viettäneensä välitunteja kävellen ja puuhastellen. Syksyllä vastaava poikien osuus oli 38 prosenttia. Oleskelua ja istuskelua harrastaneiden poikien osuus kasvoi myös jonkin verran, 14 prosentista 21 prosenttiin. Tyttöillä vastaavat prosenttiosuudet hiukan laskivat.

Luokka-asteittain tarkasteltuna ulkoleikkivälineiden käyttö lisääntyi eniten vanhimpien oppilaiden keskuudessa. Keväällä 5. luokan oppilaista 6 prosenttia ilmoitti käyttäneensä ulkoleikkivälineitä välituntisin. Syksyllä samoista oppilaista 62 prosenttia ilmoitti käyttäneensä ulkoleikkivälineitä. Nuorimpien oppilaiden kohdalla muutos oli paljon pienempi. Kakkosluokan oppilaista 11 prosenttia ilmoitti keväällä käyttäneensä ulkoleikkivälineitä ja syksyllä vastaava osuus oli 19 prosenttia.

Tutkimusaineiston keräämisen aikana toteutettu havainnointi tuotti tärkeää informaatiota koulupihan liikunta- ja leikkipaikkojen käyttötavoista sekä helpotti oppilaiden välituntiliikuntapäiväkirjojen tulkintaa ja ymmärtämistä. Esimerkiksi koulun vanhimpien oppilaiden ulkoleikkivälineinnostuksen yhtenä selittävänä tekijänä voitiin havainnoinnin perusteella pitää niiden käyttöä istuskelu- ja seurustelupaikkana. Rekkitangot olivat taas erittäin aktiivisessa käytössä ja niihin jouduttiin jonottamaan. Tempuili rekkitangoilla oli lähinnä tyttöjen ajanvietettä. Kiipeilytelineillä istuskelussa oli sen sijaan sekä tyttöjä ja poikia.

Vanhimmat oppilaat, lähinnä 6. luokkalaiset, lähestyvät jo murrosikää, jolloin nuorten liikunta-aktiivisuuden on todettu vähenevän (Silvennoinen 1987, 61). Kavereiden kanssa juttelu ja yhdessä oleskelu ovat tärkeitä ajanvietteitä. Peruskoulun alimpien

luokkien oppilaat ovat taas innokkaampia harjoittelemaan uusia temppuja rekeillä ja kisailemaan keskenään. Kehittyminen motorisissa taidoissa on nopeaa, mikä motivoi harjoittelemaan liikuntataitoja, jos lapsen lähiympäristö, koti ja koulu, suhtautuvat lasten liikuntaan kannustavasti.

Optima -keskusteluaineistossa nousi esiin kommentteja koulupihan isojen puolen ulkoleikkivälineistä, joiden tulisi olla haastavampia, jolloin myös vanhemmat oppilaat innostuisivat käyttämään niitä. Ehdotuksissa mainittiin seikkailurata, riippusilta ja ”flengausköydet”. Metsäalueiden hyväksikäyttö olisi jo itsessään virikkeellinen ympäristö, sillä sekä isot että pienet oppilaat kokivat luontoalueet mielekkäiksi liikunta- ja leikkipaikoiksi. Murrosikäisten välituntiliikunta-aktiivisuuden lisääminen on haastavampaa kuin alimpien luokkien oppilaiden. Mielenkiintoista olisikin selvittää, millaisia vaikutuksia koulupihan liikuntapaikkojen parantamisella olisi 7.–9. luokkalaisten koulupiholla, joissa keinoja, telineitä ja muita liikuntapaikkoja ei juuri enää ole.

10.2 Pallopelit

Pallopelipaikat jäivät lähes kokonaan pihamuutosten ulkopuolelle. Ainoastaan palloseinä uusittiin ja sijoitettiin uuteen paikkaan pihan reunamalle. Koripallo ja jalkapallo olivat keväällä hyvin suosittuja välituntipelejä. Pojista 54 prosenttia ja tytöistä 31 prosenttia ilmoitti pelanneensa kevään tutkimusjakson aikana pallopelejä välituntisin. Syksyllä pallopelien suosio laski jyrkästi, vaikka olosuhteet säilyivät ennallaan. Pojista 14 prosenttia ja tytöistä 3 prosenttia ilmoitti pelanneensa pallopelejä syksyn tutkimusjakson aikana. Näin suuren muutokseen voi vaikuttaa myös vuodenaika. Keväällä alkanut ulkopelikausi, jalkapalloharjoitukset ja -pelit sekä lämpenevät ilmat talven jälkeen innostivat oppilaita pelaamaan koripalloa ja jalkapalloa.

Pallopelit ovat tyypillisesti poikien suosimia. Killan koulupihalla olevat kaksi koripallokenttää olivat oppilaiden välituntipäiväkirjoissa esille tulleiden kommenttien mukaan hyvät. Optima -keskustelussa, koskien koulupihan muutostarpeita, oppilaat ja heidän vanhempansa olisivat toivoneet kentälle lisää koritelineitä, jolloin kentät olisivat jakaantuneen pienempiin alueisiin ja useampi peli olisi voinut olla käynnissä samanaikaisesti. Koritelineiden mitoittaminen erikokoisille ja -taitoisille pelaajille

voisi innoittaa alempien luokkien oppilaita sekä tyttöjä osallistumaan myös pelaamiseen. Pelialueiden jakaminen nuorimmille ja vanhemmille oppilaille on myös perusteltua. Pallopelit ovat usein luonteeltaan joukkuepelejä, jolloin sosiaalinen vuorovaikutus korostuu. Eri-ikäisten ja kokoisten oppilaiden tarpeiden, tilan ja taitojen vaatimukset on tärkeä ottaa huomioon pelipaikkoja suunniteltaessa.

Koulun välituntialueelta puuttui täysin jalkapallokenttä ja maalit. Jalkapallo oli hyvin suosittu peli varsinkin 2. luokan poikien keskuudessa. Palloa potkittiin rinteiden päällä ja koivunrungot toimivat maalitolppina. Pelipaikka oli hankala pallon vieressä rinteitä alas keskeyttäen pelin. Oppilaiden ja vanhempien muutosehdotuksissa nousi esille jalkapallomaalien tarve ja sijoittelu tasaiselle hiekkakentälle tai nurmialueelle, jotka olivat kokonaan käyttämätöntä piha-aluetta.

Näillä pienillä muutoksilla palloilutarjoumaa olisi voitu lisätä ja motivoida oppilaita liikkumaan pallopelejä pelaten. Koulupihalla ei ole tarkoituksenmukaista rakentaa suuria pelikenttiä, sillä oppilaat pelaavat usein pienissä ryhmissä, ykkösluokkalaiset omalla taitotasollaan ja kuudesluokkalaiset omien taitojensa mukaisesti. Palloilu- paikkojen monipuolistaminen olisi ollut tutkimusasetelman kannalta mielenkiintoista, sillä ulkoleikkivälineisiin kohdistuneet muutostyöt saivat tyttöjen liikuntaaktiivisuudessa aikaan suuren muutoksen. Olisi ollut mielenkiintoista tarkastella myös muiden liikuntapaikkaparannusten vaikutuksia eri-ikäisiin tyttöihin ja poikiin. Toteutuneet muutokset koulupihalla palvelivat lähinnä tyttöjen tarpeita. Liikuntapaikkatarjonnan tasapuolinen toteutuminen on tärkeää ottaa huomioon erityisesti sellaisissa paikoissa, joissa liikkuu paljon eri-ikäisiä tyttöjä ja poikia.

10.3 Pihaleikit

Pihaleikit nousivat merkittäväksi välitunnin viettotavaksi erityisesti nuorimpien oppilaiden keskuudessa. Sekä keväällä että syksyllä 55 prosenttia Killan koulun nuorimmista oppilaista ilmoitti leikkineensä pihaleikkejä. Vanhimista oppilaista 21 prosenttia ilmoitti leikkineensä pihaleikkejä keväällä ja 4 prosenttia syksyllä. Tässä yhteydessä on otettava huomioon oppilaiden iän merkitys. Hippa, tervapata ja mielikuvitusleikit eivät enää innosta kaikkia 5. tai 6. luokkalaisia, jotka lähestyvät jo murrosikää. Iän vaikutus välitunnin viettotapoihin tuli esille myös aiemmin, tarkasteltaessa

eri-ikäisten oppilaiden ulkoleikkivälineiden käyttöä oleskelu- ja seurustelupaikkana sekä aktiivisena liikuntapaikkana.

Pihaleikeissä oli mukana sekä tyttöjä että poikia. Syksyllä tyttöjen osuus laski 48 prosentista 24 prosenttiin. Tähän muutokseen vaikutti tyttöjen lisääntynyt ulkoleikkivälineiden käyttö. Pojista pihaleikkejä ilmoitti leikkineensä keväällä 25 prosenttia ja syksyllä 32 prosenttia. Pihaleikkien kannalta vapaa tila ja erityisesti luonto ovat tärkeitä ympäristöjä, mikä nousi esille oppilaiden välituntipäiväkirjoissa. Pihaleikkeihin innostavilla liikunta- ja leikkivälineillä, esimerkiksi hyppynaruilla, erilaisilla palloilla, vanteilla, keiloilla, mailoilla, ulkopeleillä jne., voitaisiin lisätä oppilaiden liikuntavirikkeitä ilman suuria investointeja ja rakennelmia. Yhteisessä käytössä oleva välinevarasto voisi olla yksi mahdollisuus koulupihan välitunti liikuntatarjouman monipuolistamiseen.

Monipuolisen koulupihan luominen sekä 1. luokan että 6. luokan oppilaille on haasteellista, sillä liikunta- ja leikkipaikkojen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon kaikki ikäryhmät. Oppilaiden turvallisuuden tunteen ja viihtyvyyden kannalta piha-alueen jakaminen pienempiin alueisiin on pihan toimivuuden kannalta järkevää. Killan koululla 1.–2. luokan oppilailla on oma välitunti piha-alue. Tällainen pihan jakaminen isojen ja pienten alueisiin on perusteltua alueella, jolla liikkuu ja leikkii eri-ikäisiä lapsia. Liikunta- ja leikkipaikkojen tarjonnan ja sijoittelun kannalta voidaan tällöin ottaa huomioon myös oppilaiden erilaiset liikuntatarpeet ja kiinnostuksen kohteet, joihin vaikuttavat oleellisesti oppilaiden ikä ja sen myötä motorinen kehitysvaihe.

10.4 Passiivinen vs. aktiivinen välitunnin vietto

Kokonaisaineistoa tarkasteltaessa voidaan todeta liikunnallisesti vähän aktiivisten välituntisisältöjen, kävelyn ja puuhastelun sekä istuskelen ja oleskelun, hieman lisääntyneen koulupihan muutosten jälkeen. Näitä kahta liikunnallisesti vähän aktiivista ajanvietteen luokkaa verrattaessa kävely ja puuhastelu oli oleskelua ja istuskelta yleisempää.

Nuorimmista oppilaista, eli 2. / 3. luokkalaisista, keskimäärin 10 prosenttia ilmoitti kevään ja syksyn aineistoissa istuskelleensa ja oleskelleensa välituntisin. Vanhimista oppilaista, 5. / 6. luokkalaisista, tähän ryhmään ilmoitti kuuluvansa keskimäärin 25 prosenttia. Myös kävely ja puuhastelu olivat useammin vanhempien oppilaiden ajanvietettä kuin nuorempien. Aktiiviset välituntitoimet kasaantuvat edellä mainittujen tulosten perusteella koulun nuorimmille oppilaille, vanhimpien oppilaiden viettäessä välitunteja kuljeskellen koulupihalla ja kavereiden kanssa seurustellen. Välitunneilla on siis suuri sosiaalinen merkitys erityisesti 6. luokan oppilaille.

Eri ikäryhmien tarpeet ja mielenkiinnon kohteet eroavat toisistaan ja tämä asettaa koulupihan liikuntaympäristöjen suunnittelulle haasteita. Vaikeinta on vanhimpien oppilaiden liikunta-aktiivisuuden lisääminen. Ikään kuuluvia kehitysvaiheita ja -tehtäviä ei voida jättää huomiotta ja niille on myös jätettävä tilaa koulupihalla. Koulupihan sosiaalisella toimivuudella on yhtä merkittävä rooli kuin liikunta- ja leikkipaikoilla. Tällä tarkoitan mm. liikunta- ja leikkipaikkojen sekä seurusteluun tarkoitettujen istuskelupenkkinen riittävää määrää ja tarkoituksenmukaista ympäristöön sijoittelua. Tällöin liikuntapaikkoja ei vallata istuskelupaikoiksi.

Koulun yhteisellä toimintakulttuurilla voidaan myös vaikuttaa oppilaiden välituntisäلتöihin sekä liikunta- ja leikkiympäristöjen rikastuttamiseen. Opettajan rooli välituntivalvojana on usein passiivinen tarkkailija, mutta hän voi olla myös toimintaa ohjaava ja leikkejä sekä pelejä käynnistävä organisoija. Varsinkin nuoremmat oppilaat ovat tutkimusaineiston perusteella innokkaimpia pihaleikkeihin osallistujia. Pihaleikkien määrä on lähes rajaton ja yhdessä kavereiden ja opettajan kanssa oppilaat keksivät helposti lisää. Samalla yhteistoiminta ja sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyvät ja lapset oppivat uusia leikkejä ja pelejä sekä olemaan itsenäisesti aktiivisia, jos opettajan rooli ei korostu liikaa. Pelit ja leikit siirtyvä lapselta toisella nopeasti sekä periytyvät nuoremmille ja vanhemmille sisaruksille kotipihoilla leikki- ja pelikulttuuria rikastuttaen. Kun koulun toimintakulttuuri on kasvattanut oppilaat aktiiviseen välitunnin viettoon yhdessä pelaten ja leikkien, niin myös vanhemmat oppilaat kokevat sen luonnollisena. Oppilaille on annettava välineitä koulupihan liikunta- ja leikkipaikkojen käyttöön. Joskus pelkät ideat ja mallit ovat hyviä välineitä ja joskus välineen on oltava konkreettinen, esimerkiksi soikeapallo, boccia -peli, frisbee tai hypynaru.

10.5 Välitunneilla liikuntaan käytetty aika

Oppilaiden arviot välituntisin liikuntaan käyttämästään ajasta ryhmiteltiin kolmeen luokkaan, jotta saataisiin selville täysin passiivisten, jonkin verran sekä yli puolet 30 minuutin välituntiajasta liikkuneiden oppilaiden määrät. Välituntiliikuntapäiväkirjan laadinnassa ei otettu huomioon välitunnin poikkeuksellista pituutta, 30 minuuttia / välitunti. Kevään ja syksyn aineistoja tarkasteltaessa, positiivinen havainto oli, että yli 50 prosenttia oppilaista ilmoitti liikkuneensa yli 15 minuuttia välitunnista. Positiivista oli myös täysin passiivisten oppilaiden määrän vähäisyys. Keväällä täysin passiivisia ilmoitti olleensa 2 prosenttia ja syksyllä 8 prosenttia kaikista oppilaista.

Kevään ja syksyn kokonaisaineistojen perusteella välituntiliikunnan määrä näytti vähenevän ja passiivisten oppilaiden osuus kasvavan koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisesta huolimatta. Tähän löytyi selitys tarkastelemalla eri luokka-asteella olevien oppilaiden välituntiliikunta-aikoja. Iällä näyttäisi olevan suurempi vaikutus oppilaiden välituntiliikunta-aktiivisuuteen kuin koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisella. Koulupihan muutokset lisäsivät ainoastaan nuorimpien oppilaiden liikunta-aktiivisuutta. Sekä tytöt että pojat, siirryttyään 2. luokalta 3. luokalle, olivat liikunnallisesti aktiivisempia koulupihamuutosten jälkeen. Viidennen luokan oppilaita verrattaessa, olivat pojat kevään aineiston mukaan aktiivisempia kuin tytöt. Keväällä 76 prosenttia 5. luokan pojista ilmoitti liikkuneensa yli 15 minuuttia välituntiajasta. Tyttöjen vastaava osuus oli 45 prosenttia. Syksyllä, koulupihamuutosten jälkeen, 6. luokalle siirtyneistä tytöistä 36 prosenttia ja pojista 32 prosenttia ilmoitti liikkuneensa yli puolet välituntiajasta.

Passiivisten oppilaiden osuuden nousu syksyn aineistossa johtui pääosin vanhimpien oppilaiden passiivisuuden lisääntymisestä. Viidesluokkalaisista tytöistä ja pojista 3 prosenttia ilmoitti olleensa kevään tutkimusjakson aikaisten välituntien aikana täysin passiivisia. Syksyllä heidän osuus oli noussut 14 prosenttiin. Pyrittäessä lisäämään kaiken ikäisten oppilaiden liikunta-aktiivisuutta, tulisi liikuntaympäristöjä suunniteltaessa ottaa huomioon erityisesti koulun vanhimpia oppilaita innostava liikuntapaikkatarjonta.

Passiivinen välituntien vietto näyttäisi lisääntyvän jo 5.luokalla. Siirryttäessä peruskoulun 7. luokalle, oppilaat vaihtavat usein koulua. Peruskoulun kolmen viimeisen luokka-asteen aikana oppilaiden koulupäivät pitenevät ja koulussa jaksaminen vaatii yhä enemmän voimavaroja. Entisten yläasteen koulujen pihoidella ei juuri ole liikunta-aktiiviteetteja, mikä yhdessä murrosiän vähentyneen liikunta-aktiivisuuden kanssa lisää nuorten passiivisuutta². Pelkkä liikuntamahdollisuuksien lisääminen ei yksinään riitä motivoimaan lapsia ja nuoria, vaan oppilaiden aktiivisuuden ja liikuntamyönteisyyden tulisi lähteä kunkin koulun toimintakulttuurista ja kasvatusarvoista. Koulupihojen kunnostus on yksi askel kohti viihtyisämpään kouluympäristöä ja monipuolisempaa liikuntapaikkatarjoumaa niin oppilaille kuin lähialueen muillekin asukkaille.

10.6 Lähiliikuntapaikan käyttö

Koulupihalla vapaa-ajalla liikkuneiden oppilaiden määrä pysyi lähes ennallaan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen jälkeen. Keväällä 43 prosenttia ja syksyllä 46 prosenttia tutkimukseen osallistuneista oppilaista ilmoitti käyttäneensä oman koulun pihaa lähiliikuntapaikkana. Heistä noin 80 prosenttia asui 10–800 metrin etäisyydellä koulusta. Yksittäiset liikuntakerrat koulupihalla lisääntyivät 33 kerrasta 47 kertaan. Tämä tarkoittaa, että oppilaat jotka liikkuvat koulun pihalla vapaa-ajalla, tulivat sinne syksyn tutkimusjakson aikana useammin kuin keväällä, ennen koulupihojen lähiliikuntapaikaksi muuttamista. Näiden oppilaiden liikunta-aktiivisuus lisääntyi joukon suuruuden pysyessä ennallaan.

Syksyllä oppilaat ilmoittivat jääneensä koulupäivän jälkeen leikkimään uusille kipeilytelineille, sillä välitunnilla ei ehditty riittävästi tehdä esimerkiksi erilaisia tempuja rekillä. Ulkoleikkivälineiden käyttökerrat lisääntyivät kevään 11 kerrasta 34 kertaan. Keväällä koulun pihalle tultiin pelaamaan pallopelejä useammin kuin syksyllä. Tämä tulos on samansuuntainen kuin välituntiliikunnan sisältöjen tarkastelussa. Syksyllä laantunut palloleikki-innokkuus oli varsinkin poikien liikunta-aktiivisuuden kannalta merkittävä tekijä. Pojat eivät innostuneet tyttöjen tavoin ulkoleikkivälineistä, joten heidän liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi olisi lähiliikuntapaikkarakentamisessa otettava huomioon sukupuolten väliset eroavuudet,

² Yhtenäisen peruskoulu poisti jaon ala-asteeseen, 1.–6. luokat, ja yläasteeseen, 7.–9. luokat (Perusopetuslaki 628/1998; Perusopetusasetus 852/1989).

jotka korostuvat iän myötä. Alimpien luokkien tytöt ja pojat leikkivät usein samoja pihaleikkejä yhdessä ja osallistuvat yhtenä ryhmänä liikuntatunneille. Iän kasvaessa sukupuoli-identiteetti vahvistuu ja liikunnalliset intressit alkavat eriytyä. Harrastukset jakaantuvat yleisesti niin sanottuihin tyttöille ja pojille tyypillisiin lajeihin, vaikka aina mukana on poikkeuksia. Tämä seikka on otettava huomioon sekä tasa-arvoisen seuratoimintatarjonnan että lähiliikuntapaikkojen rakentamisen yhteydessä.

Koulun omien oppilaiden lisäksi pihalla on muitakin käyttäjiä. Koulupihan lähiliikuntapaikaksi muuttamisen tarkoituksena on parantaa koko lähialueen liikuntapaikkaolosuhteita. Tutkimuksessa mukana olleiden oppilaiden seurassa koulupihalla liikkuvat lasten vanhemmat, sisarukset ja kaverit. Oppilaiden raportoimat muut käyttäjät antavat suuntaa myös siitä, että koulupiha on myös perheiden yhteinen liikuntapaikka. Koulupiha voi olla myös nuorisolle tärkeä ajanviettopaikka. Koulupihan koripallokentät ovat tilavat ja soveltuvat hyvin nuorisonkin käyttöön. Tämä taas asettaa haasteita koulupihan lähiliikuntapaikkatarjonnan monipuolisuudelle, sillä siellä kohtaavat eri-ikäryhmät: lapset, nuoriso ja aikuiset.

10.7 Lähiliikuntapaikkahankkeessa onnistuminen

Oppilaiden arvioiden mukaan koulupihan ulkoleikkivälineet olivat eniten parannusten tarpeessa. Oppilaista 58 prosenttia piti ulkoleikkivälineitä huonoina ennen koulupihan muuttamista lähiliikuntapaikaksi. Ulkoleikkivälineiden uusiminen ja suorituspaikkojen määrän kasvu lisäsi oppilaiden tyytyväisyyttä. Keväällä 19 prosenttia oppilaista mainitsi ulkoleikkivälineet mieluisimpana välitunnin viettopaikkana. Syksyllä vastaava oppilaiden osuus oli 54 prosenttia. Koulupihan muuttamisessa lähiliikuntapaikaksi vastattiin hyvin oppilaiden tarpeisiin ulkoleikkivälineiden osalta. Käyttäjärhymiä tarkasteltaessa varsinkin tyttöjen tyytyväisyys kasvoi ja he olivat myös ulkoleikkivälineiden aktiivisimpia käyttäjiä.

Toinen esille nouseva puute koulupihan liikuntatarjonnassa olivat jalkapallomaalit. Jalkapallon pelaamista tukevan ympäristön luominen olisi ollut tärkeää poikien liikunta-aktiivisuuden kannalta. Kolmas tärkeä esille noussut liikunta- ja leikkiympäristö oli metsä. Luonto on lapsille virikkeellinen liikkumisympäristö. Koulun pihalla on tärkeää säilyttää myös luonnonvaraista vapaata tilaa. Kaikki toiminnot eivät vaadi

valmiita rakennettuja puitteita. Pikemminkin on osattava jättää tilaa ja rauhaa oppilaiden omatoimiseen ympäristön käyttöön. Havainnoimalla oppilaiden toimintaa koulupihalla voidaan suunnitteluvaiheessa arvioida, miten pihaa käytetään ja mihin eri toiminnot sijoittuvat.

10.8 Päiväkirjamenetelmän tarkastelu

Koulupihan liikuntapaikkojen pääsääntöiset käyttäjät ovat lapsia, jotka käyvät kyseistä koulua tai asuvat lähialueella. Lasten liikuntapaikkoja suunniteltaessa on tärkeää selvittää käyttäjäryhmän tarpeet. Aikuinen ja lapsi näkevät ympäristön liikunta- ja leikkipaikkatarjouman eri perspektiivistä. Aikuisella ei ole lapsen mielikuvitusta ja ideapankkia. Yhdessä lähiliikuntapaikan käyttäjien kanssa suunnittelemalla ja toteuttamalla päästään lähemmäksi alueen tarkoituksenmukaista parantamista. Lopputuloksen arviointi käyttäjäryhmää kuullen on hankkeen onnistumisen arvioinnin ja suunniteluun osallistuneiden palautteen saannin ja oppimisen kannalta tärkeää. Siihen tällä tutkimuksella on pyritty antamaan vastauksia ja ajattelun aihetta.

Killan koulun lähiliikuntahankkeessa oppilaat osallistuivat koulupihan suunnitteluun mm. käymällä virtuaalikeskustelua Optima -keskustelu-ympäristössä. Välituntiliikuntapäiväkirjoja täyttämällä oppilaat olivat myös mukana lähiliikuntahankkeen onnistumisen arvioinnissa. Haastavinta päiväkirjamenetelmän käytössä oli luoda sekä 2. luokan että 6. luokan oppilaille soveltuva päiväkirjamalli. Päiväkirjan laatimisessa onnistuttiin tietojen keruun kannalta melko hyvin. Kaikki päiväkirjat palautettiin ja puuttuvien tietojen osuus oli melko vähäinen. Lähes kaikki oppilaat kokivat päiväkirjan pidon helppona. Keväällä kaikista oppilaista 14 prosenttia koki päiväkirjan täytön tylsäksi. Syksyllä, aineisto keräämisen toisessa vaiheessa, näiden oppilaiden määrä oli noussut 32 prosenttiin. Muutos johtui pääosin vanhimpien oppilaiden ”tylsistymisestä”. Nuorimmat oppilaat kokivat päiväkirjan täytön pääosin mukavana, eikä aineiston keräämisen toisessa vaiheessa tapahtunut väsymistä.

Koulupihalla välituntia viettäviä oppilaita observoitiin videokameran avulla samanaikaisesti päiväkirja-aineiston keräämisen kanssa. Tästä aineistosta oli suurta hyötyä aineiston ymmärtämisen ja tulkinnan kannalta. Oppilaiden peleillä ja leikeillä oli sellaisia nimityksiä, joita ulkopuolinen ei olisi osannut yhdistää toiminnan sisältöön.

Ulosleikkivälineiden käytössä oli myös monenlaisia variaatioita. Kiipeilytelineillä esimerkiksi seurusteltiin ja istuskeltiin, tehtiin erilaisia temppuja sekä leikittiin hippaa pallolla. Observointi auttoi ymmärtämään pihaympäristöä lasten liikunnan- ja leikin kannalta. Tämän tutkimuksen yhteydessä videoaineisto ei analysoitu, jotta tutkimusaineisto pysyisi kohtuullisena. Materiaalia on kuitenkin tarkoitus käyttää Kervan lähiliikuntahankkeen kokonaisarviota tehtäessä. Havaintomateriaali, esimerkiksi video, on hyvä suunnittelun apuväline, sillä lapset luovat peleillä ja leikillä omaa välituntitoimintakulttuuriaan, jonka tunteminen on tärkeää suunniteltaessa lasten ja nuorten päivittäin käyttämiä liikuntapaikkoja. Havainnointi helpottaa myös yhteissuunnittelussa esille tulevien eri näkökantojen ja ideoiden ymmärtämisessä ja yhdistelyssä.

10.9 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Koulupihojen lähiliikuntapaikkakäyttöä kartoittava tutkimus, jossa aineisto kerättäisiin koulupihojen iltakäyttäjiltä, olisi tärkeä tutkimushaaste. Koulupihalla liikkuvat muutkin kuin koulun omat oppilaat, jotka olivat nyt käsillä olevan tutkimuksen informantteina. Tämän vuoksi muista koulupihojen lähiliikuntapaikkakäyttäjistä ei saatu riittävästi tietoa.

Toinen hyödyllinen tutkimusasetelma olisi peruskoulun ylimpien luokkien oppilaiden välituntiliikuntaa kartoittava tutkimus. Tässä tutkimuksessa nousi selkeästi esiin murrosikää lähestyvien oppilaiden välituntiliikunnan vähentyminen. Heidän aktiivointi on haaste sekä liikuntakasvatukseen että liikuntasuunnittelun parissa työskenteleville. Tämä luo haasteellisia tutkimusongelmia, joissa yhdistyvät useat soveltavat tieteen alat: kasvatustiede, ympäristötieteet, yhteiskuntatieteet, psykologia ja arkkitehtuuri.

LÄHTEET

- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo. WSOY – Kirjapainoyksikkö.
- Barker, R. 1968. Ecological psychology. Concepts and methods for studying the environmental and human behaviour. Stanford. Stanford University press.
- Bronfenbrenner, U. 1981a. The Ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. 1981b. Sosialisatitutkimus. Helsinki. Weilin+Göös.
- Fogelholm, M. 1998. Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa M. Fogelholm, P. Mustajoki, A. Rissanen & M. Uusitupa (toim.). Lihavuus, ongelma ja hoito. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 142–152.
- Heleneva, K. & Parpala, M. 1993. Koulun piha – ihanteet ja todellisuus. Tutkimus Rovaniemen kaupungin peruskoulujen pihoista. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Hirvonen, K. & Matikainen, J. 1995. Koulupiha koululaisen kokemana. Ylivieskalaisten toisluokkalaisten näkemyksiä välitunninviettopaikastaan. Jyväskylän yliopisto. Chydenius -instituutti. Pro gradu -tutkielma.
- Kyttä, M. 2003. Children in outdoor contexts. Affordances and independent mobility in the assessment of environmental child friendliness. Helsinki University of Technology. Centre of Urban and Regional Studies. Espoo. Otamedia Oy.
- Makkonen, E. 1992. Koulun piha-alue kasvatuksellisena ja toiminnallisena ympäristönä. Oppilaiden ja opettajien kokemuksia koulun piha-alueesta. Jyväskylän yliopisto. Chydenius -instituutti. Pro gradu -tutkielma.

- Norra, J., Ruokonen, R. & Karvinen, J. 2003. Koulupihojen liikuntaolosuhteet, valta kunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry: julkaisusarja 2004:1. Yliopistopaino.
- Nupponen, H. 1997. 9–16 -vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Research Reports on Sport and Health 106. Jyväskylä. Kopio-Jyvä Oy.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Liikuntakasvatuksen laitos ja Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä. Yliopistopaino.
- Oinonen, S. & Ojala, M. 2001. ”Jos mä saisin suunnitella koulupihaa, niin kaikki tulis kouluun aina, vaikka ois kipee.” Lasten osallistuminen koulupihojen suunnitteluun osana yhteiskunnallista vaikuttamista. Helsingin kaupunki. Opetusvirasto.
- Ruoppila, I. 1998. Kehityspsykologian alkuvaiheet. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan, kehitys kontekstissään. Porvoo. Kirjapainoyksikkö, 18–27.
- Salo, M. 1996. Mikä koulupihassa miellyttää, mikä ei? Oppilaiden mielipiteitä omasta koulupihastaan Isonkyrön kunnan ala-asteilla. Helsingin yliopisto. Opettajainkoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Siren-Tiusanen, H. 1998. Motorisen kehityksen kontekstisidonnaisuus. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan, kehitys kontekstissään. Porvoo. Kirjapainoyksikkö, 87–104.
- Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnan harrastajana: Liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Studies in sport, physical education and health 22. Jyväskylä. Kirjapaino Kari ja Jyväskylän yliopiston monistuskeskus.

- Suomi, K. 1989. Yhdyskuntasuunnittelusta liikunnan elinpiirisuunnitteluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 121. Helsinki. Hakapaino Oy.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu no 1/2000. Rauma. Lainet Oy.
- Suomi, K. 2004. Killan koulun oppilaiden virtuaalikeskustelu elektronisessa Optima-yhteistyöympäristössä. Url. tietoyhteys.
- Söderlund, R. 1994. Helsinkiläisen ala-asteen koulun välituntiympäristön kehittäminen. Helsingin yliopisto. Opettajainkoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Vasunta, M. 2002. Voimistelun liikeopin kurssi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Opetusmoniste.
- Wallenius, M. 1990. Roger Barkerin ekologinen psykologia. Nykytila ja kehitysnäkymiä. *Psykologia* 25 (3), 188-195.
- Wallenius, M. 1996. Arkiympäristön tuki hyvinvoinnin lähteenä. *Acta Universitatis Tamperensis A* 530.
- Wicker, A. 1987. Behavior settings reconsidered. Temporal stages, resources, internal dynamics, contexts. Teoksessa D. Stokols & I. Altman (toim.). *Handbook of environmental psychology*. Vol. 1. New York: Wiley, 613-653.
- Virta, K. 2000. Missä lapsi liikkuu? Ala-asteikäisten lasten liikuntaympäristö ja liikunnan sisältö. *Nuori Suomi ry: julkaisusarja 2000:1*. Yliopistopaino.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Artikkelit:

Helenius, T. 2000. Ihan pihalla! Opettaja 95 (38), 26–27.

Honkanen, A. 2004. Leikkivä lapsi opettelee elämään. Liikkuva Lapsi 2, 38–39.

Koululiikunta. 1992. Kansalaistoiminnalla koulupihat kuntoon. 17 (2), 38–39.

Nupponen, H. 1981. Koululaisten fyysis-motorinen kunto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 30. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisykeskus. Teokseen viitattu artikkelissa Nupponen, H. & Huotari, P. 2002. Kaikki kunnossa? Nuorten kuntoerojen kasvu huolestuttaa. Liikunta & Tiede 39 (3), 4–9.

Nupponen, H. & Huotari, P. 2002. Kaikki kunnossa? Nuorten kuntoerojen kasvu huolestuttaa. Liikunta & Tiede 39 (3), 4–9.

Suomi, K. 2005. Käyttäjiä kuulemalla koulupihasta liikunta-aktivaattori. Liikunta & Tiede 42 (1–2), 13–16.

Elektroniset lähteet:

Eniro. Saatavilla www -muodossa: <[URL:http://kartat.eniro.fi/reittipalvelu/](http://kartat.eniro.fi/reittipalvelu/)>.

27.10.2004

Järvinen, H. 2004. Mitä tapahtuisikaan, jos Suomessa ei olisi urheiluseuroja. Liikunnan ja Urheilun Maailma (11). SLU. Saatavilla www -muodossa:

<[URL:http://slu.fi/verkkolehti/artikkeli/?ARTIKKELI_NUM=21580](http://slu.fi/verkkolehti/artikkeli/?ARTIKKELI_NUM=21580)>. 23.10.2004

Kerava. Saatavilla www -muodossa:

<[URL:http://kerava.fi/palvelut_koulutus_kilta.asp](http://kerava.fi/palvelut_koulutus_kilta.asp)>. 15.1.2005

Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004. Valtion liikuntaneuvosto / Rakentamisjaosto 16.3.2001. Helsinki: Opetusministeriö. Saatavilla www -muodossa: <URL:

<http://minedu.fi/julkaisut/pdf/liikuntapaikkarakentamissuunta2004.pdf>>. 2.11.2004

Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004. Perusteluosa. Valtion liikuntaneuvosto / Rakentamisjaosto 16.3.2001. Helsinki: Opetusministeriö. Saatavilla www -muodossa: <URL: <http://minedu.fi/julkaisut/pdf/liikuntapaikkarakentamissuunta2004.pdf>>.

2.11.2004

Lähiliikuntapaikka tietopankki. Nuori Suomi ry. Saatavilla www -muodossa: <URL:<http://lahiliikuntapaikat.info/>>. 1.11.2004

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy. Saatavilla www -muodossa: <URL:http://oph.fi/info/ops/pops_web.pdf>. 21.10.2004

State of Environmental Norway. Saatavilla www -muodossa: <URL:http://environment.no/templates/themepage_2146.aspx>. 25.11.2004

Norjan Kulttuuri- ja kirkkoministeriö. Saatavilla www -muodossa: <URL: http://odin.dep.no/kkd/norsk/tema/idrett/spillemidler_idrettsanlegg/043071-990046/dok-bn.html>. 25.11.2004

LIITE 1 VÄLITUNTILIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Taustatiedot

1. Päivämäärä _____
2. Sukupuoli
 Tyttö
 Poika
3. Kotiosoitteesi (kadunnimi ja katunumero)? _____
4. Käytkö iltapäiväkerhossa Killan koululla
 En
 Kyllä

Liikunnan ja urheilun harrastaminen

5. Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa *vapaa-ajallasi* (=koulutuntien päättymisen jälkeen ja viikonloppuisin) vähintään 20 minuuttia kerrallaan (edellisellä sivulla kerrottiin, mitä liikunnalla tarkoitetaan)?
 En koskaan
 Harvemmin kuin kerran viikossa
 Noin kerran viikossa
 2-3 kertaa viikossa
 4-6 kertaa viikossa
 Noin kerran päivässä
 Useita kertoja päivässä
6. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat urheilua tai liikuntaa *vapaa-aikanasi* (= koulutuntien päättymisen jälkeen ja viikonloppuisin) niin, että HENGÄSTYT ja HIKOILET?
 En yhtään
 Noin ½ tuntia
 Noin 1 tunnin
 Noin 2-3 tuntia
 Noin 4-6 tuntia
 Noin 7 tuntia tai enemmän

7. On myös asioita, jotka voivat vaikeuttaa liikkumista ja liikunnan harrastamista. Onko sinulla tällaisia asioita? **Voit rastittaa useamman kuin yhden kohdan!**

- Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa voisin harrastaa liikuntaa
- Kodin läheltä puuttuvat vapaasti käytettävät ja kivat liikuntapaikat
- Liikunnan harrastaminen on kallista
- Minulla ei ole aikaa liikunnan harrastamiseen
- En ole löytänyt itselleni sopivaa liikuntaharrastusta
- Liikunta ei kiinnosta minua
- Jokin muu syy, mikä? _____
- Mikään asia ei vaikeuta minun liikunnan harrastamistani

8. Harrastatko urheilua tai liikuntaa urheiluseurassa (tai muussa sellaisessa - esim. tanssiseurassa?)

- En
- Kyllä, mitä? _____

9. Jos vastasit edelliseen ”kyllä”, kuinka monta kertaa yhteensä käyt viikon aikana harjoituksissa tai peleissä?

Noin _____ kertaa viikossa

Mielipiteet koulupihasta

10. Mikä on sinusta huonointa omalla koulupihallasi?

11. Mikä on sinulle mieluisin paikka omalla koulupihallasi?

12. Minkä kouluarvosanan (4-10) antaisit omalle koulupihallesi?

Liikuntapäiväkirja

Torstai 23.9.2004

Kuinka monta välituntia sinulla oli torstaina? _____ välituntia

Arvioi torstain aikana välitunneilla liikuntaan käyttämäsi aika. Vastaa laittamalla rasti ruutuun!

	En liikkunut ollenkaan	Liikuin alle 5 min	Liikuin 5-10 min	Liikuin 10-15 min	Liikuin yli 15 min
1. välitunti					
2. välitunti					
3. välitunti					
4. välitunti					
5. välitunti					

Mitä teit eniten torstain välitunneilla? (Laita enintään kaksi rastia!)

___ Istuskelin/oleskelin (juttelin kavereiden kanssa, luin läksyjä, pelasin konsolipelejä)

___ Kävelin / puuhastelin pihalla (kuljeskelin kavereiden kanssa, rakentelin jotain tms.)

___ Pelasin pallopelejä (futista, korista, sählyä / potkin palloa, heittelin koreja tms.)

___ Käytin ulkoleikkivälineitä (keinuja, kiipeilytelinettä, liukumäkeä, rekkiä, puomeja)

___ Leikin pihaleikkejä (hippa, kirkkis, piilo, hyppynarulla hyppely, twist, tervapata tms.)

___ Rullalautailin / pyöräilin / rullaluistelin tms.

___ Jotain muuta, mitä? _____

Käytitkö torstaina koulupihan liikunta- tai leikkipaikkoja koulupäivän jälkeen (iltapäivällä tai illalla)?

___ En

___ Kyllä, Jos kyllä, niin arvioi kuinka kauan? _____ minuuttia

Jos vastasit edelliseen kyllä, niin mitä teit koulupiha-alueen liikuntapaikoilla (esim. keinuin, leikin kiipeilytelineessä, pelasin koripalloa/jalkapalloa)

Jos vastasit edellisiin kyllä, niin kenen kanssa käytit liikuntapaikkoja

___ Yksikseni

___ Kavereiden kanssa

___ vanhempieni kanssa

___ Iltapäiväkerhon kanssa

___ Urheiluseuran kanssa

___ Jonkun muun kanssa, kenen _____

Perjantai 24.9.2004

Kuinka monta välituntia sinulla oli perjantain aikana? _____ välituntia

Arvioi perjantain aikana välitunneilla **liikuntaan** käyttämäsi aika. Vastaa laitamalla rasti ruutuun.

	En liikkunut ollenkaan	Liikuin alle 5 min	Liikuin 5-10 min	Liikuin 10-15 min	Liikuin yli 15 min
1. välitunti					
2. välitunti					
3. välitunti					
4. välitunti					
5. välitunti					

Mitä teit eniten perjantain välitunneilla? (Laita enintään kaksi rastia!)

- Istuskelin /oleskelin (juttelin kavereiden kanssa, luin läksyjä, pelasin konsolipelejä)
 Kävelin / puuhastelin pihalla (kuljeskelin kavereiden kanssa, rakentelin jotain tms.)
 Pelasin pallopelejä (futista, korista, sählyä / potkin palloa, heittelin koreja tms.)
 Käytin ulkoleikkivälineitä (keinuja, kiipeilytelinettä, liukumäkeä, rekkiä, puomeja)
 Leikin pihaleikkejä (hippa, kirkkis, piilo, hyppynarulla hyppy, twist, tervapata tms.)
 Rullalautailin / pyöräilin / rullaluistelin tms.
 Jotain muuta, mitä? _____

Käytitkö perjantaina koulupihan liikunta- tai leikkipaikkoja **koulupäivän jälkeen** (iltapäivällä tai illalla)?

En

Kyllä, Jos kyllä, niin arvioi kuinka kauan? _____ minuuttia

Jos vastasit edelliseen kyllä, niin mitä teit koulupiha-alueen liikuntapaikoilla (esim. keinuin, leikin kiipeilytelineessä, pelasin koripalloa/jalkapalloa)

Jos vastasit edellisiin kyllä, niin kenen kanssa käytit liikuntapaikkoja

Yksikseni

Kavereiden kanssa

vanhempieni kanssa

Iltapäiväkerhon kanssa

Urheiluseuran kanssa

Jonkun muun kanssa, kenen _____

Viikonloppu

Käytitkö viikonlopun aikana koulupihan liikunta- tai leikkipaikkoja?

En

Kyllä, Jos kyllä, niin arvioi kuinka kauan? _____ minuuttia

Jos vastasit edelliseen kyllä, niin mitä teit koulupiha-alueen liikuntapaikoilla (esim. keinuin, leikin kiipeilytelineessä, pelasit koripalloa/jalkapalloa)

Jos vastasit edellisiin kyllä, niin kenen kanssa käytit liikuntapaikkoja

Yksikseni

Kavereiden kanssa

vanhempieni kanssa

Iltapäiväkerhon kanssa

Urheiluseuran kanssa

Jonkun muun kanssa, kenen _____

Maanantai 27.9.2004

Kuinka monta välituntia sinulla oli maanantain aikana? _____ välituntia

Arvioi maanantain aikana välitunneilla liikuntaan käyttämäsi aika. Vastaa laitamalla rasti ruutuun.

	En liikkunut ollenkaan	Liikuin alle 5 min	Liikuin 5-10 min	Liikuin 10-15 min	Liikuin yli 15 min
1. välitunti					
2. välitunti					
3. välitunti					
4. välitunti					
5. välitunti					

Mitä teit eniten maanantain välitunneilla? (Laita enintään kaksi rastia!)

- Istuskelin /oleskelin (juttelin kavereiden kanssa, luin läksyjä, pelasin konsolipelejä)
 Kävelin / puuhastelin pihalla (kuljeskelin kavereiden kanssa, rakentelin jotain tms.)
 Pelasin pallopelejä (futista, korista, sählyä / potkin palloa, heittelin koreja tms.)
 Käytin ulkoleikkivälineitä (keinuja, kiipeilytelinettä, liukumäkeä, rekkiä, puomeja)
 Leikin pihaleikkejä (hippa, kirkkis, piilo, hyppynarulla hyppely, twist, tervapata tms.)
 Rullalautailin / pyöräilin / rullaluistelin tms.
 Jotain muuta, mitä? _____

Käytitkö maanantaina koulupihan liikunta- tai leikkipaikkoja koulupäivän jälkeen (iltapäivällä tai illalla)?

En

Kyllä, Jos kyllä, niin arvioi kuinka kauan? _____ minuuttia

Jos vastasit edelliseen kyllä, niin mitä teit koulupiha-alueen liikuntapaikoilla (esim. keinuin, leikin kiipeilytelineessä, pelasin koripalloa/jalkapalloa)

Jos vastasit edellisiin kyllä, niin kenen kanssa käytit liikuntapaikkoja

Yksikseni

Kavereiden kanssa

vanhempieni kanssa

Iltapäiväkerhon kanssa

Urheiluseuran kanssa

Jonkun muun kanssa, kenen _____

Tiistai 28.9.2004

Kuinka monta välituntia sinulla oli tiistain aikana? _____ välituntia

Arvioi tiistain aikana välitunneilla liikuntaan käyttämäsi aika. Vastaa laitamalla rasti ruutuun.

	En liikkunut ollenkaan	Liikuin alle 5 min	Liikuin 5-10 min	Liikuin 10-15 min	Liikuin yli 15 min
1. välitunti					
2. välitunti					
3. välitunti					
4. välitunti					
5. välitunti					

Mitä teit eniten tiistain välitunneilla? (Laita enintään kaksi rastia!)

- Istuskelin /oleskelin (juttelin kavereiden kanssa, luin läksyjä, pelasin konsolipelejä)
 Kävelin / puuhastelin pihalla (kuljeskelin kavereiden kanssa, rakentelin jotain tms.)
 Pelasin pallopelejä (futista, korista, sählyä / potkin palloa, heittelin koreja tms.)
 Käytin ulkoleikkivälineitä (keinuja, kiipeilytelinettä, liukumäkeä, rekkiä, puomeja)
 Leikin pihaleikkejä (hippa, kirkkis, piilo, hyppynarulla hyppely, twist, tervapata tms.)
 Rullalautailin / pyöräilin / rullaluistelin tms.
 Jotain muuta, mitä? _____

Käytitkö tiistaina koulupihan liikunta- tai leikkipaikkoja koulupäivän jälkeen (iltapäivällä tai illalla)?

En

Kyllä, Jos kyllä, niin arvioi kuinka kauan? _____ minuuttia

Jos vastasit edelliseen kyllä, niin mitä teit koulupiha-alueen liikuntapaikoilla (esim. keinuin, leikin kiipeilytelineessä, pelasin koripalloa/jalkapalloa)

Jos vastasit edellisiin kyllä, niin kenen kanssa käytit liikuntapaikkoja

Yksikseni

Kavereiden kanssa

vanhempieni kanssa

Iltapäiväkerhon kanssa

Urheiluseuran kanssa

Jonkun muun kanssa, kenen _____

KIRJOITA TÄLLE SIVULLE KUNKIN PÄIVÄN KOHDALLE

- ✗ Mikä oli välitunnilla hauskaa, jännittävää, tylsää, ikävää?
- ✗ Kirjoita KOKONAISIA LAUSEITA!



Esimerkki Keskiviikko	Ensimmäisellä välitunnilla pelasin koripalloa ja kävin keinumassa. Toisella välitunnilla pelasimme naapuriluokkaa vastaan sählyä. Koko luokka kannusti meitä ja tein kaksi maalia!
23.9 TORSTAI	
24.9 PERJANTAI	
27.9 MAA- NANTAI	
28.9 TIISTAI	

RASTITA VIELÄ LOPUKSI Mitä mieltä olet välituntipäiväkirjan täyttämisestä?



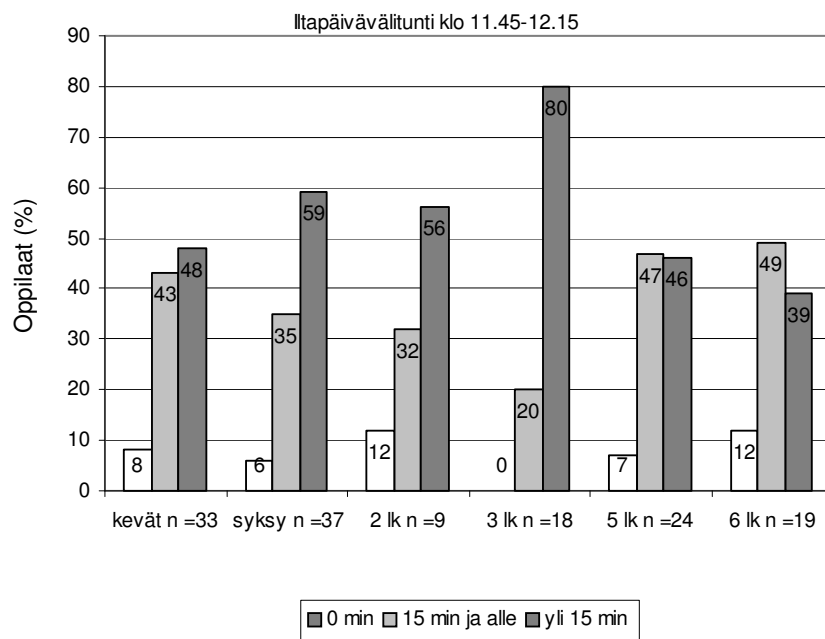
Helppoa ____vai

Vaikeaa ____

Mukavaa ____vai

Tylsää ____

LIITE 2 LIIKUNTA-AIKA VÄLITUNTISIN



Oppilaiden arviot iltapäivän välitunneilla liikuntaan käyttämästään ajasta

LIITE 3 OPPILAIKEN SANALLISET KOULUPIHA-ARVIOINNIT

	Ennen koulupihamuutoksia (n = 53)	Koulupihamuutosten jälkeen (n = 52)
Hyvää	"Metsä, jossa voi leikkiä" "Mieluisin paikka on keinut" "Koriskenttä" "Kiipeilytelineet"	"Kiipeilytelineet" "Keinut" "Metsä ja puut" "Koriskenttä"

	Ennen koulupihamuutoksia (n = 53)	Koulupihamuutosten jälkeen (n = 52)
Huonoa	"Liian vähän kiipeilytelineitä ja keinuja" "Koulupiha on huono liikuntapaikka" "Ei mikään" "Ei ole futismaaleja"	"Ei mitään huonoa" "Kun tangot aina varataan" "Liian vähän kasveja" "Ei ole futiskenttää eikä maaleja"