

LUONTOLIIKUNNAN OPETUS YLÄKOULUSSA JA LUKIOSSA

Iida Kokko

Liikuntapedagogiikan kandidaatin -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

SISÄLLYS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 LUONTOLIIKUNTA..... | 3 |
| 2.1 Luontoliikunnan terveysvaikutukset..... | 4 |
| 2.2 Luontoliikunta nuorten elämässä..... | 6 |
| 3 LUONTOLIIKUNTA YLÄKOULUSSA JA LUKIOSSA..... | 8 |
| 3.1 Luontoliikunta valtakunnallisissa opetussuunnitelmissa..... | 8 |
| 3.2 Opetuksen määrät ja sisällöt..... | 9 |
| 3.3 Nuorten kokemuksia ja käsityksiä luontoliikunnan opetuksesta..... | 12 |
| 4 POHDINTA..... | 16 |
| LÄHTEET | 20 |

1 JOHDANTO

”Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen ovat osa suomalaista kulttuuria, elämäntapaa ja vapaa-aikaa” (Metsähallitus 2019a). Suomi on harvaan asuttu maa, jossa on rakentamattomia alueita, suuria metsiä ja paljon järviä. Jokamiehen oikeudet mahdollistavat ihmisille vapaan metsässä kulkemisen, marjastamisen, sienestämisen sekä kalastamisen siimalla ja koukulla. Lomilla monet suomalaiset suuntaavatkin vapaa-ajan asunnoilleen tai mökeilleen maaseudulle. (Sjöblom & Wolff 2017)

Tässä työssä ulkoilusta ja luonnossa liikkumisesta käytetään sanaa luontoliikunta. Luontoliikunnaksi määritellään kaikki omilla lihaksilla aikaansaatu fyysinen aktiivisuus, joka tapahtuu osittain rakennetussa tai aidossa luontoympäristössä (Telema 1992, 61). Osittain rakennettu luontoympäristö käsittää tässä tutkielmassa ulos ja luontoon rakennetut liikuntapaikat, kuten kaupunkien puistot, laskettelurinteet, ulkojääradat sekä kuntopolut ja -ladut. Aito luontoympäristö puolestaan käsittää kaiken rakentamattoman luonnon, kuten esimerkiksi metsät, vesistöt ja kansallispuistot.

Luonnossa liikkumisella ja oleilulla on tutkittu olevan paljon fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveysvaikutuksia. Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden (luonnossa tai sisällä) on todettu olevan suojaava tekijä ei-tarttuvien tautien ehkäisyssä ja hallinnassa (WHO 2020, 15). Metsässä liikkumisella ja metsän katselemisella on todettu olevan yhteys alentuneeseen sympaattiseen ja kasvavaan parasympaattiseen hermotoimintaan (Park ym. 2010). Lisäksi Pasasen ym. (2014) mukaan säännöllisen luonnossa liikkumisen on osoitettu olevan positiivisesti yhteydessä emotionaaliseen hyvinvointiin. Luontoympäristössä oleilun on tutkittu lisäävän keskittymiskykyä ja parantavan ihmisen mielialaa (van den Berg ym. 2003). Luonnossa tai luonnon lähellä oleskelun ja toimimisen on todettu vaikuttavan ihmisen myönteisempiin ajatuksiin itsestä ja muista (Metsähallitus 2019b).

Koulu tavoittaa Suomessa lähes kaikki oppivelvollisuusikäiset lapset ja nuoret, joten voidaan todeta, että koulun rooli luontoliikunnan opettamisessa on suuri. Kouluissa luontoliikuntaa opetetaan osana liikunnan opetusta, mutta myös erilaisina koulun yhteisinä retkipäivinä, välituntiliikuntana ja teemapäivinä. Motoristen taitojen kehittymisen kannalta metsäympäristöt ovat lapsille ja nuorille tärkeitä liikuntaympäristöjä niiden vaihtelevan maaston ja vuodenaikojen takia (Kangasniemi ym. 2009, 17). Lisäksi kouluissa oppilaiden välisen

yhteistyön tekeminen tapahtuu luontoympäristössä helpommin, sillä luokkatilassa oppilaiden käyttäytymismallit ovat usein ”totunnaisia”, ja luontoympäristön haasteet sekä erilaisuus rikkovat näitä totuttuja käyttäytymismalleja (Polvinen ym. 2012, 57).

Luontoliikunnan monien hyvinvointi- ja terveysvaikutusten takia on tärkeää, että luontoliikuntaa opetetaan kouluissa oppilaiden kannalta mielekkäästi ja niin, että luontoliikunta voisi jäädä pysyväksi liikuntamuodoksi lapsen ja nuoren kasvaessa työkäiseksi. Yhdeksäsluokkalaisille tehdyn seuranta-arviointitutkimuksen mukaan koululiikunnan teki kiinnostavaksi noin 45 prosentin mielestä se, että he saavat ulkoilla ja liikkua luonnossa. Mitä korkeampi arvosana liikunnasta oli, sitä useammin ulkoilu ja liikkuminen luonnossa mainittiin asiana, joka teki koululiikunnasta kiinnostavaa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 76, 78). Lukion puolella on saatu samankaltaisia tuloksia. Mitä korkeampi keskiarvo opiskelijalla oli todistuksessaan, sitä myönteisemmin hän suhtautui lukion liikuntatuntien luontoliikunnan opetukseen (Aaltonen & Simola 2016). Myös tietyn liikuntalajin harrastaminen voi vaikuttaa myönteiseen suhtautumiseen luontoliikuntaa kohtaan. Maastohiihtoa ja suunnistusta harrastavat opiskelijat suhtautuivat myönteisimmin lukion liikuntatuntien luontoliikuntaan. (Aaltonen & Simola 2016)

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena on selvittää, kuinka paljon ja millä tavoin luontoliikuntaa opetetaan yläkoulussa ja lukiossa, ja mitä mieltä oppilaat ovat luontoliikunnan opetuksesta kouluissa. Nostan työssäni esille oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä luontoliikunnan opetuksesta, sillä haluan tietää, miten oppilaat kokevat luontoliikunnan opetuksen kouluissa. Tulevana liikunnanopettajana haluan opettaa luontoliikuntaa mahdollisimman mielekkäästi oppilaiden näkökulmasta katsottuna, jotta liikunta ja etenkin luontoliikunta jäisi oppilaiden mieleen positiivisena kokemuksena ja kantaisi liikunnallisen elämän ylläpidossa myös aikuisiällä.

2 LUONTOLIIKUNTA

Vuolle (1992) määrittelee luontoliikunnan fyysisesti aktiiviseksi harrastustoiminnaksi, joka tapahtuu vapaa-ajalla luonnonympäristössä. Luontoliikunnan tavoitteena on liikunnan tai muun tarpeen tyydyttäminen, joten siihen katsotaan sisältyvän niin sanotut hyötyliikuntamuodot, kuten marjastus, sienestys, kalastus, metsästys ja metsätyöt. Tämä luontoliikunnan määritelmä sulkee pois kuitenkin kaikki luonnossa tehtävät toiminnot, joiden ensisijainen tarkoitus on toimeentulon hankkiminen. Näin ollen esimerkiksi päätoiminen kalastus jää luontoliikunnan määritelmän ulkopuolelle. (Vuolle 1992, 19)

Liikuntaympäristöt on Vuolteen (1992, 24) mukaan jaettu kolmeen eri ympäristöön: aitoon luonnonympäristöön, muokattuun luonnonympäristöön ja rakennettuun ympäristöön. Aitoon luonnonympäristöön kuuluvat ulkoilualueet, ulkoilumajat, maastohiihtokeskukset ja muu muokkaamaton luontoympäristö. Muokattuun luonnonympäristöön kuuluvat urheilukentät, jääurheilualueet, yhdistelmäkentät, maa- ja rantauimalat ja muut muokatut liikuntaympäristöt. Rakennettu ympäristö pitää sisällään liikunta-, uima-, jää- ja jalkapallohallit sekä liikuntasalit ja muut rakennetut liikuntaympäristöt. (Vuolle 1992, 24)

Teleman (1992) luontoliikunnan määritelmä on samankaltainen Vuolteen (1992) määritelmän kanssa, vaikka Telema tarkasteleekin luontoliikuntaa motivaation näkökulmasta. Siinä luontoliikunnaksi määritellään kaikki omilla lihaksilla aikaansaatu fyysinen aktiivisuus, joka tapahtuu osittain rakennetussa tai aidossa luontoympäristössä. Luontoliikunnan keskeinen motivaatio voi olla itse toiminnassa eli liikunnassa tai luonnossa. Jos motivaatio on luonnossa, kuten marjojen poimimisessa, tulee liikunta kiinnostuksen kohteen saavuttamisen sivutuotteena. Nämä kaksi edellä mainittua kiinnostuksen kohdetta voivat sulautua enemmän tai vähemmän yhteen ”ihmisen tietoisuudessa”. (Telema 1992, 61–73)

Suomen Latu on kerännyt verkkosivuilleen erilaisia tapoja liikkua luonnossa. Heidän avainlajejaan ovat hiihto, polkujuoksu, retkeily ja talviuinti. Uusimpina lajeina sivuille ovat tulleet maastopyöräily ja frisbeegolf. Näiden liikuntamuotojen lisäksi luontoliikuntalajeiksi on määritelty geokätköily, kävely, lumikenkäily, melonta, pyöräily, retkiluistelu ja sauvakävely. (Suomen Latu) Näitä Suomen Ladun esille nostamia lajeja voidaan harrastaa joko aidossa luonnonympäristössä tai muokatussa luonnonympäristössä. Suomen ladun keräämät

luontoliikuntalajit eivät kata kaikkia luontoliikuntalajeja, sillä esimerkiksi suunnistus jää niistä kokonaan pois.

Määrittelen edellä mainittujen määritelmien pohjalta tässä työssä käytettävän yläkoulun ja lukion luontoliikunnan aidossa luonnonympäristössä ja osittain rakennetussa eli muokatussa luonnonympäristössä tapahtuvaksi liikunnaksi, jossa aikaansaadaan oman kehon fyysistä aktiivisuutta. Tässä työssä otetaan huomioon vain koulun liikuntatunneilla tapahtuva luontoliikunta, jolla pyritään vastaamaan valtakunnallisten opetussuunnitelmien tavoitteisiin ja sisältöihin. Rajaus sulkee pois vapaa-ajalla tapahtuvan liikkumisen luonnossa. Ainoastaan luvussa ”2.2 Luontoliikunta nuoren elämässä” käsittelen myös vapaa-ajalla tapahtuvaa luontoliikuntaa. Lisäksi luvussa ”2.1 Luontoliikunnan terveysvaikutukset” käsitellään luontoliikunnan terveysvaikutuksia yleisesti kaiken ikäisillä ihmisillä.

2.1 Luontoliikunnan terveysvaikutukset

Tutkimusten mukaan luontoliikunnalla on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia terveyteen. Park ym. (2010) tutkivat metsässä kävelyn ja katselun vaikutuksia ihmisen verenpaineeseen, pulssiin, sykkeen vaihteluun ja syljen kortisolipitoisuuteen. Tutkimus toteutettiin Japanissa ja siihen osallistui yhteensä 280 miespuolista korkeakouluopiskelijaa, joista jokainen kävi kävelemässä ja katselemassa metsää sekä kaupunkiympäristöä molempia noin 30 minuutin ajan. Tutkimuksesta selvisi, että metsäympäristöissä vietetty aika edistää ihmisen pulssin, veren kortisolipitoisuuden ja verenpaineen alenemista. Metsäympäristössä koehenkilöillä huomattiin lisäksi enemmän parasympaattista hermotoimintaa ja vähemmän sympaattista hermotoimintaa, kuin kaupunkiympäristössä. (Park ym. 2010) Samankaltaisia tuloksia ovat saaneet myös Ideno ym. (2017), jotka tekivät systemaattisen tutkimuksen ja meta-analyysin ”metsäkylvyn” ehkäisevistä ja hoitavista vaikutuksista verenpaineeseen. Tutkimuksiin osallistui yhteensä 732 ihmistä, iältään 18–80 -vuotiaita. Tutkimuksen avulla saatiin selville, että metsäympäristössä systolinen verenpaine oli huomattavasti matalampi kuin ei-metsäympäristössä. Myös diastolinen verenpaine oli merkittävästi matalampi metsäympäristössä kuin ei-metsäympäristössä. (Ideno ym. 2017)

Luontoliikunnan psyykkisistä terveysvaikutuksista on tehty tutkimusta varsin paljon. On todisteita siitä, että fyysinen aktiivisuus ja luonnossa oleilu ovat yhteydessä yleisen

hyvinvoinnin ja mielenterveyden paranemiseen. Pasanen ym. (2014) mukaan säännöllisen luonnossa liikkumisen on osoitettu olevan positiivisesti yhteydessä emotionaaliseen hyvinvointiin, jonka lisäksi fyysisen aktiivisuuden sekä rakennetussa että luonnon ympäristössä on todettu parantavan yleistä hyvinvointia. Emotionaalinen hyvinvointi ja elpymiskokemukset ovat sitä suurempia, mitä enemmän vapaa-aikaa käytetään luonnossa ulkoiluun (Korpela ym. 2014). Myöskin unenlaatuun säännöllinen luonnossa tapahtuva liikunta vaikutti heikosti, mutta positiivisesti (Pasanen ym. 2014). Luontoympäristössä oleilun on tutkittu lisäksi lisäävän keskittymiskykyä ja parantavan ihmisen mielialaa (van den Berg ym. 2003). Kävely tai juoksu luonnonympäristössä sai aikaan enemmän terveyshyötyjä, kuten keskittymiskyvyn nousua, kuin rakennetussa ympäristössä liikkuminen. (Bowler ym. 2010)

”Luontoympäristöllä on todettu olevan ominaisuuksia, jotka saavat voimaan paremmin myös sosiaalisesti” (Metsähallitus 2019b). Ihmisen on todettu ajattelevan myönteisemmin sekä itsestään että muista ihmisistä, jos hän oleskelee tai toimii luonnossa tai luonnon läheisyydessä. Luonnossa voi vahvistua tunne ryhmään, paikkaan tai suurempaan kokonaisuuteen kuulumisesta. Usein yksinolokin tuntuu mukavammalta luonnossa, kuin kaupunkiympäristössä. (Metsähallitus 2019b) Tätä tukee Maasin ym. (2009) tutkimus viheralueiden esiintyvyyden yhteydestä Alankomaiden asukkaiden (N=10089) sosiaalisiin kontakteihin ja terveyteen. Ihmiset, joilla oli enemmän viheralueita asuinympäristönsä lähellä, tunsivat itsensä terveemmiksi ja vähemmän yksinäisiksi, kuin ihmiset, joiden asuinympäristöjen lähellä oli vähemmän viheralueita. (Maas ym. 2009)

Luonnon sanotaan vaikuttavan ihmisten väliseen vuorovaikutukseen siten, että vuorovaikutus eri ikäryhmien välillä helpottuu ja voimaantumisen ja pystyvyyden tunne vahvistuu (Metsähallitus 2019b). Lisäksi kouluissa oppilaiden välinen yhteistyön tekeminen voi tapahtua luontoympäristössä helpommin, sillä luokkatilassa oppilaiden käyttäytymismallit ovat usein ”totunnaisia”, ja luontoympäristön haasteet sekä erilaisuus rikkovat näitä totuttuja käyttäytymismalleja (Polvinen ym. 2012, 57). Myöskin pelkkä luontokuvien katseleminen voi vaikuttaa ihmisen sosiaalisuuteen. Zhang ym. (2014) tutkimuksen mukaan ihminen oli sitä sosiaalisempi mitä kauniimpia kasveja tai luontokuvia hän näki.

Lapsille ja nuorille luontoliikunta ja metsäympäristössä liikkuminen ovat tärkeitä motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta. Maaston vaihtelevuus sekä esimerkiksi vaihtuva vuodenaika takaavat paljon mahdollisuuksia huomaamattomaan motoristen perustaitojen

oppimiseen ja monipuoliseen liikuntaan. (Kangasniemi ym. 2009, 17) Ulkona tapahtuvan liikunnan on lisäksi todettu vaikuttavan liikuntatunnin aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen, joka on terveydelle hyödyllistä. Kwon ym. (2020) tutkivat ala- ja yläkoulun sekä lukion liikuntatuntien tekijöiden, kuten oppitunnin kontekstin, opettajan osaamisen ja oppitunnin pitopaikan yhteyttä reippaan liikunnan (MVPA) määrään liikuntatuntien aikana. Observointitutkimukseen osallistui Amerikan Illinoisissa 40 koulua, joista observoitiin yhteensä 2063 liikuntatuntia. Yläkoulun puolelta observoitiin 255 liikuntatuntia ja lukion puolelta 422 liikuntatuntia käyttäen SOFIT -ohjelmaa. Tutkimuksesta selvisi, että ala- ja yläkoulussa ulkona pidetyillä liikuntatunneilla tavoitettiin paremmin suositeltu reippaan liikunnan taso, kuin sisällä tapahtuvilla liikuntatunneilla. Lukiossa tapahtuvassa liikunnanopetuksessa tätä eroa ei ollut.

2.2 Luontoliikunta nuorten elämässä

LIITU 2020 -tutkimuksen tulosten mukaan lukioikäiset naiset liikkuvat enemmän aidossa luontoympäristössä (metsä), kuin lukioikäiset miehet. Noin joka kolmas tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista liikkui metsässä vähintään kerran viikossa. Liikkumissuosittelun mukaan liikkuvat liikkuvat aidossa luonnonympäristössä huomattavasti enemmän (49 %), kuin vähemmän liikkuvat (30 %). (Kokko 2021, 19) Aaltosen ja Simolan (2016) tutkimuksen mukaan lukioikäisten nuorten (N=394) keskuudessa luontoliikunta ei ollut kovin suosittu harrastus, vaikka luontoliikuntataidot koettiin hyviksi. Vapaa-ajalla eniten harrastettiin luonnossa lenkkeilyä, jonka jälkeen suosituimpia luontoliikuntamuotoja olivat kalastus, marjastus ja päiväretkeily. Taidollisesti opiskelijat arvioivat olevansa taitavimpia luonnossa lenkkeilyssä, mutta myös päiväretki-, maastopyöräily- ja marjastustaidot koettiin vahvoiksi. Heikoimmiksi taidot koettiin metsästyksessä, geokätköilyssä ja lumikenkäilyssä. (Aaltonen & Simola 2016)

Häyhä (2017) tutki, millä eri tavoilla nuoret liikkuvat luonnossa, miten luonnossa liikkuminen koettiin, millainen merkitys luonnossa liikkumisella on nuorille ja millaiset luontoliikunta ympäristöt ja muodot houkuttelevat yläkouluikäisiä nuoria liikkumaan luonnossa. Tutkimus toteutettiin eteläsuomalaisen koulun 8.- ja 9.-luokkalaisille laadullisena ryhmähaastatteluna (N=16). Tutkimuksen mukaan nuorten suosituin luontoliikunta muoto oli luonnossa lenkkeily juosten (N=3) tai kävellen (N=12). Lenkkeilyn lisäksi nuoret kävivät hiihtämässä (N=3) ja

kesäisin uimassa (N=5). Myös maastoratsastus, partio ja suunnistus mainittiin luontoliikunnan muodoissa, mutta harvemmin. Nuoret näkivät luonnon houkuttelevan puhtaana paikkana, minne halutaan mennä rauhoittumaan ja rentoutumaan, jolloin muut ihmiset ja roskat voivat häiritä nuorten luonnossa liikkumista. Nuoret kokivat luonnon mukavaksi harrastusympäristöksi, vaikka kukaan nuorista ei tavoitellut hyötyä luonnosta esimerkiksi marjastamalla. (Häyhä 2017)

Tuinan (2019) tutkimuksessa saatiin sähköinen kyselylomakkeen avulla tietää, että lukioidikäiset nuoret liikkuvat kesäaikaan (touko-syyskuu) luonnossa enemmän kuin talviaikaan (loka-huhtikuu). Kyselyyn vastasi 450 lukion oppilasta kuudesta eri lukiosta Pohjois-Pohjanmaalta, Keski-Suomesta, Uudeltamaalta ja Pohjois-Savosta. Kesäaikaan luonnossa liikkui päivittäin 26 prosenttia kyselyyn vastanneista lukiolaisista ja talviaikaan 12 prosenttia kyselyyn vastanneista lukiolaisista. Vähän liikkuvista opiskelijoista, eli 1-3 kertaa kuukaudessa tai harvemmin liikkuvista, luonnossa liikkui talviaikaan 44 % ja kesäaikaan 27 %. Tuina (2019) oli saanut samankaltaisia tuloksia lukiolaisten suosituimmista luontoliikunta muodoista, kuin Häyhä (2017) yläkoulun puolelta. Tuinan (2019) tutkimuksessa yleisimmät luontoliikuntalajit olivat juoksu/hölkä (79 %), kävely/sauvakävely (76 %), pyöräily/maastopyöräily (71 %) ja uinti/avantouinti (66 %). Häyhän (2017) ja Tuinan (2019) tutkimuksista saatuja tuloksia ei voi kuitenkaan vertailla keskenään, sillä tutkittavien määrä oli paljon suurempi Tuinan (N=450) tutkimuksessa, kuin Häyhän (N=16).

Sjöblom ja Wolff (2017) tutkivat haastattelututkimuksen avulla suomalaisten lukiolaisten nuorten luontoarvoja. Tutkimuksen ensimmäiseen vaiheeseen eli kyselylomakkeeseen vastasi 678 opiskelijaa, joista valittiin 14 opiskelijaa puolistrukturoituun haastatteluun. Tutkimustulosten mukaan suomalaisten lukiolaisten kiinnostus luontoa kohtaan on vähentynyt, mutta suurin osa haastatteluun osallistuneista piti luontoa kuitenkin säilyttämisen arvoisena. Kaikki vastaajat pitivät luonnon suojelua tärkeänä asiana ja perustelivat sitä materiaalisella, esteettisellä, virkistyskäyttöön ja luonnon monimuotoisuuteen liittyvällä sekä luonnon kokonaisvaltaisella arvostamisella. Myös tulevaisuuden arvostaminen nostettiin esiin perusteltaessa luonnon suojelua.

3 LUONTOLIIKUNTA YLÄKOULUSSA JA LUKIOSSA

Opetussuunnitelma määrää ja ohjaa sekä yläkoulun että lukion opetuksen tavoitteita, sisältöjä ja menetelmiä. Luontoliikunnan opetus vaihtelee kouluittain (Aaltonen & Simola 2016; Kanerva & Piiri 1999; Matikainen & Mikkola 2017; Metsäpelto 2010b), sillä perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) ja lukion opetussuunnitelman (2019) perusteissa ei ole määrätty, kuinka paljon tai miten luontoliikuntaa tulee opettaa kouluissa. Luontoliikuntaa ei mainita liikunnan opetussuunnitelman tavoitteiden ja tehtävien kohdalla, mutta liikunnan sisältöalueissa sana ”luontoliikunta” mainitaan esimerkkinä liikuntatunnin sisällöstä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014; Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019).

3.1 Luontoliikunta valtakunnallisissa opetussuunnitelmissa

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) arvoperustassa nostetaan esille kestävän elämäntavan välttämättömyys. Perusopetuksen arvoperustassa sanotaan, että ihmisenä kasvussa on keskeistä ymmärtää, että ihminen on osa luontoa ja täysin riippuvainen ekosysteemien elinvoimaisuudesta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden laaja-alaisen osaamisen tavoitteissa nostetaan myös esiin luonto. Osaamiskokonaisuuden L7 eli osallistumisen, vaikuttamisen ja kestävän tulevaisuuden rakentamisen tavoitteena on ohjata oppilaita ymmärtämään omien tekojensa, elämäntapojensa ja valintojensa merkitys luonnolle. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 15–24)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) 7.–9. -luokkalaisten liikunnasta sanotaan, että liikuntatuntien tehtävänä on kasvattaa oppilaita liikkumaan ja liikunnan avulla. Vuosiluokkien 7–9 liikuntatunneilla painotetaan monipuolista perustaitojen soveltamista, yhdessä liikkumista, etenkin osallisuutta ja minäkäsitystä vahvistaen sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittamista eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla. Lisäksi pyritään vaikuttamaan oppilaan hyvinvointiin muun muassa tukemalla oppilasta oman muuttuvan kehonsa hyväksymisessä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433–434)

Liikunnan tavoitteisiin liittyvissä sisältöalueissa luontoliikunta nostetaan esiin fyysisen toimintakyvyn sisältöalueessa (S1), jossa annetaan esimerkkejä erilaisista liikuntamuodoista.

Luontoliikunta on yhdessä jää-, lumi-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunnan sekä voimistelun ja palloilun kanssa liikuntamuoto, jonka tehtävänä on vahvistaa tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Liikuntatunneilla tulisi hyödyntää koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa monipuolisesti. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433–435) Luontoa tulisi hyödyntää opetuksessa myös muissa opetettavissa aineissa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 31).

Lukion opetussuunnitelman perusteiden (2019) mukaan liikuntaa opetetaan lukiossa yhteensä viiden moduulin verran, joista kaksi on pakollisia ja kolme valinnaisia. Luontoliikuntaa ei lukionkaan puolella mainita suoraan liikunnan oppiaineen tehtävässä tai tavoitteissa, vaan luontoliikunta mainitaan esimerkkinä liikunnan moduulien LI1 ja LI4 keskeisissä sisällöissä. Lukion liikunnan opetuksen yhtenä tavoitteena mainitaan, että opiskelija ”oppii soveltamaan liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa, kuten sisällä, ulkona ja vedessä”. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 335–338) Monipuolinen liikuntaympäristöjen ja -muotojen hyödyntäminen ulkona ja vedessä oletettavasti pitää sisällään luontoliikuntaa ainakin jossakin määrin, vaikka sitä ei suoraan tavoitteissa mainittaisikaan.

Ensimmäisen pakollisen liikunnan moduulin Oppiva liikkuja (LI1) keskeisimmissä sisällöissä mainitaan, että liikuntataitoja tulisi soveltaa ”erilaisissa opetusryhmän yhteisissä liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa opiskeluympäristön mahdollisuuksia sekä sisä- ja ulkoliikuntaa monipuolisesti toteuttaen”. Sulkuihin on lauseen sisään laitettu esimerkeiksi kesä-, talvi-, luonto- ja vesiliikunta. Myös valtakunnallisen valinnaisen liikunnan moduulin Yhdessä liikkuen (LI4) keskeisimpänä sisältönä mainitaan yhdessä toteutettavasta liikunnasta esimerkkinä luontoliikunta. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 336–338)

3.2 Opetuksen määrät ja sisällöt

Yläkoulun ja lukion luontoliikunnan opetusmääriä ja -sisältöjä on pro gradu -töissä tutkittu opettajille suunnattujen kyselylomakkeiden ja haastattelujen avulla. Kyselylomakkeet ovat olleet pääosin puoli strukturoituja eli niissä on ollut myös avoimia kysymyksiä (Kanerva & Piiri 1999; Matikainen & Mikkola 2017; Metsäpelto 2010b). Matikaisen ja Mikkolan (2017) tutkielman tarkoituksena oli selvittää luontoliikunnan roolia yläkoulun liikunnanopetuksessa

eli opetusmääriä ja -sisältöjä. Sähköpostin kautta lähetettyyn kyselylomakkeeseen vastasi 94 yläkoulun liikunnanopettajaa. Tutkimuksen tulosten mukaan luontoliikuntaa opetettiin yläkoulun aikana 17,3 prosenttia kaikesta pakollisesta liikunnasta, mikä oli keskimäärin 39,5 tuntia koko yläkoulun aikana. (Matikainen & Mikkola 2017) Myös parin kymmenen vuoden takaisessa Kanervan ja Piirin (1999) tutkimuksessa, jossa 99 yläkoulun ja lukion opettajaa oli vastannut puolistrukturoituun kyselyyn, opetettiin luontoliikuntaa kouluissa keskimäärin 13 tunnin ajan lukuvuotta kohden, mikä oli 18 prosenttia kaikesta liikunnanopetuksesta. Lukion opettajien antamat vastaukset voivat kuitenkin hieman muuttaa Kanervan ja Piirin (1999) tutkimuksen tuloksia, mikä pitää ottaa huomioon pelkkiin yläkoulun tuloksiin vertailtaessa. Myöskin tutkielmien julkaisuvuodet ja niiden kautta voimassa olleet valtakunnalliset opetussuunnitelmat on hyvä ottaa huomioon tuloksia vertailtaessa, vaikka tuloksia katsoessa näyttääkin siltä ettei sen hetkisillä opetussuunnitelmilla ole ollut hirveän paljon vaikutusta luontoliikunnan opetukseen koulussa.

Metsäpelto (2010b) tutki yläkoulun luontoliikunnan opetuksen määrää vuonna 2010. Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 125 yläkoulun opettajaa. Hänen tutkielmansa mukaan luontoliikunnan määrä pakollisesta liikunnasta oli 11,2 prosenttia eli 25,5 tuntia, mikä on prosenttiosuudeltaan hieman vähemmän kuin Matikaisen ja Mikkolan (2017) ja Kanervan ja Piirin (1999) tutkielmissa. Mielenkiintoista oli, että Metsäpellon (2010b) tutkielmassa yksi liikunnanopettaja sekä Kanervan ja Piirin (1999) tutkielmassa kaksi liikunnanopettajaa ei opettanut lainkaan luontoliikuntaa yläkoulun liikuntatunneilla.

Kanervan ja Piirin (1999) tulokset eniten käytetyistä luontoliikuntamuodoista yläkoulussa olivat yhtenäiset Matikaisen ja Mikkolan (2017) tutkielman kanssa. Maastohiihto ja suunnistus olivat eniten opetettavia luontoliikuntamuotoja yläkoulussa (Kanerva & Piiri 1999; Matikainen & Mikkola 2017). Myös Metsäpelto (2010b) nostaa esille suunnistuksen ja maastohiihdon, mitkä kattoivat hänen tutkielmansa mukaan 79 prosenttia yläkoulussa opetettavasta luontoliikunnasta. Matikaisen ja Mikkolan (2017) tutkielmassa lenkkeily ja frisbeegolf olivat kolmanneksi ja neljänneksi suosituimpia luontoliikunnan opetusmuotoja. Luontoliikuntaa opetettiin lisäksi teknologian avulla. Esimerkiksi puhelimen MOBO-sovellusta ja kameraa käytettiin apuna suunnistuksessa. (Matikainen & Mikkola 2017)

Luontoliikunnanopetusta yläkouluissa on myös tutkittu oppilaille tehtyjen kyselylomakkeiden avulla. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2010) Opetushallitukselle tekemän seuranta-

arvioinnin mukaan 98 prosenttia kyselyyn vastanneista yhdeksäsluokkalaisista oppilaista oli saanut suunnistuksen opetusta koululiikunnassa useita tai muutamia kertoja vuosiluokkien 7–9 aikana. Seuranta-arviointiin osallistui 1691 oppilasta 51 eri perusopetusta antavasta suomalaisesta koulusta. Suunnistusta oli opetettu lähes jokaisessa koulussa ainakin muutamia kertoja kolmen vuoden aikana. Myös lenkkeilyä kävellen tai juosten oli ollut 90 prosentilla vastaajista ainakin muutamia kertoja yläkoulun aikana. Luontoliikuntamuodoista vähemmän oli ollut maastohiihtoa, jota raportoitiin olevan vain 55 prosentilla vastanneista muutamia kertoja tai enemmän. Tätäkin vähemmän oli ollut retkeilyä (14 %), vaikka se mainittiinkin kyselyn aikana voimassa olleen vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa keskeisenä sisältönä vuosiluokkien 5–9 liikunnanopetuksessa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 85–89; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 249–250)

Metsäpelto (2010b) tutki myös luontoliikunnanopetusta lukioissa. Kyselylomakkeeseen vastasi 92 lukiossa opettavaa liikunnanopettajaa. Lukiossa luontoliikuntaa opetettiin tutkimuksen mukaan keskimäärin 10,8 tuntia kolmen vuoden aikana. Tuntimäärä sisälsi sekä pakollisen että valinnaisen lukion luontoliikunnan. Prosenttiosuutta ei lukion puolella pystytty kuitenkaan laskemaan kokonaistuntimäärästä, koska opettajakohtaista kurssijakaumaa ei tiedetty. Eniten opetetut luontoliikuntalajit olivat lukiossa yläkoulun tapaan suunnistus ja maastohiihto. Näiden lisäksi vaellusta ja melontaa opetettiin myös jonkun verran ainakin luontoliikunnan valinnaiskursseilla. (Metsäpelto 2010b) Lukion luontoliikunnanopetus näyttää tuntimäärissä varsin selvästi vähäisemmältä kuin yläkoulussa. Tähän voi osaltaan vaikuttaa se, että pakollisten liikuntatuntien määrä lukiossa on pienempi kuin yläkoulussa.

Aaltosen ja Simolan (2016) lukiolaisille ja lukion liikunnanopettajille tehdystä tutkimuksesta selvisi, että luontoliikuntaa opetettiin lukiossa pakollisten liikuntakurssien aikana vain luonnossa lenkkeilyn (2-4 tuntia) ja suunnistuksen (2-4 tuntia) muodossa. Luontoliikunnan opetuksen sisältöjä ja määriä tutkittiin haastattelemalla lukioiden liikunnanopettajia (N=3). Tutkimukseen osallistui kolme eri lukiota, joiden luontoliikunnan opetuksessa oli eroja. Eroihin voi vaikuttaa osaltaan se, että jokaisessa lukiossa opiskelijat saivat itse vaikuttaa liikuntatuntien sisältöihin. Lukion liikunnan valinnaiskursseilla luontoliikuntaa opetettiin ainakin yhdessä lukiossa opiskelijoiden toiveiden mukaan monen eri luontoliikuntalajin, kuten esimerkiksi avantouinnin, melonnan ja mäenlaskun kautta. Toisen lukion liikunnan valinnaiskursseilla ei opetettu luontoliikuntaa lainkaan. Liikuntapäivänä jokaisessa koulussa oli ollut mahdollisuus

tehdä jotakin luontoliikuntalajia, kuten lumikenkäilyä, hiihtovaellusta, laskettelua tai geokätköilyä. (Aaltonen & Simola 2016)

3.3 Nuorten kokemuksia ja käsityksiä luontoliikunnan opetuksesta

Nuorten kokemuksista ja näkemyksistä luontoliikunnan opetuksesta kouluissa on tehty sekä määrällistä että laadullista tutkimusta. Löytämistäni tutkimuksista kaksi on tehty yläkoulun oppilaille leirikoulun tai retkipäivän muodossa, yhdessä on pyydetty oppilaita kirjoittamaan kokemuksistaan ja yksi on toteutettu kyselytutkimuksena lukion opiskelijoille.

Hirvonen (2000) tutki seitsemäsluokkalaisten oppilaiden kokemuksia vastuutehtävistä luontoretkillä. Yhden luokan oppilaat olivat mukana vuonna 1999 kahdella eri koulupäivän aikaisella luontoretkellä: melonta- ja patikkaretkellä. Tutkimusta tehtiin tarkkailemalla, kyselylomakkeella (heti retkien jälkeen), puolistrukturoidulla teemahaastattelulla ja ainekirjoittamalla. Melontaretkellä oli mukana 19 oppilasta ja patikkaretkellä 20 oppilasta.

Melontaretkellä moni oppilaista kertoi oppineensa eniten melomista. Yksi oppilaista kertoi oppineensa yhteistyötaitoja ja tutustuneensa luokkansa oppilaisiin paremmin. Vastuunoton oppiminen ja luonnosta oppiminen nostettiin myös esiin, mutta vastaukset olivat suurpiirteisiä, eikä niistä käynyt selväksi, mitä uutta luonnosta tai vastuunotosta oli opittu. Patikkaretkellä sen sijaan ei oppilaiden vastauksien mukaan opittu uusia taitoja, mutta yhteishengen tärkeyttä korostettiin monessa vastauksessa. Oppilaiden mielestä hyödylliset luonnossa opittavat asiat liittyivät selviytymiseen, luonnon kunnioittamiseen, luonnon rauhaan ja retkeilyyn. Nämä asiat olivat oppilaiden mielestä hyödyllisiä, mutta eivät jokaiselle ihmiselle välttämättömiä. Muutama oppilas kertoi oppineensa luonnossa olemalla rauhoittumaan ja kunnioittamaan luontoa sekä eräänlaisia ”elämänhallintataitoja”, kuten ongelmien ratkaisemista. (Hirvonen 2000)

Mieleenpainuvinta melontaretkellä oli itse melominen. Toisena ja kolmantena tulivat ”koko retki” ja taukopaikan leikki. Patikkaretkellä mieleenpainuvimmiksi asioiksi nostettiin taukopaikan yhteinen peli, istuminen nuotiolla ja makkaran paistaminen, puhdas ja raikas metsä

sekä tulomatkan ”hiljaisuus-harjoitus”. Oppilaat saivat retkillä pareittain suoritettavia vastuutehtäviä. Vastuutehtävät koettiin mielekkäiksi, sillä lähes jokainen oppilas lähtisi mieluummin sellaiselle retkelle, missä hän saa itse osallistua retken toteutukseen ja retkijärjestelyihin, kuin sellaiselle, missä hänen ei tarvitsisi itse vastata mistään. Ainekirjoitusta kirjoitettiin eniten aiheesta ”Paras luontokokemukseni” (15 KPL). Kirjoituksissa korostettiin kaunista säätä ja maisemia sekä ystäviä ja perhettä. (Hirvonen 2000)

Uudempaa tutkimustietoa yläkouluikäisten nuorten näkemyksistä luontoliikunnan opetuksesta on saatu Rähän ja Purasen (2020) tutkielmasta. Laadullinen pro gradu -tutkimus toteutettiin Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapin alueella, ja siihen osallistui tarkoituksenmukaisella valinnalla yhteensä 41 oppilasta vuosiluokilta 7–9. Tutkimusaineisto koostui oppilaiden kirjoitelmista koskien unelmiensa luontoliikuntapäivää koulussa.

Yläkoulun oppilaiden tarinoista nousi esiin tavanomaisia koululiikuntalajeja, joita he halusivat tehdä koulun luontoliikuntapäivänä. Eniten mainintoja saivat maila- ja pallopelit, pyöräily, suunnistus, kävely ja uinti. Näiden jälkeen suosituimpia liikuntalajeja olivat juoksu, luistelu, vaellus, laskettelu, frisbeegolf ja kuntopiiri. Vähemmän mainittuja liikuntalajeja olivat kalastus, hiihto, ratsastusvaellus, koiran ulkoilutus, lumikenkäily, vierailu seikkailupuistossa ja soutaminen. Kolmessakymmenessä tarinassa mainittiin, että luontoliikuntapäivän toiminnan tulisi olla organisoitua ja ohjeistettua, vaikkakin ohjeistuksen jälkeen itse toiminta miellettiin suurimmaksi osaksi omaehtoiseksi toiminnaksi. (Räihä & Puranen 2020)

Yhdessä tekeminen ja eväiden syöminen luonnossa nostettiin esiin suuressa osassa tarinoita. Luonnonmukaiset ympäristöt (N=26), kuten metsät, kalliot, pellot, vaarat, tunturit ja tunturiympäristöt, olivat suosituimpia liikuntaympäristöjä, kuin rakennetut luontoliikuntaympäristöt. Rakennetuista luontoliikuntapaikoista nousivat esiin esimerkiksi nuotiopaikat ja laavut (N=16), luontopolut, laskettelurinteet, ulkojäät, seikkailupuistot, näköalatornit ja urheilukentät (N=15). Reilussa kolmasosassa tarinoita lähiympäristö ja -luonto nimettiin liikuntapaikaksi. Kaikissa tarinoissa oli joko osittain, pääosin tai täysin maksuttomia luontoliikuntamuotoja. (Räihä & Puranen 2020)

Myös ulkomailla on tutkittu oppilaiden kokemuksia ja näkemyksiä luontoliikunnan opettamisesta yläkoulussa leirikoulun muodossa. Smith ym. (2010) tutkivat 14–15 -vuotiaiden oppilaiden (N=32) kokemuksia koulun luontoleiristä Uudessa-Seelannissa. Laadullinen

tutkimus toteutettiin 27 kuvan kertakäyttökameroiden avulla ja seurantahaastatteluilla. Oppilaiden oli tarkoitus ottaa kuvia siitä, millainen leirikoulu oli heidän näkökulmastaan. Luontoliikunta aktiviteetteina leirillä oli köysirata, melontaa, yön yli retkeilyä luonnossa, kiipeilyä, joen ylittämistä sekä suunnistus ja navigointi harjoituksia. Haastatteluista kävi ilmi, että leirikoulu oli ollut ensisijaisesti nautinnollinen ja sosiaalinen kokemus, koska se tarjosi oppilaille mahdollisuuden kokea vertaisvuorovaikutusta erilaisessa ympäristössä, kuin tavallisesti. Haastatteluista nousi esiin kolme hallitsevaa teemaa: Hauskuus, sosiaaliset kokemukset ja uudet kokemukset.

Hauskana kokemuksena leirikoulua pidettiin sen aktiviteettien ja ohjatun tekemisen sekä ei-ohjatun tekemisen, kuten esimerkiksi vapaa-ajan ja leirinuotiolla istumisen takia. Tärkeä havainto oli se, että hauskuus näytti johtuvan ensisijaisesti vertaisten eli muiden oppilaiden läsnäolosta. Erilaisena tai uudenaikaisena kokemuksena leirikoulua pidettiin sen erilaisten aktiviteettien ja sosiaalisen kontekstin takia. Oppilaat arvostivat mahdollisuuksia osallistua uusiin aktiviteetteihin, mutta korostivat haastatteluissa enemmän leirikoulun ainutlaatuisia sosiaalisia konteksteja. Leirikoulu antoi heille mahdollisuuden kehittää suhteitaan muihin oppilaisiin ja laajentaa heidän vertaisverkostoaan. (Smith ym. 2010)

Aaltonen ja Simola (2016) tutkivat lukion oppilaiden asenteita luontoliikuntaa kohtaan lukion liikuntatunneilla sekä vapaa-ajalla. Tutkimus tehtiin kyselylomakkeella ja siihen vastasi 394 lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijaa. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden vapaa-ajan harrastuneisuus oli erittäin merkittävästi yhteydessä monen lajin osalta siihen, halusivatko opiskelijat enemmän luontoliikuntaa liikuntatunneille ja siihen, kuinka myönteisesti opiskelijat suhtautuivat luontoliikuntatunteihin lukiossa.

Tutkimuksessa selvisi myös liikuntataitojen yhteys lukion opiskelijoiden luontoliikunta-asenteisiin. Opiskelijan suhtautuminen myönteisesti lukion luontoliikuntatunteihin oli kaikkien lajien osalta yhteydessä opiskelijoiden omiin luontoliikuntataitoihin. Esimerkiksi hyvät taidot retkiluistelussa, suunnistuksessa ja maastohiihdossa olivat erittäin merkittävästi yhteydessä opiskelijan myönteiseen suhtautumiseen luontoliikuntatunteihin. Sukupuolien välillä oli myös merkittävästi eroa, sillä naiset toivoivat luontoliikuntaa koululiikunnan sisällöksi useammin, kuin miehet. Miehet kuitenkin suhtautuivat melkein merkittävästi erolla myönteisemmin lukion luontoliikuntatunteihin, kuin naiset. Tutkielman mukaan tämä hieman ristiriitainen tulos saattaa johtua siitä, että opiskelijoilta kysyttiin myönteistä suhtautumista vain hiihdon ja

suunnistuksen perusteella, ja voi olla, että miehet pitävät näistä lajeista naisia enemmän. (Aaltonen & Simola 2016)

Opiskelijan todistuksen keskiarvo oli myös yhteydessä myönteiseen suhtautumiseen luontoliikunnan opetusta kohtaan. Mitä korkeampi keskiarvo opiskelijalla oli todistuksessaan, sitä myönteisemmin hän suhtautui luontoliikuntaan lukion liikuntatunneilla. (Aaltonen & Simola 2016)

4 POHDINTA

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon ja miten luontoliikuntaa opetetaan yläkoulun ja lukion liikuntatunneilla sekä millaisia kokemuksia ja näkemyksiä oppilailta on koulun luontoliikunnan opetuksesta. Luontoliikunnan opetuksen määrät vaihtelivat yläkoulun puolella tehtyjen tutkimuksien välillä vain vähän. Keskimäärin luontoliikunnan opetuksen osuus oli noin 15,5 % kaikesta yläkoulun aikaisesta liikunnan opetuksesta. Määrällisesti luontoliikuntaa opetetaan lukioissa vähemmän kuin yläkouluissa. Luontoliikunnan opetuksen sisällöt olivat yläkoulun ja lukion kesken samankaltaisia. Eniten opetettiin suunnistusta, maastohiihtoa ja lenkkeilyä kävellen tai juosten. Yläkoulun oppilaiden ja lukion opiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä luontoliikunnan opetuksesta oli tutkittu erilaisilla tutkimusasetelmilla ja tavoilla. Yläkoulun tutkimuksista nousi esiin yhteisenä vallitsevana teemana luontoliikunnan sosiaalinen ja vuorovaikutuksellinen puoli. Lukion opiskelijoiden kokemuksista oli tässä tutkielmassa mukana vain yksi tutkimus, josta kävi ilmi, että liikuntataidot ja vapaa-ajan harrastukset olivat merkitsevästi yhteydessä lukiolaisten luontoliikunta-asenteisiin koulun liikuntatunneilla.

Yläkoulussa luontoliikunnan opetusmäärät vaihtelivat tuntimääräisesti 25,5 tunnista 39,5 tuntiin. Metsäpellon (2010b) tutkimuksessa pakollisesta liikunnasta luontoliikunnan osuus oli prosenteissa ja tunneissa pienempi, kuin Matikainen ja Mikkolan (2017) sekä Kanervan ja Piirin (1999). Metsäpellon (2010b) pienemmän prosenttiosuuden ja tuntimäärän voi selittää osaltaan sillä, että Metsäpelto oli jättänyt omasta tutkielmastaan kokonaan pois kävelyn, lenkkeilyn ja lasketteluun. Matikaisen ja Mikkolan (2017) tutkimuksessa ne olivat mukana. Huomion arvoista on, että Kanervan ja Piirin (1999) tutkimuksessakaan ei ollut mukana lasketteluun, eikä lenkkeilyä tai kävelyä muuten, kuin vaelluksen ja retkeilyn muodossa. Siitä huolimatta luontoliikuntaa opetettiin heidän tutkimuksessaan keskimäärin 13,5 tuntia enemmän, kuin Metsäpellon (2010b) tutkimuksessa. Voi siis olla, että 2010-luvun taitteessa luontoliikunnanopetus on kouluissa hieman vähentynyt tai keskittynyt enemmän kävelyyn, lenkkeilyyn tai lasketteluun, mikä selittäisi pienemmän luontoliikunnan määrän Metsäpellon (2010b) tutkimuksessa.

Lukion puolella pakollisten kurssien luontoliikunnan opetusmäärät vaihtelivat 4 tunnista 10,8 tuntiin ja opetettavat sisällöt olivat pääosin suunnistusta, lenkkeilyä ja maastohiihtoa. Valinnaiskursseilla luontoliikunnan opetus vaihteli lukioiden välillä, mihin saattoi vaikuttaa

esimerkiksi opettajan oma mielenkiinto ja luontoliikuntaharrastuneisuus, lukujärjestystekniset asiat sekä koulun sijainti (Aaltonen & Simola 2016). Aaltosen ja Simolan (2016) mukaan liikuntapäivänä jokaisessa lukiossa oli ollut mahdollisuus tehdä jotakin luontoliikuntalajia, kuten esimerkiksi laskettelua, lumikenkäilyä, hiihtovaellusta, melontaa tai geokätköilyä. Uusi lukiolaki astui voimaan 1.8.2019, jonka mukana uudistuivat myös lukion opetussuunnitelman perusteet. Oppivelvollisuus laajennettiin vuoden 2021 alussa kestävämmän 18 ikävuoteen asti eli se velvoittaa yhdeksännen luokan päättäviä oppilaita jatkamaan toisen asteen koulutuksiin. Uuden lain seurauksena lukion on tarjottava oppilailleen maksuton ensimmäinen tutkinto. (Opetushallitus 2022) Tämän seurauksena luontoliikuntaan liittyvät maksut esimerkiksi laskettelu- tai melontavälineistä tulee suorittaa kokonaan koulun puolesta, eikä tämän takia koulu pysty velvoittamaan oppilaitaan maksamaan esimerkiksi liikuntapäivän aktiviteetistä koituvia maksuja. Täytyy kuitenkin muistaa, että Aaltosen ja Simolan (2016) tutkimuksen aikaan lakia toisen asteen koulutuksen maksuttomuudesta ei vielä ollut. Tämä on voinut vaikuttaa tutkittavien koulujen liikuntapäivänä tapahtuvaan luontoliikuntaan, koska maksuja esimerkiksi laskettelulipuista on voitu oppilailta kerätä. Mielenkiintoista olisikin tietää, onko lukion maksuttomuus vaikuttanut luontoliikunnan opetukseen lukioissa.

Yläkoulun puolella luontoliikunnan opetuksen sisällöt olivat pääosin suunnistusta ja maastohiihtoa sekä lenkkeilyä. Myös joitakin uudempia lajeja, kuten frisbeegolfia ja MOBO-suunnistusta oli opetettu joissakin kouluissa. Retkeilyä oli opetettu vain vähän, eikä missään tutkimuksessa noussut esiin hyötyluontoliikunnan, kuten marjastuksen tai sienestyksen opetusta. Tähän saattaa vaikuttaa osaltaan koulun sijainti ja sen ympärillä oleva luonto sekä liikuntatunteihin käytettävä aika. Jos koulu on useamman kilometrin päässä metsästä, missä kasvaa sieniä tai marjoja, voi siirtyminen luontoliikuntapaikalle viedä paljon aikaa. Liikuntatuntien aikana voi olla siis melkein mahdotonta ehtiä aitoon luonnonympäristöön, mikäli sellainen ei sijaitse aivan koulun vieressä. Jos koulu sijaitsee lähellä metsää, jossa kasvaa esimerkiksi mustikoita, voisi ajanpuolesta olla mahdollista opettaa liikuntatunnilla marjojen poimimisesta tai sienien keräämisestä. Nämä taidot voisivat kantaa läpi elämän ja antaa uusia liikuntamuotoja sellaisille oppilaille, joiden perhepiirissä marjastamista tai sienestämistä ei harrasteta. Varsinkin yläkoulun viimeisillä luokilla ja lukiossa, kun monet motoriset perustaidot on jo opittu, voisi tilaa olla hieman erilaisille liikuntataidoille.

Yläkoulun oppilaiden ja lukion opiskelijoiden kokemuksista ja näkemyksistä luontoliikunnan opettamisesta kouluissa löytyi tutkimusta koulupäivän aikaiselta melonta- ja patikkaretkeltä,

leirikoulusta, oppilaiden unelmien luontoliikuntapäivästä sekä oppilaiden asenteista luontoliikuntaa kohtaan. Retkipäivistä ja leirikoulusta oppilaat nostivat tärkeinä asioina esiin muihin oppilaisiin tutustumisen, yhteistyötaitojen ja lajitaitojen oppimisen sekä vastuun kantamisen. Retkellä olleet oppilaat olivat sitä mieltä, että he ovat mieluummin sellaisella retkellä, missä he saavat olla itse vastuussa jostakin, kuin sellaisella, missä kaikki on tehty heille valmiiksi (Hirvonen 2000). Tämä ajatus voi antaa liikunnanopettajille ja myös muille opettajille aihetta pohtia, kuinka paljon he antavat vastuuta oppilailleen tuntien aikana. Ainakin Hirvosen (2000) tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että vastuun antaminen oppilaille lisäsi heidän motivaatiotaan luontoliikuntaretkettä kohtaan.

Edellä mainittujen tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että luontoliikunnassa ei ole oppilaiden mielestä aina kyse fyysisestä aktiivisuudesta ja motoristen taitojen oppimisesta, vaan myös sosiaalisten taitojen oppimisesta ja ryhmäytymisestä varsinkin, kun luonnossa liikutaan yhdessä kouluryhmän kanssa. Luontoympäristössä yhteistyön tekeminen oppilaiden välillä helpottuu, sillä luokkatilassa esiin tulevat käyttäytymismallit rikkoutuvat luontoympäristön erilaisuuden ja haasteiden takia (Polvinen ym. 2012, 57). Tämän seurauksena oppilaista voi olla helpompi tutustua toisiin oppilaisiin paremmin luontoympäristössä, kuin luokkatilassa.

Koulun liikuntatunneilla tapahtuvasta luontoliikunnasta on tehty vain vähän kansainvälistä tutkimusta. Sen sijaan koulun liikuntatuntien ulkopuolelle jäävästä vapaa-ajan luontoliikunnasta löytyy jonkun verran nuorten parissa tehtyjä tutkimuksia. (esim. Griffin ym. 2020) Koska tässä tutkielmassa käsiteltiin ainoastaan koulun liikuntatuntien aikaista luontoliikunnanopetusta, jäi aineisto tutkimuskysymyksien osalta melko pieneksi. Sisällytin muutamassa tutkimuksessa esille nousseet koulun retkipäivät luonnossa tämän työn luontoliikuntaan, sillä ne olivat suurimmalta osin liikunnanopettajien järjestämiä ja toteuttamia sekä toimivat valtakunnallisen opetussuunnitelman alaisuudessa koulupäivän aikana. Lähdeaineisto oli lisäksi suurimmaksi osaksi Suomessa tehtyä, enkä sen takia pystynyt tekemään vertailua Suomen ja muiden maiden välillä. Myös tutkimusten välinen vertailu oli hankalaa, sillä ne oli tehty erilaisilla menetelmillä ja aineistoilla.

Jatkotutkimusta olisi mielestäni hyvä saada oppilaiden kokemuksista luontoliikunnan opetuksesta siitä näkökulmasta, mikä tekee luontoliikunnasta mukavaa. Myös motivaatio olisi hyvä tulla esiin tutkimuksesta, ja mitkä tekijät vaikuttavat motivaatioon luontoliikuntaa kohtaan. Lisäksi haluaisin tietää, millaiset opetustyylit ja -tavat ovat parhaimpia

luontoliikunnan opettamiseen oppilaan innostumisen ja luontoliikunta jatkuvuuden kannalta. Tähän voisi sopia interventiotutkimus, jossa käytettäisiin erilaisia opetustyyliä ja -tapoja eri ryhmille ja seurattaisiin, mitkä tavat ja tyylit saavat oppilaat innostumaan ja osallistumaan luontoliikunnan opetukseen. Tutkimus voisi jatkua pitkittäistutkimuksena, jolloin saisimme tietää, harrastavatko oppilaat luontoliikuntaa myöhemmin elämässään. Pitkittäistutkimus voitaisiin toteuttaa kyselylomakkeen avulla.

LÄHTEET

- Aaltonen, T. & Simola, T. (2016). Luontoliikunnan toteutuminen lukiossa ja opiskelijoiden asenteet luontoliikuntaa kohtaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T., & Pullin, A. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*. 10:456. doi: 10.1186/1471-2458-10-456.
- Griffin, K., Meaney, K., & Deringer, A. (2020). “Until I’m Just Too Old to Turn the Pedals”: Exploring Motivational Characteristics of Participants in a High School Mountain Bike Program. *Journal of Outdoor Recreation, Education & Leadership*, 12(4): 397–408.
- Hirvonen, M. (2000). Seitsemäsluokkalaisten kokemuksia vastuutehtävistä kahdella luontoretellä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 19.3.2022. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9504>.
- Häyhä, H. (2017). Yläkouluikäisten nuorten luontoliikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 3.3.2022. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/57525>.
- Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., Lee, J-S. & Suzuki, S. (2017). Blood pressure - lowering effect of Shinrinyoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 17, 409-421.
- Kanerva, E-M. & Piiri, I. (1999). Liikunnanopettajien asenteet ja valmiudet luontoliikunnan opettamiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma. Viitattu päivämäärä 20.11.2021. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9612>.
- Kangasniemi, J., Reitti, M., & Sillanpää-Reitti, T. (2009). Luonto- ja elämysliikunta. Koululiikuntaliitto.
- Kokko, S., Hämylä, R., & Martin, L. (toim.) (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 18–20.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology* 37, 1-7.
- Kwon, S., Welch, S. & Mason, M. (2020). Physical education environment and student physical activity levels in low-income communities. *BMC Public Health* 20:147. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8278-8>.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. (2019). Helsinki: Opetushallitus.

- Maas, J., Dillen, S., Verheij, R. & Groenewegen. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place* 15 (2009), 586–595. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.09.006>.
- Matikainen, J. & Mikkola, T. (2017). Luontoliikunnan opetus yläkoulussa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Metsähallitus. (2019a). Luonto houkuttelee liikkumaan. Verkkosivu. Viitattu 23.3.2022. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>.
- Metsähallitus. (2019b). Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. Verkkosivu. Viitattu 22.3.2022. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/yhteisollisyys>.
- Metsäpelto, J. (2010a). Luontoliikunnalla maailmaa parantamaan. *Liito: Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja* 2010 (2), 16-18.
- Metsäpelto, J. (2010b). Luontoliikunnan opetus yläkoulussa ja lukiossa. Opetusta edistävät ja rajoittavat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Opetushallitus. (2022). Perustietoa oppivelvollisuuden laajentamisesta. Verkkosivu. Viitattu 28.2.2022. <https://www.oph.fi/fi/kehittaminen/perustietoa-oppivelvollisuuden-laajentamisesta>.
- Park, B-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects on Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere of forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health Preventive Medicine* 15, 18–26.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2010). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Viitattu 15.3.2022. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/liikunnan-oppimistulosten-seuranta-arviointi-perusopetuksessa-2010>.
- Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. (2014). The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 6 (3): 324-346. doi:10.1111/aphw.12031
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. (2004). Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 6.1.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. (2012). Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden

- kehittämiseen. Kansallinen hyvinvointiverkosto. Viitattu 22.3.2022.
https://media.sitra.fi/2017/02/27174148/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille2.pdf.
- Sjöblom, P. & Wolff, L-A. (2017). “It wouldn't be the same without nature” — The value of nature according to Finnish upper secondary school students. *The Journal of Environmental Education* 48(5): 322–333.
<https://doi.org/10.1080/00958964.2017.1367637>.
- Smith, E. F., Steel, G., & Gidlow, B. (2010). The Temporary Community: Student Experiences of School-Based Outdoor Education Programmes. *Journal of Experiential Education* 33(2), 136–150. <https://doi.org/10.1177/105382591003300204>.
- Suomen Latu. Ulkoile: Lajit. Verkkosivu. Viitattu 11.1.2022.
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile.html>.
- Telema, R. (1992). Luontoliikunnan motivaatio: Luonto liikunnanharrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) *Ihminen – Luonto – Liikunta*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: Kopi-Jyvä, 61–75.
- Tuina, I. (2019). Psykkistä hyvinvointia luonnossa liikkumalla? – lukiolaisten luontoliikunta-aktiivisuus, psyykinen hyvinvointi ja kokemukset opintojen kuormittavuudesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma.
- van den Berg, A., Koole, S. & van der Wulp, N. (2003). Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology* 23, 135–146.
- Vuolle, P. (1992). Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) *Ihminen – Luonto – Liikunta*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy, 11–27.
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Verkkosivu. Viitattu 22.3.2022.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.