

# **VALKOINEN KULTA LASTEN LIKUTAJANA**

## **Hiihto-opetus suomalaisissa peruskouluissa**

Iida Pulkkanen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

## TIIVISTELMÄ

Pulkkanen, I. 2024. Valkoinen kulta lasten liikuttajana. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 50 s. 1 liite.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on tarkastella hiihdon asemaa suomalaisessa koulutusjärjestelmässä, erityisesti peruskoulun liikunnanopetuksessa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää peruskoulun hiihto-opetuksen määrää ja siihen vaikuttavia tekijöitä, opetuksen sisältöjä sekä tavoitteita, joita hiihto-opetuksella pyritään edistämään. Tutkittavana kohdejoukkona toimii Suomessa opettavat liikunnanopettajat, tarkemmin Liikunnan- ja Terveystiedon Opettajat ry:n liikunnanopettajajäsenet (N=1335), otoksen ollessa 142 vastaajaa.

Luonnossa, talvisin lumella liikkuminen on ollut elämää mahdollistava ja ylläpitävä taito pohjoisen ihmisten historiassa. Lajilla on kansallisesti merkittävä historia niin arjessa, sodissa kuin kansanterveydellisestikin. Noin sata vuotta sitten kansamme kohdannut niin kutsuttu latuhurmion aika toi hiihdon lopulta myös kouluun, alun perin maanpuolustuksellisin tavoittein. On tärkeää ymmärtää, millaista toimintaa lajin ylläpitämiseksi ja säilyttämiseksi järjestetään. Näin voidaan ylläpitää ja kehittää lumilajien, kuin myös hiihdon asemaa ja mahdollisuuksia tulevaisuudessa kestävästi. Koulun tämän päivän hiihto-opetusta tutkittiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella ja aineisto analysoitiin määrällisin tutkimusmenetelmin SPSS-ohjelmalla, hyödyntäen Pearsonin korrelaatiokerrointa, 1-suuntaista varianssianalyysiä, ristiintaulukointia ja perustunnuslukujen analysointia.

Tutkimus osoittaa, että laji kuuluu yhä liikunnanopetuksen sisältöihin ympäri maan. Koulun maantieteellisellä sijainnilla on yhteyksiä hiihto-opetuksen määrään, mutta opettajan iällä ei tilastollista merkitsevyyttä hiihtotuntien määrään. Eniten hiihtoa opetetaan Itä- ja Pohjois-Suomessa, vähiten rannikkoalueilla. Voimakkaimmin määrää lisää hiihtopaikan sijainti ja oma ammatillinen valmius sen opettamiseen. Eniten määrää vähentää välineiden kunto ja oppilaiden toiveet liikunnanopetuksen sisällöistä. Opetuksen sisällöt vaihtelevat suksilla liikkumisen perustaidoista suksileikkeihin, painottuen vahvasti lenkkeilyyn ja tekniikkaharjoitteluun. Hiihto-opetuksen tavoitteet ovat muovautuneet nykypäivään kohdistuen voimakkaammin yksilöön, entisten yhteiskunnallisempien tavoitteiden sijaan.

Aiheen selvitystyö on ajankohtainen, sillä laji nauttii kansallista arvoa ja suosiota, mutta elää samalla muun muassa ilmastoyistä kriittisiä vuosikymmeniä. Hiihtokulttuuria on suojeltava tietoisesti, jos sen asema ja arvo halutaan säilyttää. Kuntohiihto elää kultavuosiaan, samalla kun kilpahiihtäjien määrä on roimasti vähentynyt. Kiinnittämällä huomiota muun muassa koulujen hiihto-opetuksen sisältöihin voidaan kouluhiihdosta saada entistä innostavampaa ja mielekkäämpää, kenties innostaa uusia harrastajia lajin pariin. Tieteellistä tutkimusta kouluhiihdosta ja muutoinkin suomalaisesta hiihdosta ei käytännössä ole, varsinkaan ajankohtaista sellaista. Tämän vuoksi katsanto kouluhiihdon nykytilaan on perustelua.

Asiasanat: maastohiihto, hiihtokulttuuri, peruskoulu, liikuntakasvatus

## ABSTRACT

Pulkkanen, I. 2024. The white gold providing movement for children. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's Thesis in Sport Pedagogy, 50 p, 1 appendix.

The main purpose of this Master's Thesis is to study the position of the Finnish national sport, cross-country skiing in the Finnish education system, especially in primary education. The goal of this survey is to clarify how much cross-country skiing does physical education contain and what factors are affecting the count. As well as the target is to sort out what subject matters does the cross-country skiing lessons involve and do they geographically vary. The third point is to understand what are the goals that teachers try to reach with teaching cross-country skiing. The target group is the physical education teachers teaching in Finland, the members of the association of Finnish physical education teachers, to be exact (N=1335). The number of answers was 142.

Locomotion in nature, especially on the snow has been a lifeline in the history of the northern people. Cross-country skiing has a significant history in the everyday life as well as in the Finnish wars and as an influencer of the public health. About a hundred years ago the Finns faced a unique enthusiasm for cross-country skiing as literally everyone was skiing up here. This phenomenon brought cross-country skiing into the Finnish education system, to schools. Only by understanding the nowadays it is possible to affect the future, sustainably. The research material was collected with an electric questionnaire and the material was analysed with quantitative research methods, such as SPSS-program. The main analysis methods are crosstabulation, Pearson correlation coefficient and one-way ANOVA.

The survey shows that cross-country skiing yet actively is a part of the Finnish physical education in primary school. There is a correlation between the geographical location of the school and the amount of cross-country skiing lessons. However, the teachers' age does not have a statistically significant correlation. The amount of cross-country skiing is positively affected by the location of the ski trail and the self-experienced professional competence to teaching the sport. The most negative effects are the condition of the equipment and the students' desires for the contents of physical education. The cross-country skiing lessons involve the basic skills of movement with skis as well as playing games. However, the main subject matters are ski runs alone and technique practice. With time, the goals for teaching Nordic teaching have modified to more individually rather than socially serving.

The clearance of this topic is current, because of the critical years and decades the sport is living, not least because of the climate and other resources. The culture of cross-country skiing must be consciously protected in order to maintain its position and value as a serious winter sport. Fitness skiing is living its golden years, whilst the number of competitive skiers is consistently decreasing. By paying attention to the teaching of cross-country skiing in schools we may increase the number of skiers in ski clubs as well. There is no such scientific research handling cross-country skiing, especially in school context. This is why it may be a good timing to have a look to the skis in school.

Key words: cross-country skiing, culture of cross-country skiing, primary education, physical education

## KÄSITTEISTÖ

### *Alkuperäiskansa*

Etninen yhteisö, jolla on oma kieli, kulttuuri ja asutushistoria. Yhteisö pystyy osoittamaan yhteyden alueen ensimmäisiin asukkaisiin tai kulttuurin ensimmäisiin harjoittajiin. (Tieteen Termipankki, 2023)

### *Hiihto*

Kontekstin vuoksi tässä tutkielmassa käytetään sanan '*maastohiihto*' sijaan sanaa '*hiihto*'. Se on koululiikunnasta puhuttaessa yleisempi puhekielen termi kyseiselle lajille, minkä vuoksi katsotaan perustelluksi käyttää sitä myös tässä tutkielmassa. Sana '*maastohiihto*' saattaa herkemmin assosioida kilpahiihtoon, jota työ ei juurikaan käsittele. Sanaa '*murtomaahiihto*' kuulee suomen kielessä kenties vieläkin harvemmin.

### *Hiihtokulttuuri*

Kulttuurilla tarkoitetaan aineetonta ja/tai aineellista perintöä, jonka ihmisyyhteisö jättää jälkeensä. Kulttuurit muuttuvat ihmisten ja ajan myötä sekä niissä on ajallista kerrostuneisuutta. (Opetushallitus 2024) Hiihtokulttuuri on yksi kulttuurin osa, joka muiden kulttuurien tapaan on syntynyt ihmisten vuorovaikutuksesta ja muuttunut historiasta tähän päivään, muovautuen yhä. Kulttuuri on dynaamista eli muuttuvaa.

### *Hiihto-opetus*

Tutkielma käsittelee maastohiihdon eli hiihdon opettamista. Halutaan varmistua, että termiä '*hiihdon opettaminen*' ei sekoiteta termiin '*hiihdonopetus*', jota pääsääntöisesti käytetään alppihiihdon ja/tai lumilautailun rinneopetuksesta. Näin ollen työhön luotiin käytettäväksi termi '*hiihto-opetus*', jolla tarkoitetaan nimenomaan vain maastohiihdon opettamista.

### *Hiihtäjä*

Hiihtäjillä tarkoitetaan tässä tutkielmassa kaikkia ihmisiä, jotka hiihtävät, oli se sitten kuntoilu- tai kilpailumielessä.

### *Kuntohiihto*

Kuntohiihdolla viitataan tässä tutkielmassa kaikkiin kilpaurheilun ulkopuolisiin koneajetuilla urilla harrastettavaan maastohiihdon toteutusmuotoihin. Tämän lisäksi hiihto kattaa myös erilaisen *hiihtoretkeilyn*, kuten erähiihdon sekä ilman latu-uria harrastettavan metsähiihdon (Luonnonvarakeskus 2011).

### *Lumiliikunta*

Lumiliikunnalla tarkoitetaan kaikkea liikuntaa, joka tapahtuu lumella tai liittyy lumeen. Lumiliikunta on paljon muutakin kuin varsinaisten talviliikuntalajien toiminta. Sillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi pulkkamäkeä, lumipallonheittoa tai lumiukon rakentamista.

### *Luonnonkansa*

Varhaisten aikojen metsäläinen yhteisö, joka eli täysin luonnonvaraisesti ilman käsitystä yksityisomistuksesta (Itkonen 2022). Kaikki tuhansien vuosien takaiset alkuajan ihmiset muodostivat luonnonkansoja.

### *Suksiliikunta*

Suksiliikunnalla tarkoitetaan tässä työssä kaikkea maastohiihtosuksilla tai maastohiihtoympäristössä tapahtuvaa liikunnallista toimintaa. Sillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi lasten suksiliikuntaa, kuten erilaisia leikkejä ja pelejä sukset jalassa.

Termistön kanssa on kansainvälisissä aineistoissa huomioitava, että englannin kielessä sanalla *'skiing'* viitataan usein alppihiihtoon, kun taas maastohiihdosta puhuttaessa käytetään ilmaisua *'Nordic skiing'* tai sitäkin tavanomaisemmin *'cross-country skiing'*. Toisin kuin englannin kielessä, suomen kielessä *'hiihto'* käsitetään luotettavasti sanan *'maastohiihto'* synonyymiksi.

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

KÄSITTEISTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	HIIHTOKULTTUURIN HISTORIA.....	3
2.1	Hiihdon synty ja merkitys historiassa.....	3
2.2	Hiihtokulttuurin järjestäytyminen Suomessa .....	4
2.3	Kouluhiihdon tausta.....	6
3	SUOMALAINEN HIIHTOKULTTUURI NYKYÄÄN.....	7
3.1	Hiihdon toimialueet yhteiskunnassa.....	7
3.2	Hiihdon talviolosuhteet Suomessa.....	9
3.3	Suomalaisten hiihtokäyttäytyminen .....	10
3.4	Lasten liikunta ja ulkoilu .....	12
4	HIIHTO LIIKUNNANOPETUKSESSA .....	14
4.1	Hiihto yliopiston liikunnanopettajakoulutuksessa.....	14
4.2	Perusopetuksen opetussuunnitelma ja liikunnanopetuksen tavoitteet.....	15
4.3	Hiihto perusopetuksen opetussuunnitelmassa .....	18
5	TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	20
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	21
6.1	Aineistonkeruu ja -analysointi.....	21
6.2	Reliabiliteetti ja valideetti .....	22
6.3	Etiikka.....	23
7	TULOKSET .....	24
7.1	Hiihto-opetuksen määrä.....	24
7.2	Hiihto-opetuksen järjestäminen.....	28

7.3	Hiihto-opetuksen sisällöt .....	29
7.4	Hiihto-opetuksen tavoitteet.....	31
8	POHDINTA.....	34
8.1	Tutkimuksen päätarkoitus ja -tulokset.....	34
8.2	Tulosten teoreettinen ja käytännöllinen anti.....	35
8.3	Tutkimuksen luotettavuus .....	40
8.4	Jatkotutkimuksen tarpeet .....	42
	LÄHTEET .....	44

## LIITTEET

Liite 1: LIITO ry:n liikunnanopettajien kysely 2024.

# 1 JOHDANTO

Suomen luonto on ainutlaatuinen, arvokas ja eittämättä kaunis. Suomalaisista 92 % kokee puhtaan luonnon tärkeänä osana suomalaista identiteettiä. 89 % kokee luonnon tärkeänä tai erittäin tärkeänä. (Ympäristöministeriö 2022a) Maallemme ainutlaatuisia ominaisuuksia ovat muun muassa loputtomat metsät sekä niiden monipuolista käyttöä mahdollistavat jokaisenoikeudet (Pavelka ym. 2009). Luonto on yhä monelle meistä tärkeä ajanviettopaikka erilaisine tarkoituksineen ja tavoitteineen (Simula 2012, 137). Luontoa ja sen mahdollistamia vuodenaikojen vaihteluita eri liikuntamuotoineen voidaan jopa pitää kansallisen liikuntakulttuurimme omaleimaisena osana (Itkonen 1996, 193). Tosin toisin kuin ennen, nyt metsästä ja luonnosta on tullut välinearvon sijaan erillisen retken kohde (Hemmilä & Laurila 2017, 40:08).

Suomen maantieteellinen sijainti on asettanut suuntaviivoja elämiselle aivan ensimmäisestä päivästä lähtien. Luonto on määrittänyt elämän sisältöä ja selviytyminen edellyttänyt luoviakin liikkumismuotoja historian haastavissa olosuhteissa, myös lumella. Hiihdon kansallinen historia on maassamme merkittävä ja pitkä. (Herva 2022; Lähteenmäki 2017, 21; Paasilinna 1998, 7; Parviainen 2002) Hiihtämisen kulttuuri ja motiivit ovat muovaantuneet ajan mukana aina nykypäivään. Ennen hiihrettiin selviytyäkseen, mutta nykyään syyt ovat vapaa-ajanviettoon ja hyvinvointiin kytkeytyviä, eivätkä määritä ihmisen eloonjäämistä. Hiihtokulttuurissa on piirteitä, joita ei muiden lajien kulttuureissa samanlaisina ole. Suksien ja hiihtotaidon ansiosta saamme elää tänään juuri täällä, missä nyt elämme; kauniissa Pohjolassa.

Hiihtotaidon opettamista ei perusopetuksen opetussuunnitelmassa vaadita, mutta opetussuunnitelman asettamista liikunnan opetuksen tavoitteista on helposti löydettävissä perusteluita sen opettamiselle. Tarkoituksenmukaisen ja laadukkaan hiihdonopetuksen alle kytkeytyy tavoitteet muun muassa motoristen taitojen kehittymisestä, paikallisten olosuhteiden ja luonnon hyödyntämisestä sekä monipuolisten välineenkäsittelytaitojen kehittämisestä eri vuodenaikojen ympäristöissä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Myös Pönkön ja Sääkslahden (2013, 468) mukaan hiihto kehittää monipuolisesti motorisia perustaitoja. Kaikenlainen suksilla liikkuminen kehittää motoriikkaa, yleiskuntoa ja auttaa selviämään fyysisesti soveltavista tilanteista. Tällaiset tilanteet voivat parhaimmillaan kehittää sinnikkyyttä ja selviytymisen tunnetta, tuoden oppilaalle tunnetta pätevyydestä ja onnistumisista. Tarkoitus ei ole kasvattaa kaikista lapsista hiihtäjiä, vaan antaa kaikille lapsille



monipuolisia kokemuksia liikunnasta. Näillä ja useilla muilla mahdollisuuksillaan hiihdon kouluopetusta voitaisiin perustella nykyajassa kattavammin.

Tässä pro gradu –tutkielmassani lähestyn hiihtokulttuuria sen historian, nykytilanteen ja hieman tulevaisuudenkin näkökulmista. Painopisteenä ja tutkimukseni aiheena on hiihto-opetus kouluissa tänä päivänä. Mediaotsikoissa toistuu kertomukset epämiellyttävistä kouluhiihtokokemuksista, mutta mikä on tilanne nyt, kun suomalainen liikunnanopetuskin on ehtinyt kokea suuria mullistuksia verrattuna entiseen. Kuinka tästä Napapiiriä asuttaneesta karujen pakkasten puremasta luonnonkansasta tuli valveutunut pohjoisen latukansa? Kuinka mahdollisia kielteisiä sukupolvikokemuksia voidaan paremmin ymmärtää ja pysäyttää? Kuinka hiihtolajien ongelmakohtia voidaan ratkoa ja tukea eri toimijoita lajin elinvoimaisuuden turvaamiseksi? Kuinka lajin vahvuuksia voidaan vahvistaa ja tietoisuutta niistä levittää yhä laajemmalti? Tämä tutkimus voi ainakin osaltaan auttaa siinä.

Perehtymällä aiempaan käyttäytymiseen, voimme ymmärtää nykyhetkeä (Landauer 2009, 101). Tutkimalla nykyhetkeä voimme vaikuttaa tulevaan. Aiheen tutkiminen on merkityksellistä, sillä olisi tärkeää tietää, missä määrin ja kuinka monipuolisoin sisällöin hiihto-opetusta kouluissa järjestetään, jotta hiihtotunneista voidaan saada mahdollisimman monelle mielekäs kokemus. Tarkempi ja konkreettisempi tieto koulun hiihto-opetuksesta voi auttaa myös kansalaistoiminnan piirissä toimivia kansallisia ja paikallisia lumi- ja hiihtolajien toimijoita suuntaamaan toimintaansa kohdennetummalla tavalla ja näin ollen saavuttamaan tavoitteitaan tehokkaammin. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi oppilaiden liikuttamista koulun ulkopuolella harrastustoiminnassa tai opettajien lisäkouluttautumismahdollisuuksia, jos sellaisille koetaan tarvetta.

## 2 HIIHTOKULTTUURIN HISTORIA

Suksen ja samalla myös hiihdon tarina on alkanut tuhansia vuosia sitten, kun ihmisen tuli päästä kulkemaan lumen päällä, uppoamatta (Herva 2022; Huntford 2008; Lähteenmäki 2017, 21; Paasilinna 1998, 7; Parviainen 2002). Se on tarina ihmisen ja arktisten luonnonvoimien yhteydestä ja osoitus myös viisaasta luontoyhteydestä. Tässä luvussa taustoitan hiihdon viitekehystä kulttuurirakenteissamme sekä avaan lajin synnyn keskeisimpiä taustoja, myös kansainvälisiä vaikutteita esitellen.

### 2.1 Hiihdon synty ja merkitys historiassa

Luonnossa, talvisin lumella liikkuminen on ollut elämää mahdollistava ja ylläpitävä taito pohjoisten alueiden historiassa (Herva 2022; Lähteenmäki 2017, 21; Paasilinna 1998, 7; Parviainen 2002). Erityisesti maasto- sekä alppihiihdon varhaisimpien muotojen merkitys on keskeinen koko pohjoisen ihmiskunnan, mutta myös meidän suomalaisten elämän ja kulttuurin muodostumisessa. Hiihtotaito on kulkenut pohjoiseen löytäneiden alkuasukkaiden, siis myös suomalaisten, elämänmatkassa mukana jo tuhansien vuosien ajan (Paasilinna 1998, 10; Parviainen 2002). Ilman lumen päällä kulkemisen mahdollistavaa hiihtotaitoa ei olisi maailman pohjoisimpia alueita voitu asuttaa (Paasilinna 1998, 7; Parviainen 2002). Vaihtoehtoisesti pohjoisten alueiden asukkaat olisivat kokeneet todennäköisen sukupuuton.

Suomen alueella viimeiset jääpeitteet vetäytyivät noin 10 000–12 000 vuotta sitten (Lehtola 2000; Turun yliopisto 2020). Tähän aikaan muun muassa maailmanlaajuisesti ensimmäisenä hiihtävänä yhteisönä tunnustetut saamelaiset kulkivat vähitellen sulaneen jääpeitteen mukana. Alkuperäiskansojen reitti kulki kaakosta kohti pohjoista, päätyen lopulta Fennoskandian alueelle (Lehtola 2000; Mabey 2021; Enander & Henriksson 2022). Luonnonkansat tarkoittavat varhaisten aikojen metsäläisiä yhteisöjä, jotka elivät täysin luonnonvaraisesti ilman käsitystä yksityisomistuksesta (Itkonen 2022). Pohjoisen alueita asuttaneiden suomalaisten liikkuminen oli aina 1800-luvulle asti alkuperäisten luonnonkansojen tapaan elinkeinopohjaista (Itkonen 2022; Vilkuna 2017, 57). Hiihtäminen on liikkumismuotona ollut talvisen ajan merkittävin välinearvo ravinnonhankinnassa, metsästyksessä ja kalastuksessa, kuten myös maanpuolustuksessa, poronhoidossa sekä yksinkertaisesti paikasta toiseen siirtymisessä,

veronkeruuta myöden (Paasilinna 1998, 7; Parviainen 2002). Hiihtotaito oli aikalaisten elinehto.

Näistä lähtökohdista ja tarpeista alkoi varhaisen suksen kehitys, joka on jatkunut aina tähän päivään saakka viimeiseen asti viilattuine ominaisuuksineen. (Paasilinna 1998, 7) Suksen kehitys on nyky-ymmärryksen valossa aivan alkujaan lähtenyt lumikengästä (Huntford 2008; Nieminen 2014). Jo ennen ajanlaskun alkua armenialaisten alkuasukkaiden kerrotaan käyttäneen Kaukasian vuoristossa kulkiessaan eräänlaisia pyöreänmuotoisia apuvälineitä jaloissaan (Kirjavainen 1969, 1). Nämä lumikengän näköiset jalkineet olivat todennäköisimmin kenkiin sidottuja puu- tai kaarnanpaloja, joiden katsotaan toimineen suksen edeltäjinä (Niemisen 2014, 52). Nerokkaan keksinnöstä teki nimenomaan oivallus leventää kengän pinta-alaa, jotta hanki saataisiin upottamaan vähemmän (Weinstock 2005, 52).

## **2.2 Hiihtokulttuurin järjestäytyminen Suomessa**

*Kilpahiihto.* Maastohiihdon kilpailullinen järjestäytyminen alkoi Norjassa 1800-luvun keskivaiheilla, vuonna 1843 (Kirjavainen 1969, 4). Suomessa se alkoi ja vilkastui vasta 1800-luvun loppupuolella, näyttäen tietä koko suomalaiselle kilpaurheilutoiminnalle. Hiihtokilpailut olivat raviurheilun ja painin ohella ensimmäisiä suomalaisia kilpaurheilutapahtumia. Ensimmäiset suomalaiset hiihtokilpailut järjestettiin vuonna 1879 Tyrnävällä, jossa innostus oli katsojamäärineen merkittävän suurta. Alkuaikoina kilpailijoiden asemassa oli aikansa tavallisia tilanisäntiä, kunnes kilpaurheilu myöhemmin ammattimaistui nykyiselleen (Paasilinna 1998, 65). Kilpahiihdon alkuaikoina kilpailijoina tavattiin pääsääntöisesti miehiä (Vasara 1997, 265). Ensimmäisissä Tyrnävän hiihdoissa vuonna 1879 oli kyllä mukana naisiakin, vaikka sukupuolia jakavia sarjoja ei vielä ollutkaan (Kirjavainen 1969, 70). Yleisöä kyseisen kaltaisiin kilpailuihin tuli kuitenkin laajalti, kaikkien sukupuolten edustajia perheineen kannustamaan. Suorituksillaan kilpailijat päätyivät osoittamaan sisukkuuttaan ja urheuttaan. (Paasilinna 1998, 65) Juontaahan sana 'urheilu' juurensa urheuteen (Itkonen 2022).

*Suojeluskuntajärjestö ja Suomen Hiihtoliitto.* Kansallisen kilpahiihdon varsinainen alkusysäys lasketaan kuitenkin Helsingin Sporttiklubin järjestämistä valtakunnallisista avoimista hiihtokilpailuista vuonna 1886. (Itkonen 2022; Kirjavainen 1969, 6; Paasilinna 1998, 65) Suojeluskuntajärjestö rakensi ja ylläpiti aktiivisesti hiihdon ympärille rakentunutta

kilpailutoimintaa (Vasara 1997, 265). Urheilulla on pystytty osoittamaan tuona aikana ihannoitua urheaa ruumiillista kyvykkyyttä, jopa uhkarohkeuttakin (Itkonen 2022; Ruppel 2022). Vuonna 1908 kilpahiihto sai oman ”Liiton Suomen Hiihtourheilun edistämiseksi”. Tämä liitto kehittyi myöhemmin Suomen Hiihtoliitoksi (SHL), jonka tehtävänä oli jo tuolloin huolehtia suomalaisen kilpahiihdon edistämisestä. (Hiihtomuseo 2008)

*Kuntohiihto.* Viimeistään aiemmin mainittujen helsinkiläiskilpailuiden (v. 1886) jälkeen voitiin puhua jopa suoranaisesta hiihtourheilua kohtaan syntyneestä intohimosta (Kirjavainen 1969, 6; Paasilinna 1998, 58). Välinekehittely kiihtyi ja yhä useampi kansalainen löysi tiensä ladulle (Paasilinna 1998, 65). Noin sata vuotta sitten, 1920-luvulla kansaamme kohdannut poikkeuksellinen latuhurmion aika liikutti kaiken ikäisiä ja kokoisia aina vuosikymmenten päähän (Kirjavainen 1969, 6; Paasilinna 1998, 58). Samaan aikaan 1920–30-luvuilta alkaen matkanjärjestäjät alkoivat järjestää ”riemuntäyteisiä talvilomia”. Näin suomalaisperheet lähtivät hiihtolomille pohjoiseen. Latuhurmion ajan myöhemmin syntynyt tavoite oli parantaa kansalaisten hyvinvointia, jaksamista ja yleistä terveyttä. (Yleisradio 6.1.2015) Suomen kaltaisissa olosuhteissa ovat aiemminkin vain sisukkaimmat pärjänneet. Urheilu ja hiihdon kaltainen monipuolinen liikunta katsottiinkin parhaaksi tavaksi ylläpitää terveelliseksi katsottua ruumiillista kuntoisuutta ja jaksamista (Vasara 1997).

*Suomen Latu.* 1920-luvulla kohonneen hiihtoinnostuksen seurauksena huomattiin melko pian, että kilpahiihdon lisäksi voimakkaasti lisääntynyt kuntohiihto tarvitsi oman järjestönsä, jotta innostus pysyisi mahdollisimman pitkään yllä ja kehittyisi edelleen. Näin Lauri Pihkalan johdolla vuonna 1938 perustettiin Suomen Latu ry huolehtimaan kansallisesta hiihtotietouden jakamisesta niin sanotun tavallisen kansan keskuudessa. (Suomen Latu 2022) Yhdistyksen toiminta-ajatus perustuu monipuolisten ulkoilumuotojen, mukaan lukien maastohiihdon kuntoliikuntamuotojen edistämiseen sekä kansanurheilun laajentamiseen ilman kilpailullisia tavoitteita. Yhdistys ylläpitää vielä yhäkin merkittävää osaa maamme latuverkostojen palveluista kymmenien tuhansien aktiivisten jäsentensä voimin, tehden arvokasta työtä suomalaisen hiihtokulttuurin säilyttämiseksi. (Könönen 2014, 5; Suomen Latu 2022)

*Sotahiihto.* Hiihtotaidon merkitys oli suomalaisten käymissä sodissa, erityisesti talvi- ja jatkosodassa vuosina 1939–1944, oli ratkaiseva (Eljanko 1969, 192). Se mahdollisti sotilaiden vaivattoman liikkumisen myös talvisaikaan teiden sijaan metsässä, josta joukot onnistuivat yllättämään vihollisen niin hyökätessä kuin suojautuessaankin. Hiihtotaitoiset partiot pääsivät

paikkoihin, joihin hiihtotaidoton, korkeissa hangissa ryömivä ja paljaita teitä pitkin kulkeva vihollinen ei. (Itkonen 2022) Koko Suomen armeija ei suinkaan ollut hiihtotehtävissä, vaan tehtävään oli nimetty muiden sodan ajan erikoistehtävien lailla hiihtopartioita, erityisesti tiedustelutehtäviin vihollisen selustaan. Hiihtotaitoiset miehet muodostivat joukon, jossa yhteishenki muodostui ainutlaatuiseksi. Suomalaisten sodissa muodostuneen yhteishengen uskotaan eheyttäneen yhteistyön laatua ja lisänneen maanpuolustustahtoa mahdollistaen meille kansallisen itsenäisyyden. (Eljanko 1969, 192)

### **2.3 Kouluhiihdon tausta**

Latuhurmion vuosina, 1920-luvun molemmin puolin elettiin kansallisen eheytyksen aikaa (Harju 2020; Karimäki 2016, 25–26). Sisällissodan jälkeinen maanpuolustuskykyisyyden ylläpitäminen ja kehittäminen nousivat keskeiseen asemaan, heijastuen monillakin tavoin yhteiskuntaan. Suojeluskuntajärjestö oli vuosina 1918–1944 toiminut vapaaehtoinen maanpuolustusjärjestö, mutta ennen kaikkea Suomen ylivoimaisesti suurin kansalaisjärjestö. Sen vaikutus suomalaiseen urheiluun ja esimerkiksi lasten kasvatukseen oli ainutlaatuisen merkittävää. (Suojeluskuntien ja Lotta Svärdin Perinteiden Liitto ry 2017) Järjestön päätehtävänä oli vapaaehtoinen sotilaallinen maanpuolustustyö, jota se edisti muun muassa ottamalla tehtäväkseen huolehtia Suomen kansalaisten hiihtotaidon opettamisesta yhdessä koulujen kanssa (Erho 2020; Suojeluskuntien ja Lotta Svärdin Perinteiden Liitto ry 2017).

Kansallinen oppivelvollisuuslaki säädettiin vuonna 1921, josta lähtien koulujärjestelmä on tavoittanut merkittävän valtaosan Suomessa asuvista lapsista ja nuorista (Opetusalan ammattijärjestö 2020). Tämä tavoitavuus mahdollisti hiihtotaidon järjestäytyneen opettamisen, mikä toteutui maassa kattavasti viimeistään 1950-luvulta lähtien (Lahti 2022). Samoilla 1920–1930-vuosikymmenillä osattiin kuitenkin tiedostaa oppivelvollisia koskevan koulunkäynnin kuormittavuus. Hiihtoloma oli voimistelunopettajan toimesta ehdotettu tauko oppilaille, jotta he voisivat kunnostautua niin henkisesti kuin ruumiillisestikin ja jaksaa taas paremmin koulutyössä. (Yleisradio 2017) Kauniaisissa määrättiin rehtorin toimesta 1910-luvulla oma hiihtopäivä. Viikon mittaisia hiihtolomia alettiin pitämään jo vuonna 1926. Liikuntatieteellisen seuran mukaan virallinen hiihtoloma myönnettiin hieman myöhemmin, oppikouluihin v. 1933 ja kansakouluihin v. 1934. (Turtola 2016) Tämä oli merkittävä askel koko suomalaisen liikuntakulttuurin kehityksessä (Yleisradio 2017).

### 3 SUOMALAINEN HIIHTOKULTTUURI NYKYÄÄN

Hiihto on laji, joka perustuu ihmisen omaan fyysiseen liikkumiskykyyn lumipeitteen päällä käyttäen hissien sijaan oman kehon luontaista lihasvoimaa (Virtanen 2021). Hiihto on paitsi fyysisesti monipuolinen liikkumis- ja liikuntamuoto nykymuodossaan, yksilöllisillä valinnoilla se myös mahdollistaa juuri oman kunnon ja mieltymysten mukaisen rasituksen sekä keholle että mielelle. Lähes jokaisen suomalaisen taustasta löytyy jonkinlainen kosketuspinta suksiin ja hiihtämiseen. Suomalaiset metsät Jokaisenoikeuksineen mahdollistavat meille suomalaisille puhtaan ympäristön ja olosuhteet paitsi hiihtoharrastuksen, myös yleisen hiihtotaidon ylläpitämiselle. Lajin pitkä historia jatkuu edelleen osana yhteiskuntaamme.

#### 3.1 Hiihdon toimialueet yhteiskunnassa

*Seuratoiminta.* Liiton alainen seuratoiminta on vilkasta. Suomen Hiihtoliiton (SHL) strategian ensimmäistä painopistettä kehittyvästä seuratoiminnasta panevat täytäntöön noin 500 suomalaista hiihtoseuraa sekä niiden parissa työskentelevät arvokkaat seuratoimijat 17 eri piirissä (Suomen Hiihtoliitto 2022; Suomen Hiihtoliitto 2023a). SHL:n voimassa oleva strategia listaa kolme painopistealuetta, joista yhtenä on kehittyvä seuratoiminta. Tämä sisältää erityisesti tavoitteen harrastajamäärien kasvattamisesta sekä seuraosaamisen kehittämisen entisestään. (Suomen Hiihtoliitto 2023b) SHL pyrkiikin aktiivisesti jalkauttamaan valmennuslinjauksiaan yhtenäistääkseen kansallista seuratoimintaa ja luodakseen jouhevaa polkua lapsista kohti aikuisurheilua. Keväällä (2024) toimeenpantu valmennuslinjauksiertue jakaa tätä valmennustietoutta ja arvomaailmaa yhä laajemmin paikalliseen toimintaan seuravalmentajille ja muille kiinnostuneille (Suomen Hiihtoliitto 2024a). Koko suomalaista liikuntakenttää leimaava vapaaehtoisuuspohjaisuus on ainutlaatuinen ilmiö, joka luo elintärkeän perustan myös maastohiihtotoiminnalle ja elinvoimaisille seuroille. Ilmiötä kohtaan osoitetaan kiinnostusta ja arvostusta kansainvälisestikin (Pavelka ym. 2009, 221).

*Kilpahiihto.* Vaikka liitto- ja seuratoiminta on vilkasta, on kilpailemisen suosio viime vuosikymmenen aikana hiipunut tasaisen dramaattisesti. Vuodesta 2014 vuoteen 2020 nuorten (12–16 v.) maastohiihdon lisenssimäärä on tippunut kuuden (6) vuoden aikana 1616:sta 1189:ään eli 427 kappaleella. Ski-passien (alle 12 v. ja yli 65 v.) määrä on niin ikään romahtanut liki 1700 kappaleella saman edellä mainitun ajanjakson aikana. Yhteensä kaikkien lunastettujen

kilpailuoikeuksien määrä on pudonnut kuuden (6) vuoden aikana (2014–2020) 2123 kappaleella. Selkein suhteellinen pudotus on tapahtunut Ski-passien (alle 12 v. ja yli 65 v.) määrässä, kun tavallisten lisenssien (12–60 v.) määrä on vähentynyt hiljalleen lähtökohtaisestikin pienemmästä määrästä. (Suomen Hiihtoliitto 2020, 29)

*Suomen Hiihtoliitto.* Siinä missä SHL pyrki alussa kehittämään kilpahiihdon asemaa, on sen keskeinen toimintatarkoitus pitkälti yhä sama. Historiaan verrattuna siihen on lisätty kuitenkin tavoitteita myös yleisen suomalaisen hiihtokulttuurin edistämiseksi, ei vain kilpahiihdon näkökulmasta. Toimintastrategia päivitetään ja täsmennetään, tasaisin väliajoin ajankohtaiseksi, havaittujen tarpeiden mukaan. (Suomen Hiihtoliitto 2018) Vastikään tänä keväänä (2024) SHL on aloittanut jo aiemmin julkaistujen valmennuslinjausten jalkauttamiskiertueen: Suomalainen latu – nuorten urheilijoiden arjessa. Kiertueen avulla pyritään konkreettisemmin jakamaan suomalaisen maastohiihdon piirissä olevaa valmennustietoutta ja arvomaailmaa laajemmin paikalliseen seuratoimintaan ja muille kiinnostuneille ympäri maan. Tällä pyritään rakentamaan siltaa huippu-urheilun ja seuratoiminnan välille, minkä avulla voidaan entistä johdonmukaisemmin mahdollistaa laadukas ja suomalaisen hiihdon arvopohjaan nojautuva reitti hiihdosta innostuneille lapsille ja nuorille kohti omia tavoitteitaan. (Suomen Hiihtoliitto 2024a)

*Lastentapahtumat.* Lumilajit Liikuttavat on Suomen Hiihtoliiton tuoteperhe, jonka tavoitteena on innostaa lapsiperheitä lumilajien pariin sekä aktiivisen seura- ja oppilaitosyhteistyön myötä kehittää lumilajien asemaa ja toimintaa konkreettisoin teoin. Lasten Lumipäivät on SHL:n, lumilajiseurojen, kuntien ja oppilaitosten järjestämä kiertue, jossa lapsille ja nuorille tarjotaan mahdollisuus tempuiluun ja toimintaan suksilla ja ilman. (Suomen Hiihtoliitto 2022c) Vuosina 2016–2019 kiertue kasvoi kiihtyvällä tahdilla. Vähälumisen talven 2020 jälkeen tapahtuman suosio palasi jälleen kasvuun, kun talvena 2023–2024 tapahtuma liikutti jälleen yli 8000 lasta (Suomen Hiihtoliitto 2024b). Lumipäivien lisäksi Hiihtoliiton alla toimii kuusi muutakin hiihtolajeja tarjoavaa konseptia, esimerkkeinä Lumilajeja Opettajille sekä Tuiskun Lajikoulut lapsille. (Suomen Hiihtoliitto 2020, 27–28) Suosittuina lasten liikuntakerhoina mainittakoon myös Suomen Ladun järjestämä Muumien hiihtokoulu, joka kerää runsaan määrän osallistujia joka talvi ympäri maan. Hiihtokoulussa opetellaan ikäryhmittäin suksilla liikkumisen perustaitoja ja oleillaan yhdessä lumisessa luonnossa suksien kanssa. (Suomen Latu 2024)

*Penkkiurheilu.* Kilpahiihdon asema on tämän päivän Suomessa suhteellisen arvostettu (Suomen Hiihtoliitto 2022). Toiseksi Suomen Hiihtoliitto linjaa strategiansa (2023b) mukaiseksi

painopisteeksi menestyvän huippu-urheilun. Sponsor Insight Finlandin tuottaman kyselytutkimuksen mukaan hiihto kuuluu neljän seuratuimman lajin joukkoon (Sponsor Insight Finland 2022). Samainen selvitys osoittaa, että kolme Suomen seuratuinta urheilijaa ovat niin ikään maastohiihtäjiä (Sponsor Insight Finland 2022; Suomen Hiihtoliitto 2022b). ”Silloin, kun menestyään, seurataan.” Näin totesi urheilumaailman vaikuttaja Antero Mertaranta Siiri Rantasen elokuvassa ’Äitee’ (Wallenius 2022 19:25). Penkkiurheilijoiden katsomot tuntuvat kuitenkin sijaitsevan pääsääntöisesti kotona. Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen (2017) mukaan hiihtoa ja/tai mäkihyppyä kävi paikan päällä seuraamassa vain 4.7 % väestöstä. Vielä vuonna 2002 lukema oli 7.7 % ja vuonna 1991 liki 15.3 %. (Ruuskanen 2019)

*Puolustusvoimat.* Puolustusvoimien antaman tiedotteen (Karjalan prikaati 2022) mukaan on hiihtotaito keskeinen osa yhä tämänkin päivän varushenkilöille annettavaa maanpuolustuskoulutusta. Vaikeissa talviolosuhteissa suksilla liikkumisen taito on ollut ja on edelleen talviolosuhteissa toimivan sotilaan keskeisimpiä perustaitoja (Karjalan prikaati 2022; Puolustusvoimat 2020, 121). Näitä suksitaitoja tullaan harjoittelemaan myös ulkomailta, kuten Iso-Britanniasta ja Yhdysvalloista. Hiihtokoulutuksen tavoitteena on perehdyttää sotilaat taloudelliseen liikkumiseen taistelukentällä suoriutuakseen määrätyn mittaisista hiihtomarsseista taisteluvarustuksessa (Puolustusvoimat 2020, 121). Tämän kaikille varushenkilöille kuuluvan hiihtokoulutuksen lisäksi Puolustusvoimat mahdollistaa sekä asevelvollisten, että reserviläisten osallistumisen Suomen sotilasurheiluliiton järjestämiin kilpailuihin aina arvokilpailutasolle asti (Puolustusvoimat 2022). Talviurheilun osalta sotilasurheilu kattaa maastohiihdon, ampumahiihdon sekä partiohiihdon hiihtosuunnistuksen – hiihtolajeja kaikki (Puolustusvoimat 2022; Karjalan prikaati 2022).

### **3.2 Hiihdon talviolosuhteet Suomessa**

Suomi kuuluu lumi- ja metsäilmaston kostea- ja kylmätalviseen tyyppiin. Maamme ilmasto jakautuu lisäksi vielä viiteen pienempään pääluokkaan, joilla on yhteytensä myös hiihtolosuhteisiin. (Ilmatieteen laitos 2024) Suomalaisten huoli luonnon nykytilasta on kuitenkin lisääntynyt kahden vuoden aikana (2020–2022). Huolestuneimpia olemme saastumisesta ja ympäristömyrkyistä, mutta toisena suurena huolenaiheena tulee talven ja hiihdon suurin uhka, ilmastonmuutos, 45 prosentilla suomalaisista. (Ympäristöministeriö 2022a) Kaudella 2019–2020 yli puoli maata kärsi lumettomuuden vaikutuksista (Suomen Hiihtoliitto 2020).



Maastohiihto on luonteeltaan poikkeava laji siinä, että se on nimensä mukaisesti lähtökohtaisesti maastossa ja metsissä harrastettava laji. Toisin sanoen sen tarkoituksenmukainen harjoittaminen edellyttää kauaskantoisella tähtäimellä luonnonlumitalvia, mieluiten runsaslumisia sellaisia. Luonnonlumi voidaan pitkällä tähtäimellä nähdä elinehtona lajin säilymiselle, kun huomioidaan muun muassa lumetuksen ympäristökestävyys.

Olosuhteiden muuttumisen yhteyksiä on tarkasteltu yhteiskunnallisen tason lisäksi myös alueellisten erojen suhteen. Suomen sisällä ilmaston muuttumisen vaikutukset hiihtämiseen kohtaavat huomattavia maantieteellisiä eroja. Eroja selittää keskeisesti paikalliset resurssit, kuten taloudellinen mahdollisuus ja järkevyyden rakentaa tai ylläpitää lisälumen palveluita, kuten hiihtotunneleita tai ensilumenlatuja. Kunnallisen tason ohella alueellisia eroavaisuuksia selittää alueellisesti varioiva sosioekonominen elintaso. (Neuvonen ym. 2015) Alueilla, joilla hiihdetään eniten, on myös eniten ihmisiä, jotka olisivat valmiita muuttamaan tai jopa hankkimaan loma-asunnon otollisempien hiihto-olosuhteiden perässä. Ristiriitaista lienee se, että alueilla, joilla suomalaiset hiihtävät vähiten oltaisiin vasta viimeisten joukossa valmiita luopumaan hiihtoharrastuksesta olosuhteiden puutteellisuuden vuoksi. (Suomen ympäristökeskus ym. 2015)

### **3.3 Suomalaisen hiihtokäyttäytyminen**

Hiihto on viime vuosina lisännyt suosiotaan merkittävästi niin kuntoilu- kuin retkeilymuotonakin (Suomen Latu 2022). Suuri osa suomalaisista suuntaa talvisin hiihtoladuille (Alastalo 2019, 3). Latuverkostoja maastamme löytyy kymmeniä tuhansia kilometrejä (Suomen Latu 2022). Numeraalisessa valossa hiihdon suosion osoittaa Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimus (2017), jonka mukaan se on yhdeksänneksi (9.) suosituin vapaa-ajan liikuntaharrastus. Vuonna 2010 huolletuissa olosuhteissa tapahtuva maastohiihto kuului jopa 36.7 % kansalaisen elämään, eikä sukupuolten välisiä eroja merkitsevästi ollut (Luonnonvarakeskus 2011). Korona-aikana (2020) hiihto oli kolmanneksi suosituin ulkoliikuntalaji, pyöräilyn ja kävelyn ohella (Patronen 2021, 32–33). Taloustutkimuksen mukaan vuonna 2019 suomalaisista 28 % oli käynyt hiihtämässä talven aikana. Vähälumisena talvena vuonna 2020 arvo oli 15 % kohdilla. Vuonna 2021 hiihtämisen suosio koki voimakkaan nousun, kun jo 35 % suomalaisista ilmoitti käyneensä hiihtämässä talven aikana. Vuoden 2022

osuus oli 32 % ja vuoden 2023 arvo 31 %. (Taloustutkimus Oy 2023, 7) Huhtikuussa 2024 Suomen väkiluvusta (5 611 934; Tilastokeskus 2024a) laskettuna laji liikuttaa siis yleistetyt arvion mukaan noin 1,7 miljoonaa suomalaista, mikä vastaa noin kolmasosaa maamme väestöstä.

Suomen Latu ry:n kyselytutkimuksessa vuonna 2018 selvitettiin hiihtoaktiivisuutta ja –käyttäytymistä. Yli 2000 vastaajaa koostui Suomen Latu –lehden lukijoista ja jäsenistöstä, sekä muista aiheesta kiinnostuneista kansalaisista. Suurin osa (85 %) hiihtää perinteisellä, 61 % vapaalla hiihtotavalla. Päällekkäisten prosentiosuuksien ei kannata antaa häiritä, sillä 46 % hiihtää vaihdellen molemmilla tyyeillä. Vapaan hiihtotavan suosio on ollut viime vuosina kasvussa, mutta painottuu selvityksen mukaan selkeästi miehiin sekä ikärakenteessa nuorimpiin ihmisiin. Ikääntyvillä suosittu on suosia kahden latu-uran tekniikkaa. (Leppänen 2019) Tasapainon heikkeneminen on tyypillinen ikääntymisen ominaisuus, mikä vaikeuttaa vapaan tavan liukuvaihetta ja voi osaltaan selittää edeltävää tulosta (Rasi 2019; UKK-instituutti 2021a).

Miehiä on ladulla keskimäärin naisia enemmän. Hiihtäjistä 21 % hiihtää 1–2 kertaa viikossa ja suuri osa (41 %) olosuhteiden salliessa 3–4 kertaa viikossa. Lajille omistautuneita, vähintään kolmesti viikossa hiihtäviä on miehistä 66 % ja naisista 57 %. Vastaajista harvemmin kuin kerran viikkoon hiihtää 11 %. Kiinnostavaa on, että innokkaimpien hiihtäjien ikärakenne painottuu alle 20-vuotiaisiin sekä yli 70-vuotiaisiin. Leppänen (2019) perustelee ilmiötä aktiivisella seuratoiminnalla sekä eläkeläisillä, joilla harrastukselle on työikäisiä enemmän aikaa. Keski-ikäisistä vastaajista (40–59 v.) kuitenkin 75 % prosenttia hiihtää 1–4 kertaa viikossa, joten heidänkin aktiivisuutensa on joka tapauksessa viikoittaisen säännöllistä. Tavanomaisimmin suomalaisen hiihtolenkki on 10–15 kilometrin mittainen, mutta viidesosalla lähemmäs 20 kilometriä. Toisella viidesosalla alle kymmenen kilometriä tuntuu sopivalta. Raskaimpia kilpalatuja hiihdetään perinteistä tyyliä monin kerroin useammin vapaalla. Tyypillisimmin suomalainen kuitenkin hiihtelee vaihtelevassa metsämaastossa (noin 80 %). Tasaisia pelto- ja jäälatuja hiihtää eniten perinteistä tyyliä suosivat hiihtäjät. (Leppänen 2019)

Lähes 90 % vastaajista on tyytyväisiä kotikuntansa latuihin. Lähemmäs puolella (43 %) hiihtäjistä on lähiladulle matkaa korkeintaan kilometri. (Leppänen 2019) Keskimäärin harrastaja on arkielämässä valmis ajamaan jopa 11–30 kilometrin päähän kotoa päästäkseen suksen päälle. Innokkaimmille liki 100 kilometrin päässä saavutettava latu ei ole liian kaukana. Lomailun puitteissa etäisyyttä ollaan useilla aktiivisuustasoilla halukkaita kuromaan

lajiolosuhteiden perässä jopa 700 kilometriä tai enemmänkin. (Landauer 2009, 104, 105) Käytännössä puhutaan siis Lapin talvimatkailusta. Asuinpaikan etäisyys ladusta ei siis näyttäisi vaikuttavan lajin harrastusaktiivisuuteen (Leppänen 2019). Tyypillisimmin hiihtämään suunnataan henkilöautolla (Leppänen 2019). Osittain tämä selittyy pidemmällä välimatkoilla hiihdon osalta aktiivisimpien alueiden sijoittuessa suurimpien taajama-alueiden ulkopuolelle (Landauer ym. 2015; Neuvonen ym. 2015).

Hiihdon suosiossa voidaan huomata alueellisia eroavaisuuksia, harrastamisen painottuessa harvempaan asutuille seuduille ja yleisestikin Etelä-Suomen ulkopuolelle (Landauer ym. 2015; Neuvonen ym. 2015). Eniten vapaa-ajalla hiihdetään Pohjois- ja Itä-Suomessa. Näillä alueilla vähintään 46 % Suomen Ladun teettämän harrastajakyselyn nojalla hiihtää aktiivisesti vapaa-ajallaan, Aktiivisimmin yli 500 kilometrin kausia hiihtävät kainuulaiset. Kainuun maakunnassa tähän joukkoon lukeutuu jopa 70 % maakunnan aktiivisesta kyselyyn vastanneesta ulkoiluväestöstä. Tähän voi vaikuttaa Vuokatin keskeisyys yhtenä maastohiihdon kansallisena keskuspaikkana. Pohjois-Karjalassa ja Lapissa yhtä aktiiviseen joukkoon lukeutuu myös liki 60 % selvitykseen vastanneista. (Suomen Latu 2018) Maan keskiosissakin hiihdetään suhteellisen runsaasti, mutta länsirannikkoa kohti kuitenkin selkeästi vähentyen. Selvästi heikointa hiihtämisen suosio on Salpausselkien eteläpuolella ja Varsinais-Suomessa. (Suomen Latu 2018; Suomen ympäristökeskus & Luonnonvarakeskus 2015; Kuva 1) Toisaalta, pääkaupunkiseudulla toimiva Espoon Hiihtoseura on useampana vuonna niittänyt meriitettä, ollen myös edelliskautena (2021–2022) Suomen paras hiihtoseura sekä maastohiihdon paras nuorisoseura (Suomen Hiihtoliitto 2022a). Tilastot eivät näin ollen ole yksiselitteisiä.

### **3.4 Lasten liikunta ja ulkoilu**

Lasten ja nuorten liikkumistottumuksia seurataan säännöllisesti valtion toimesta toteutettavilla LIITU-seurantatutkimuksilla. Kouluikäisistä lapsista ja nuorista (7–15 v) kansallisten liikuntasuosituksen mukaan liikkuu 36 %. Lähes puolet (46 %) 7-vuotiaista liikkuu suositusten mukaan, kun 15-vuotiaista enää vajaa neljäsosa (23 %). Paljon (kuitenkin alle suositusten mukaan) liikkuvia lapsia ja nuoria on kuitenkin kaikissa mitatuissa ikäluokissa sitten noin kolmasosa jokaisessa, pois lukien edellä mainitut 7-vuotiaat, joista valtaosa kuuluu suositusten mukaan liikkuviin. Lapsista ja nuorista vähän tai vain harvoin liikkuvia on 36 %, poikien liikkuesa yleisesti ottaen enemmän kuin tytöt. (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 16–17) Lasten

ja nuorten liikkuminen on hyvin polarisoitunutta. Liikuntatottumusten kahtiajakautuminen näkyy siinä, että paljon liikkuvia on paljon, mutta myös vähän liikkuvia on paljon.

Pienistä lapsista (4–6 v) 59 % ulkoilee varhaiskasvatus- tai hoitoajan ulkopuolella vähintään tunnin päivässä. Näin ollen 41 % saman tutkimuksen lapsista ulkoilee alle tunnin tai ei ollenkaan. Vapaapäivinä lapsista kuitenkin peräti 95 % ilmoitetaan ulkoilevan vähintään tunnin. 56 % ulkoilee vähintään kaksi tuntia ja 22 % vähintään kolme. Tulokset perustuvat vanhempien arvioihin, mikä voi mahdollisesti antaa todellisuutta optimistisemmän tuloksen. Valtaosa 4–6-vuotiaiden ulkoilusta sijoittuu omaan kotipihaan (63 %) tai leikkipuistoon (27 %). (Mehtälä ym. 2024, 79–80 & 87) Nämä ovat ympäristöjä, joissa on talvisin lukuisia mahdollisuuksia lastennäköisille lumileikeille, suksillakin. Lasten varttuessa leikkipuistot saattavat vaihtua koulun pihoihin, jotka usein ovatkin aktiivisesti myös perheiden vapaa-aikakäytössä. Piilo-tutkimuksessa (Mehtälä ym. 2024) tutkittiin myös alle kouluikäisten lasten motorisia taitoja. Vanhempien tekemien arvioiden tuloksena kaikkien 4–6-vuotiaiden tutkittavien motoriset taidot saivat pisteitä 68,4/75. Tyttöjen taidot olivat hieman parempia kuin samanikäisten poikien. (Mehtälä ym. 2024, 133)

## 4 HIIHTO LIKUNNANOPETUKSESSA

### 4.1 Hiihto yliopiston liikunnanopettajakoulutuksessa

Suomen ainoa liikunnanopettajakoulutus sijaitsee Jyväskylän yliopistossa, maamme ainoassa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Liikunnanopettajakoulutuksessa pääaine on liikuntapedagogiikka. Saadakseen opettajan kelpoisuuden, tulee kyseisen pääaineen tutkinto lukea vähintään maasteritasoisena. Valmiin ja kelpoisen liikunnanopettajan tutkintonimike on liikuntatieteiden maisteri. Liikuntapedagogiikan kandidaatti- ja maisteriohjelman kokonaisuus sisältää yhteensä kolme (3) kurssia, jotka sisältävät maastohiihdon opetusta. Opintopistemäärien kannalta on huomionarvoista mainita, että mikään näistä kursseista ei sisällä yksinomaan hiihtoa, vaan myös esimerkiksi palloilua, vesiliikuntaa ja rannelajeja. (Jyväskylän yliopisto 2020)

Liikuntapedagogiikan kandidaattiohjelmaan sisältyy näistä kursseista kaksi (2), joista molemmat ovat tutkinto-opiskelijoille pakollisia. Toinen on liikuntapedagogiikan perusopintoihin kuuluva Liikuntadidaktiikan peruskurssi 1 (8–9 op). Peruskurssi 1:n kurssikuvauksessa mainitaan tavoite “osaa keskeisimpiä liikuntataitoja ja ymmärtää omien taitojen merkityksen opetustilanteissa”. Tätä tavoitetta vastaavat muun muassa peruskurssi 1:n lajitekniset sisällöt, kuten hiihto-opetus. Toinen tavoite on “tunnistaa eri oppimisympäristöjen ja liikuntamuotojen erityispiirteitä, yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia”. Tätä tavoitetta tukee maastohiihto-opetuksen sisällöissä muun muassa maastosovellutukset sekä siirtovaikutusten tiedostaminen. (Jyväskylän yliopisto, 2020) Opintojen ajoitus suunnitelman mukaisesti kurssi sijoittuu opintojen ensimmäisen (1.) vuoden kevääseen.

Toinen maastohiihtoa sisältävä kurssi on liikuntapedagogiikan kandidaattiohjelmaan kuuluva, liikuntapedagogiikan aineopintoihin lukeutuva Liikuntadidaktiikan jatkokurssi 2 (5–7 op). Tällä kurssilla yksi osaamistavoite on “osaa suunnitella ja toteuttaa didaktisesti mielekkäitä oppimiskokonaisuuksia taidon oppimisen periaatteet, erilaiset oppimisympäristöt sekä turvallisuustekijät huomioiden”. Kurssin sisällöissä tätä harjoitellaan muun muassa omien opetuskokeilujen kautta. Jokainen opiskelija pääsee pienryhmässä harjoittelemaan hiihto-opetuksen järjestämistä sekä itse opettamista. Opetuskokeiluja pidetään yleensä lapsiryhmille tai yliopiston vaihto-opiskelijoille. Toisena esimerkkitavoitteina kurssikuvauksessa mainitaan “osaa edistää hyvinvointia, fyysistä aktiivisuutta ja toimintakyvyn osa-alueita erilaiset oppijat

huomioiden”. Tämän tavoitteen toteutumista tuetaan erityisesti opetuskokeilujen ja niistä saatavan didaktikon ja vertaisten antaman palautteen avulla. Opetuskokeilun myötä opiskelija saa muun muassa kokemuksen ajankäytöstä, organisoinnista ja soveltamisesta suksilla, päiväkohtaiset olosuhteet huomioiden. (Jyväskylän yliopisto, 2020) Tämä kurssi ajoittuu opinnoissa toisen (2.) vuoden kevääseen.

Kolmas maastohiihtoa sisältävä kurssi kuuluu liikuntapedagogiikan maisteriohjelmaan. Talviliikunnan syventäminen (3 op) sisältyy liikuntapedagogiikan syventäviin opintoihin, ja toisin kuin kandidaattiohjelman kurssit tämä kurssi on valinnainen. Kurssi sisältää nimenmukaisesti talviliikuntaa, myös muuta kuin maastohiihtoa ja on luonteeltaan soveltavampi, kuin aiemmat hiihto-opetusta sisältävät kurssit. (Jyväskylän yliopisto, 2020) Näin ollen opiskelija saa opetusta saman kurssin sisällä useista, monille aivan uusistakin talviliikuntalajeista, mikä tukee siirtovaikutusten ja lumiympäristön myötä myös hiihto-opetuksen kehittymistä. Totutusti kurssi on järjestetty vuosittain Vuokatin urheiluopistolla maaliskuun aikaan. Opinnoissa kurssi ajoittuu ajoitussuunnitelman mukaan neljännen (4.) opiskeluvuoden kevääseen ja on tyypillisesti suosittu valinta liikuntapedagogiikan opiskelijoiden keskuudessa.

## **4.2 Perusopetuksen opetussuunnitelma ja liikunnanopetuksen tavoitteet**

Opetushallitus antaa säännöllisin väliajoin valtakunnallisesti johdetun määräyksen perusopetuksen järjestämisestä. Tämä asiakirja, perusopetuksen opetussuunnitelma (POPS), päivittyy tyypillisimmin 10 vuoden välein. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014) Opetussuunnitelman päätehtävänä on huolehtia annetun koulutuksen tasa-arvosta sekä luoda hyvät lähtökohdat jokaisen oppilaan kasvulle ja kehitykselle. Se pyrkii ylläpitämään annetun opetuksen määräämiään laatukriteereitä ja sen laadinta määräytyy perusopetuslain, perusopetusasetuksen sekä valtioneuvoston asetuksen perusteella. Valtakunnallisen opetussuunnitelman lisäksi kunnilla, kaupungeilla ja kouluilla on lisäksi omat opetussuunnitelmansa. Nämä pohjautuvat valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan, mutta keskittyvät kohdistamaan sen sisältöjä paikallisesti sekä koulukohtaisesti tarkoituksenmukaisiksi tavoitteiksi ja ohjenuoriksi. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 9) Näissä paikallisemmissa opetussuunnitelmissa hyödynnetään usein

esimerkiksi paikallisia kulttuurillisia ilmiöitä, erikoisuuksia tai korostetaan joitakin kyseiselle ympäristölle keskeisiä arvoja.

*Liikunnanopetuksen oppiainekohtaiset tavoitteet.* Perusopetuksen opetussuunnitelma määrää Opetushallituksen toimesta perusopetukselle yleisiä sekä oppiainekohtaisia tavoitteita, joiden lisäksi paikkakunnilla ja kouluilla jää varaa omien tavoitteiden asettamiselle. Oppiainekohtaisista tavoitteista perusopetussuunnitelmassa on vuosiluokille 1–9 yhteensä 13 eri tavoitetta. Tavoitteiden määrä kumuloituu vuosiluokkien edetessä 1–2lk, 3–6lk ja 7–9lk niin, että vuosiluokilla 7–9 ovat kaikki 13 mukana. Luokilla 1–2 liikunnanopetuksen tavoitteiksi on määrätty 10 tavoitetta. (TAULUKKO 1) Vuosiluokilla 3–6 mukaan tulee edeltävien lisäksi yksi tavoite, jolloin tavoitteita on yhteensä 11. Vuosiluokilla 7–9 lisätään vielä kaksi tavoitetta. Näiden kolmen vuosiluokkatason (1–2 lk, 3–6 lk, 7–9 lk) välillä tavoitteiden numerot eivät suoraan vastaa toisiaan. Esim. 1–2 luokkien T3 sisältää kaikki motoriset perustaidot, kun taas 3–6 ja 7–9 luokilla ne on eritelty kahteen eri tavoitteeseen: T3 tasapaino- ja liikkumistaidot ja T4 välineenkäsittelytaidot. Samoin 1–2 luokilla sääntöjen noudattaminen mainitaan erikseen yhdessä tavoitteessa (T8), kun taas 7–9 luokilla on jo mukana harjaantuneempia psyykkisiä tavoitteita. Näin ollen on huomioitava, että tavoitteet eroavat myös sisällöllisesti hieman toisistaan, eivät vain määrän suhteen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148–149, 274, 434; TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Perusopetuksen opetussuunnitelman liikunnanopetuksen vuosiluokkakohtaiset tavoitteet (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148–149, 274, 434).

Vuosiluokat	Tavoitteet
1–2	<p>T1 fyysinen aktiivisuus ja eri liikuntamuotojen kokeileminen</p> <p>T2 havaintomotoriikka ja ympäristön havainnointi</p> <p>T3 motoriset perustaidot: tasapaino, liikkuminen, välineenkäsittelytaidot)</p> <p>T4 turvallinen liikkuminen erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla välineillä</p> <p>T5 vesiliikunta ja alkeisuimataito</p> <p>T6 turvallinen ja asiallinen toiminta</p> <p>T7 toiminnansäätely ja tunneilmaisu</p> <p>T8 työskentelytaidot: sääntöjen noudattaminen ja vastuu yhteisestä oppimisesta</p> <p>T9 minäkäsitys ja itsenäinen työskentely</p> <p>T10 myönteiset kokemukset ja oman toimintakyvyn rajojen haastaminen</p>
3–6	<p>T1 fyysinen aktiivisuus ja eri liikuntamuotojen kokeileminen</p> <p>T2 havaintomotoriikka ja ympäristön havainnointi</p> <p>T3 tasapaino- ja liikkumistaidot</p> <p>T4 välineenkäsittelytaidot</p> <p>T5 fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen ja kehittäminen</p> <p>T6 uimataito ja vesipelastus</p> <p>T7 turvallinen ja asiallinen toiminta</p> <p>T8 yhteistyö ja tunneilmaisun säätely</p> <p>T9 reilu peli ja vastuu yhteisistä oppimistilanteista</p> <p>T10 itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta</p> <p>T11 myönteiset kokemukset omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä</p>
7–9	<p>T1 fyysinen aktiivisuus ja eri liikuntamuotojen kokeileminen</p> <p>T2 havaintomotoriikka ja ympäristön havainnointi</p> <p>T3 tasapaino- ja liikkumistaidot</p> <p>T4 välineenkäsittelytaidot</p> <p>T5 fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen ja kehittäminen</p> <p>T6 uimataito ja vesipelastus</p> <p>T7 turvallinen ja asiallinen toiminta</p> <p>T8 yhteistyö ja tunneilmaisun säätely</p> <p>T9 reilu peli ja vastuu yhteisistä oppimistilanteista</p> <p>T10 itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta</p> <p>T11 myönteiset kokemukset omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä</p> <p>T12 liikunnallisen elämäntavan merkitys hyvinvoinnille</p> <p>T13 tutustuminen erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin ja iloa tuottavan liikuntaharrastuksen löytäminen</p>

*Perusopetuksen laaja-alaiset tavoitteet.* Oppiainekohtaisten tavoitteiden lisäksi perusopetuksen opetussuunnitelma määrää lisäksi muista yleistavoitteista, jotka koskevat kaikkea



peruskoulussa annettavaa opetusta, niin ollen myös kaikissa oppiaineissa annettavaa opetusta. Laaja-alainen osaaminen tarkoittaa kokonaisuutta, jossa yhdistyy erilaisia tietoja, taitoja, arvoja ja asenteita. POPS 2014 määrää laaja-alaisen osaamisen tavoitteiksi seitsemän (7) taulukossa 2 esiteltyä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 20–24; TAULUKKO 2).

TAULUKKO 2. Perusopetuksen opetussuunnitelman laaja-alaiset oppimistavoitteet (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 20–24).

Tavoitteen tunnistus	Tavoitteen sisältö
L1	Ajattelu ja oppimaan oppiminen
L2	Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu
L3	Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot
L4	Monilukutaito
L5	Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen
L6	Työelämätaidot ja yrittäjyys
L7	Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen

### 4.3 Hiihto perusopetuksen opetussuunnitelmassa

*Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004.* Perusopetuksen toistaiseksi voimassa olevaa (POPS 2014) edeltävä suunnitelma julkaistiin Opetushallituksen toimesta vuonna 2004. Liikunnanopetuksen, ja erityisesti hiihto-opetuksen näkökulmasta tuolloisessa asiakirjassa puhutaan sekä 1–4-luokkalaisten, että 5–9-luokkalaisten sisältöjen kohdalla talviliikunnasta sekä luontoliikunnasta osana perusopetuksen liikunnanopetusta. Nämä sisältöalueet ovat sellaisinaan sovellettavissa toki myös hiihtolajien ulkopuolelle. Sen sijaan hyvän osaamisen kuvauksessa vuosiluokan neljä (4) kohdalla ilmaistaan kyky monipuoliseen liikkumiseen suksilla. Samoin 9. luokan päättöarvioinnin kriteeristössä mainitaan hiihdon harrastamiseen tarvittavat perustekniikat. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248–250) Nämä tavoitteet määrsivät hiihto-opetuksen järjestämisestä osana monipuolista ja yhdenvertaista liikunnanopetusta. Jotta oppilaan oikeudenmukainen mahdollisuus hyvään osaamiseen oli osoitettavissa ja perusteltavissa, tuli koulun järjestää hiihto-opetusta kaikilla perusopetuksen luokkatasoilla voimassa olevan opetussuunnitelmakauden mukaisesti POPS

2004 opetussuunnitelmakauden ajan. Liikunnanopetuksen kerrotaan pohjautuvan kansalliseen liikuntaperinteeseen, jonka osa myös hiihto perustellusti on (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248).

*Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.* Vuonna 2014 julkaistiin vuoden 2004 perusopetussuunnitelmaa seuraava teos ohjaamaan suomalaisen perusopetuksen toimintaa. Liikunnanopetuksen osalta muutokset olivat selkeitä, joskaan eivät historiaan peilaten yllättäviä. Kun vielä vuoden 2004 opetussuunnitelmassa mainittiin lajitaitojen oppimisesta, 2014 vuoden POPS pohjautuu vahvaan ajatukseen liikunnan avulla kasvamisesta. Tuoreimman perusopetuksen opetussuunnitelman (Perusopetuksen opetussuunnitelma, 2014) mukaan liikunnan opetuksessa ei edellisestä suunnitelmasta poiketen puhuta lajikohtaisista tavoitteista, vaan lajit toimivat liikunnanopetuksen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tavoitteiden välineinä. Vain uinti tekee poikkeuksen. Sen sijaan hiihto-opetuksen näkökulmasta se (POPS 2014) korostaa paikallisten olosuhteiden sekä lähiluonnon hyödyntämistä monipuolisessa liikunnanopetuksessa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433)

*Hiihdon määräytyminen osana liikunnanopetusta.* POPS 2014 ei määrää hiihto-opetuksen järjestämisestä, toisin kuin vuoden 2004 POPS. Kouluja ja opettajia ei lain mukaan velvoiteta myöskään hiihto- ja suksitaitojen opettamiseen. Hiihto-opetuksen valitseminen osaksi liikunnanopetusta jää siis yksittäisen liikunnanopettajan oman harkinnan varaan, ympäristön mahdollisuudet sekä muut vaikuttavat tekijät huomioon ottaen. Näin ollen oletettavaa, että hiihto-opetuksen järjestäminen varioi maamme sisällä paikkakunnasta, koulusta ja liikunnanopettajasta riippuen. Toki liikunnanopetuksen monipuolisuuteen vaikuttaa se, opetetaanko hiihtoa vaiko ei, mutta opetussuunnitelmatekstiin (2014) nojaten liikunnanopetus voi olla monipuolista myös ilman hiihto-opetusta. Opettajan työ on Suomessa itsenäisen ammattitaidon luottamusta nauttiva professio. Tämä kasvattaa yksittäisen opettajan vastuuta opetuksen sisällöllisissä valinnoissa sekä niiden seurauksissa, eli muun muassa lakisääteisten tavoitteiden toteutumisessa. (Opetusalan ammattijärjestö 2020b)

## 5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaista hiihto-opetus on suomalaisissa peruskouluissa nykyään (2024). Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään hiihto-opetuksen määrää ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sisältöjä, organisointia, olosuhteita ja tavoitteita.

Tutkimuksen tarkoituksena oli vastata kysymyksiin:

1. Kuinka paljon peruskoulun liikunnanopetus sisältää hiihto-opetusta, miten se järjestetään ja mitkä tekijät sen määrään vaikuttavat?
2. Onko koulun maantieteellisellä sijainnilla tai opettajan iällä yhteyksiä hiihto-opetuksen määrään tai opettajan iällä sen sisältöihin?
3. Mitä tavoitteita peruskoulun hiihto-opetuksella pyritään edistämään?

Tutkimuskysymys 1 selvitti hiihtotuntien määrää, sisältöjä ja järjestämistä. Tutkimuskysymys 2 selvitti eri muuttujien mahdollisesti selittäviä yhteyksiä toisiinsa. Yhteyksiä pyrittiin selvittämään erityisesti hiihto-opetuksen määrään, opettajien iän ja maantieteellisen sijainnin suhteen. Tutkimuskysymys 3 koski kouluhiihdolle asetettuja tavoitteita, niin opetussuunnitelman mukaisia kuin sen ulkopuolisiakin. Vastaavanlaista selvitystä ei oltu tiedetysti aiemmin tehty.

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

### 6.1 Aineistonkeruu ja -analysointi

Kohderyhmänä tutkimuksessa oli Liikunnan- ja Terveystiedon Opettajat ry:n (LIITO ry) kuuluvat suomalaisissa peruskouluissa opettavat liikunnanopettajat. Perusjoukon koko oli yli 1300 liikunnanopettajaa (N=1335). Aineistonkeruumenetelmänä toimi sähköinen kyselylomake (liite 1), joka lähetettiin LIITO ry:n sähköpostilistan kautta kohdejoukolle. Samalla lomakkeella kerättiin aineisto kahteen eri pro gradu –tutkielmaan: toinen koski elämysliikunnan opettamista peruskouluissa, toinen hiihto-opetusta peruskouluissa. Jälkimmäinen on tämä tutkimus. Hiihto-opetuksen osalta lomake sisälsi tutkimusluvan lisäksi kuusi (6) taustakysymystä ja 13 kysymystä liittyen peruskoulun hiihto-opetukseen. Kysymykset muodostuivat monivalintavaihtoehtoista, liukukytkinvalikoista sekä lyhyistä, muutaman merkin mittaisista avoimista vastauskentistä, kuten ”ikä”. (liite 1) Kyselyyn vastasi 144 opettajaa, joista lopullinen otos oli 142, kun kaksi antoi kielteisen vastauksen koskien tutkimuslupaa. Kysely ohjautui teknisesti päättymään hiihto-opetuksen määrää koskevan kysymyksen jälkeen niillä, jotka ilmoittivat opetusmääräksi nolla (0) kertaa lukuvuodessa. Näin ollen hiihto-opetuksen tarkentaviin kysymyksiin otos oli 125 liikunnanopettajaa.

Tutkimuksen analysoinnissa käytetyt tutkimusmenetelmät olivat määrällisiä ja aineisto analysoidaan SPSS-ohjelmalla. Hiihto-opetuksen määrää ja siihen vaikuttavia tekijöitä kuvattiin perustunnusluvuilla, kuten keskiarvoilla. Jälkimmäistä kuvattiin yhden muuttujan (etäisyys ladulle) kohdalla myös Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Opettajan iän yhteyttä hiihto-opetuksen määrään analysoitiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Opettajan iän yhteyttä opetuksen sisältöihin tarkasteltiin ristiintaulukoinnin avulla. Tutkimuksen tilastollinen luotettavuus perustuu lähtökohdiltaan tutkittavien yksilöiden henkilökohtaiseen, yliopistotaustaiseen ammattitaitoon, työkokemukseen, vastaamiseen paneutumiseen sekä tutkijan huolelliseen kysymystenasetteluun tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. Jälkimmäisellä oli keskeinen rooli tutkimuksen onnistumisen kannalta, jotta haluttu informaatio saatiin tutkimuksen avulla esiin.

Yhteyksien tutkiminen oli keskeinen osa valittuja tutkimuskysymyksiä, minkä vuoksi riippuvuussuhteiden tutkiminen korrelaatiokertoimien avulla oli perusteltua. Tutkimusaineiston analysoinnissa hyödynnettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa, joka on varma

tapa tarkastella muuttujien välisiä yhteyksiä, joita haluttiinkin. Yhteyksiä tutkittiin lisäksi ristiintaulukoinnin avulla, mikä antoi tietoja niin ikään muuttujien väliseen tarkasteluun. Tätä hyödynnettiin opettajan iän ja opettajien sisältöjen väliseen vertailuun. Yksisuuntaisen varianssianalyysin valinta oli selkeä, kun tarvittiin tietoa opetusmäärien keskiarvoista maakunnittain. Yksisuuntainen varianssianalyysi auttoi vastaamaan tutkimuskysymykseen maantieteellisten erojen yhteyksistä hiihto-opetuksen määrään. Tutkimus sisältää lisäksi kuvailevia tunnuslukuja, kuten prosentuaalisten erojen havainnollistamista. Nämä kuvailevat osuudet vastasivat erityisesti tutkimuskysymyksiin 1 ja 3, jotka koskevat opetuksen järjestämistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä määrättyjen tavoitteiden esiintyvyyttä. Kuvailun avulla saatiin esitettyä tutkimuskysymyksissä haluttua tietoa.

## **6.2 Reliabiliteetti ja validiteetti**

Reliabiliteetti tarkoittaa luotettavuutta, jolla valittu mittari mittaa haluttua ilmiötä. Sen avulla osoitetaan, kuinka toistettavissa mittausmenetelmä on. (Tilastokeskus 2024b) Reliabiliteetti voidaan jakaa kolmeen tekijään. Ensimmäinen on erityisen reliaabeliuuden arviointi eli metodin luotettavuus eri olosuhteissa. Toinen on ajallinen reliaabelius eli mittausten pysyvyyttä eri aikoina. Kolmas on johdonmukaisuus eli todennäköisyys saada sama tulos samaan aikaan, mutta eri välineillä mitattuna. (Kirk & Miller 1986, 41–42) Mittarina tässä tutkimuksessa toimi kyselylomake. Se voidaan katsoa melko luotettavaksi olosuhteista riippumatta. Olosuhteisiin ja sitä myötä luotettavuuteen saattoi kuitenkin olla vaikuttamassa tutkittavan itselleen antama rauhallinen hetki ja panos kyselyyn vastaamiseen. Kyselyn reliabiliteettia lisää kuitenkin lomakkeella olevat selitteet, jotka vahvistivat tutkittavien yhtenäistä ymmärrystä mitattavista käsitteistä.

Validiteetti tarkoittaa valitun mittarin tarkkuutta halutun ominaisuuden mittaamisessa. Se osoittaa, kuinka luotettavasti mittausmenetelmä mittaa juuri sitä ominaisuutta, jota tutkimuksessa halutaan. (Kotimaisten kielten keskus & Kielikone Oy 2024; Tilastokeskus 2024c) Kyselylomakkeen kyky mitata haluttuja asioita oli vähintään kohtalainen. Tutkittavaa ohjattiin kyselyyn vastaamisen aikana ja hänellä oli useissa kysymyksissä valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi mahdollisuus valita myös vaihtoehto ”muu, mikä?”. Tämä mahdollisuus lisäsi mittarin validiteettia, sillä mitään mahdollisia, luoviakaan vastausvaihtoehtoja ei rajattu tutkimuksesta pois. Mittarin validiteettia haastaa se, että

tutkittavien oppilasryhmät vaihtuvat usein ja osa tutkimusvastauksista perustuu tutkittavan arvioon halutusta muuttujasta, kuten välineiden keskimääräisestä määräisestä oppilailta. Nämä muutamia kysymyksiä koskevat arviot eivät ole absoluuttisesti todettavissa varmaksi tiedoksi.

### 6.3 Etiikka

Valitsemani aihe on yhteiskunnallinen ja julkiseen opetukseen kohdistuva. Tutkin suomalaisissa kouluissa opettavia liikunnanopettajia, jotka kuuluvat ammatillisen asemansa johdosta osaksi yhteiskunnan julkista koulutusketjua. Lisäksi tutkimani liikunnanopettajat kuuluvat LIITO ry:n vapaaehtoisesti, joten heidän lähestyminen opetukseen kohdistuvalla tutkimuksella ammattiliiton ja yliopiston toimesta oli eettisesti perusteltua. Eettisten periaatteiden mukaisesti kyselyssä kysyttiin vain tutkimuksen tekemisen kannalta olennaisia asioita. Liikunnanopettajien ammatillisen piirin ollessa suhteellisen pieni, hyödynnettiin kaupungin tai koulun nimen sijaan koulun sijaintitietona maakuntia. Tämä tarkkuus oli kyseisen tutkimuksen tulosten näkökulmasta riittävä. Kyseisen aiheen tutkiminen ei vaatinut eettistä ennakoarviointia.

Tutkimuksen kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja kohdistui luonnostaan vain täysi-ikäisiin henkilöihin. Aineistonkeruu, -käsittely sekä raportointi tapahtuivat anonymisti. Tutkittavia henkilöitä ei ollut tutkijan eikä ole lukijan mahdollista yksilöllistää tai tunnistaa tutkimusraportin perusteella. Epäsuorina tunnisteina toimivat muun muassa maakunta sekä tutkittavan ikä. Tuloksia ei kuitenkaan voida yksilöidä tiettyihin henkilöihin, vaan aineisto raportoitiin kokonaisuutena. Tutkimus julkaistaan Jyväskylän yliopistolla sähköisessä muodossa. Tutkittavilla oli koko tutkimuksen ajan oikeus ja päätäntävalta omiin tutkimusvastauksiinsa: oikeus tietää aineistonkäsittelystä ja tutkimuksen etenemisestä (JYU Moodle Tietosuojakoulutus 2023). Tutkimus noudatti aineiston osalta sen tieteellisesti tyypillistä linkaarta, joka sisälsi kaikki tutkimuksen vaiheet aina aineistonkäsittelyn suunnittelusta ja huolellisesta säilytystavasta aineiston täydelliseen hävitykseen (Salmi, Kekäläinen, Vallittu, Simula & Juutinen, 2023).

## 7 TULOKSET

Tutkimuksen kohdejoukon koko oli 1335 (N=1335) ja otoksen koko 142 LIITO ry:n liikunnanopettajaa (n=142). Vastaajista 90 oli naisia (63,4 %), 51 miehiä (35,9 %) ja yksi (1) vastaajista ei halunnut ilmoittaa sukupuoltaan. Naisvastaajien lukumäärä oli lähemmäs kaksinkertainen miesvastaajien määrään verrattuna, kun miehiä oli noin kolmasosa. Vastaajien ikä vaihteli 28–66 ikävuoden välillä, keskiarvon ollessa 47 vuotta. Koulujen oppilasmäärä vaihteli 57–1300 oppilaan välillä, mikä kertoo siitä, että mukaan saatiin monipuolinen otanta eri kokoisia oppilaitoksia. Keskimääräinen oppilasmäärä opetettavaa koulua kohden oli 498. Myös vastanneiden liikunnanopettajien liikunnanopetuksen kokemusvuosien määrä oli hyvin vaihtelevaa. Vaihteluväli oli 0,5 vuodesta 38 vuoteen, keskiarvon ollessa 18,5.

Selkeä valtaosa tutkittavista opettaa Uusimaan maakunnassa (27,5 %). Toiseksi aktiivisimmin osallistui liikunnanopettajia Pohjois-Pohjanmaalta (14,1 %), eli noin puolet Uudenmaan opettajien määrästä. Seuraavaksi eniten osallistuttiin Pirkanmaan (8,5 %) sekä Keski-Suomen (7,8 %) maakunnista. Loput maakunnista edustivat kukin noin 1–6 % osuudella. Ahvenanmaa tekee poikkeuksen, ollen ainoa maakunta, josta ei vastaajia ollut. Valtaosa vastanneiden liikunnanopettajien kouluista sijaitsee kaupungin tai kunnan ydinkeskustassa (47,2 %). Kolmasosa ydinkeskustan ulkopuolella, mutta taajama-alueella (33,8 %). Noin viidesosa (19,0 %) tutkimuksen kouluista sijaitsee maaseudun paikalliskeskuksessa, kuten kyläkeskuksessa tai kirkonkylällä. Haja-asutusalueella ei ollut ilmoitettuja kouluja.

### 7.1 Hiihto-opetuksen määrä

Liikunnanopettajista 88 % prosenttia sisällyttää liikunnanopetukseensa hiihtoa (n=125; taulukko 3). Keskimäärin hiihto-opetusta annetaan 3,42 kertaa lukuvuodessa yhdelle (1) opetusryhmälle (taulukko 5). Suurin osa opettajista opettaa hiihtoa keskimäärin kaksi (33,1 %) tai kolme (33,1 %) kertaa lukuvuodessa yhdelle oppilasryhmälle. Opettajista 6,3 % opettaa hiihtoa neljä (2), 3,5 % viisi (5) ja 4,2 % peräti kuusi kertaa tai enemmän. Alle kymmenys (7,7 %) ilmoittaa opettavansa hiihtoa yhdelle oppilasryhmälle vähintään kerran (1) lukuvuodessa. 12 % opettajista ei sisällytä hiihtoa osaksi liikunnanopetustaan (n=17). (taulukko 3) Heistä valtaosa oli Uusimaan maakunnasta, mutta myös Kymenlaaksosta, Varsinais-Suomesta ja

Keski-Pohjanmaalta. Tästä eteenpäin tutkimuskyselyä ohjautui jatkamaan vain opettajat, joiden opetussisältöihin hiihto kuului (n=125).

TAULUKKO 3. Hiihto-opetuksen keskimääräisten kertojen jakautuminen yhdelle (1) oppilasryhmälle yhden (1) lukuvuoden aikana.

Hiihto-opetuksen määrä	n	%
0	17	12,0
1	11	7,8
2	47	33,1
3	47	33,1
4	9	6,3
5	5	3,5
6 tai enemmän	6	4,2
Yhteensä	142	100,0

Hiihto-opetuksen määrään liittyy maantieteellisiä eroja. Eroja tutkittiin tilastollisten keskiarvojen avulla. (taulukko 4) Keskimäärin hiihtoa opetetaan eniten Lapin, Etelä-Savon ja Etelä-Karjalan maakunnissa, keskimäärin vähintään viisi (5) kertaa lukuvuodessa yhdelle opetusryhmälle. Keskimäärin vähintään neljä (4) kertaa lukuvuodessa opetetaan Pohjois-Karjalassa ja Pohjois-Pohjanmaalla. Vähintään kolmen (3) opetuskerran maakuntia olivat muun muassa Etelä-Pohjanmaa, Kainuu, Päijät-Häme, Satakunta ja Pirkanmaa. Vähiten hiihto-opetusta tarjotaan Uudellamaalla, Kymenlaaksossa ja Keski-Pohjanmaalla, kuitenkin keskimäärin vähintään kaksi (2) kertaa lukuvuodessa yhtä opetusryhmää kohden. (taulukko 4) Uudenmaan tulos on luotettavampi, mutta Kymenlaaksosta ja Keski-Pohjanmaalta vastaajia on vain kaksi ja kolme, joten tilastollinen luotettavuus on niiden osalta heikko.



TAULUKKO 4. Hiihto-opetuksen määrän keskiarvot maakunnittain.

Maakunta	ka	n
Etelä-Karjala	5,00	2
Etelä-Pohjanmaa	3,80	5
Etelä-Savo	5,25	4
Kainuu	3,50	4
Kanta-Häme	3,00	4
Keski-Pohjanmaa	2,67	3
Keski-Suomi	3,18	11
Kymenlaakso	2,50	2
Lappi	5,33	6
Pirkanmaa	3,42	12
Pohjanmaa	3,00	2
Pohjois-Karjala	4,11	9
Pohjois-Pohjanmaa	4,00	20
Pohjois-Savo	2,50	2
Päijät-Häme	3,57	7
Satakunta	3,50	4
Uusimaa	2,74	39
Varsinais-Suomi	3,42	6
Yhteensä	3,42	142

län yhteyttä hiihto-opetuksen määrään tutkittiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Eniten hiihto-opetusta antaa yli 50-vuotiaat opettajat (3,69; vaihteluväli 3,26–4,13; taulukko 5). Sekä pienin, että suurin arvo oli tällä ikäryhmällä suurin, joskin arvojen vaihteluväli oli suurin alle 35-vuotiailla (2,76–3,71). Alle 35-vuotiaat, että 36–49-vuotiaat opettajat opettivat käytännössä saman verran (3,23; 3,21). Opettajan iällä ei näin ollen ole tilastollista merkitsevyyttä hiihto-opetuksen määrään ( $p > .05$ ). (taulukko 5)

TAULUKKO 5. Opettajan iän yhteys hiihto-opetuksen määrään. Yksisuuntainen varianssianalyysi.

Opettajan ikä	n	ka	kh	vaihteluväli
-35 v	26	3,23	1,177	2,76–3,71
36–50 v	57	3,21	1,145	2,91–3,51
51- v	59	3,69	1,674	3,26–4,13
Yhteensä	142	3,42	1,405	3,18–3,65

F (2) =2,026, p=0.136

Hiihto-opetuksen määrään vaikuttavia tekijöitä on useampia (taulukko 6). Tutkittava sai valita tässä kysymyksessä useamman vaihtoehdon, kuitenkin valiten vain merkittävimmin vaikuttavat tekijät. Osa tekijöistä vaikuttaa määrään lisäävästi ja osa vähentävästi. Eroja voidaan useammasta muuttujasta huomata molempiin suuntiin. Voimakkaimmin hiihto-opetuksen määrää lisää hiihtopaikan sijainti (89 %) ja oma koettu ammatillinen valmius hiihto-opetukseen (82 %). Muita hiihto-opetusta vahvimmin puoltavia tekijöitä olivat hiihtopaikan kunto (79 %), omat kokemukset opettamastaan kouluhiihdosta (79 %), oma vapaa-ajan harrastuneisuus (78 %) sekä ladun turvallisuus (77 %). Voimakkaimmin hiihto-opetusta vähentää oppilaiden toiveet liikunnanopetuksen sisällöistä (55 %) ja välineiden kunto (53 %). Muita selvästi vähentäviä tekijöitä ovat suuri ryhmäkoko (39 %), paikalliset ilmasto-olosuhteet (38 %) sekä välineiden saatavuus (38 %). (taulukko 6)

TAULUKKO 6. Hiihto-opetuksen määrään vaikuttavat tekijät peruskoulussa.

Tekijä	lisäävästi		vähentävästi	
	n	%	n	%
Hiihtopaikan sijainti	111	88,8	10	8,0
Hiihtopaikan kunto	99	79,2	19	15,2
Paikalliset ilmasto-olosuhteet	65	52,0	48	38,4
Välineiden saatavuus	73	58,4	48	38,4
Välineiden kunto	48	38,4	66	52,8
Ladun turvallisuus	96	76,8	13	10,4
Järjestelykulut	32	25,6	39	31,2
Oppilaiden toiveet opetuksen sisällöistä	27	21,6	69	55,2
Mahdollisuus koulunkäynninohjaajaan	47	37,6	37	29,6
Ryhmäkoko (pieni lisäävästi, suuri vähentävästi)	49	39,2	49	39,2
Oma koettu ammatillinen valmius	102	81,6	7	5,6
Omat kokemukset opettamastaan kouluhiihdosta	99	79,2	6	4,8
Omat kokemukset omien kouluaikojen kouluhiihdosta	83	66,4	18	14,4
Oma vapaa-ajan harrastuneisuus	97	77,6	3	2,4
Muu, mikä?	15	12,0	18	14,4

## 7.2 Hiihto-opetuksen järjestäminen

Tyypillisin ympäristö hiihto-opetukselle on rauhallinen metsälatu (68,8 %). Tässä kysymyksessä vastausvaihtoehdoista pystyi valitsemaan vain yhden (1). Joka kymmenes (9,6 %) hyödyntää avointa kenttäaluetta, kuten koulun pihaa. Vilkkaalla metsäladulla opettaa 4,0 %, kun pääsääntöisesti halsterilla myös vain 2,4 %. Peräti 15,2 % opettaa hiihtoa pääsääntöisesti jossakin muussa ympäristössä, edellä mainittujen ulkopuolella. Muiksi opetusympäristöiksi raportoitiin jäälatsu, peltolatu, yleisurheilukentän latu, pesäpallokentän latu, hiihtostadion sekä vanha golf-kenttä. Useampi vastaaja kertoi yhdistelmistä, esimerkkeinä hiihtomaa, halsteri, metsälatu sekä järven jää, puistolatu ja pulkkamäki.

Keskimääräinen matka koululta ladulle on noin 650 metriä. Etäisyys vaihtelee nollassa aina viiteen (5) kilometriin asti. Valtaosa laduista sijaitsee hyvin lähellä koulua ja ovat helposti koulupäivän yhteydessä käytettävissä. Vain ylimmällä kymmenyksellä (11,3 %) matkaa ladulle on yli 1,5 kilometriä, valtaosan sijoituessa alle puolen kilometrin (62,9 %). Hiihtopaikan etäisyyden yhteyttä hiihto-opetuksen määrään tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimella. Etäisyydellä ei ole tilastollista yhteyttä hiihto-opetuksen määrään ( $p=-1,69>.05$ ; taulukko 7). Valtaosa (92,7 %) liikunnanopettajien oppilaista siirtyy liikuntatunnin hiihtopaikalle kävellen. Pieni osa oppilaista kulkee pyörällä (3,2 %) tai hiihtäen/omilla kyydeillä (3,3 %). Linja-autoa hyödyntää yksi (1) vastanneista opettajista oppilaineen. Vaihtelu omien välineiden esiintyvyydessä on suurta (0–90 %). Keskimäärin 39 % oppilaista on omat välineet käytössä koulun hiihto-opetukseen. Valtaosalla (92,7 %) kouluista on kuitenkin lainavälineitä käytössä. Tasan puolella kouluista (50,0 %) niitä on riittävästi, kun hieman vajaalla puolella (42,7 %) lainavälineitä on, mutta ei aina riittävästi tarpeisiin nähden. Alle kymmenesosalla kouluista (7,3 %), joissa hiihtoa opetetaan, ei ole lainavälineitä oppilaille.

TAULUKKO 7. Hiihtopaikan etäisyyden (m) yhteys hiihtokertojen määrään yhden (1) lukuvuoden aikana yhdellä (1) opetusryhmällä. Pearsonin korrelaatiokerroin.

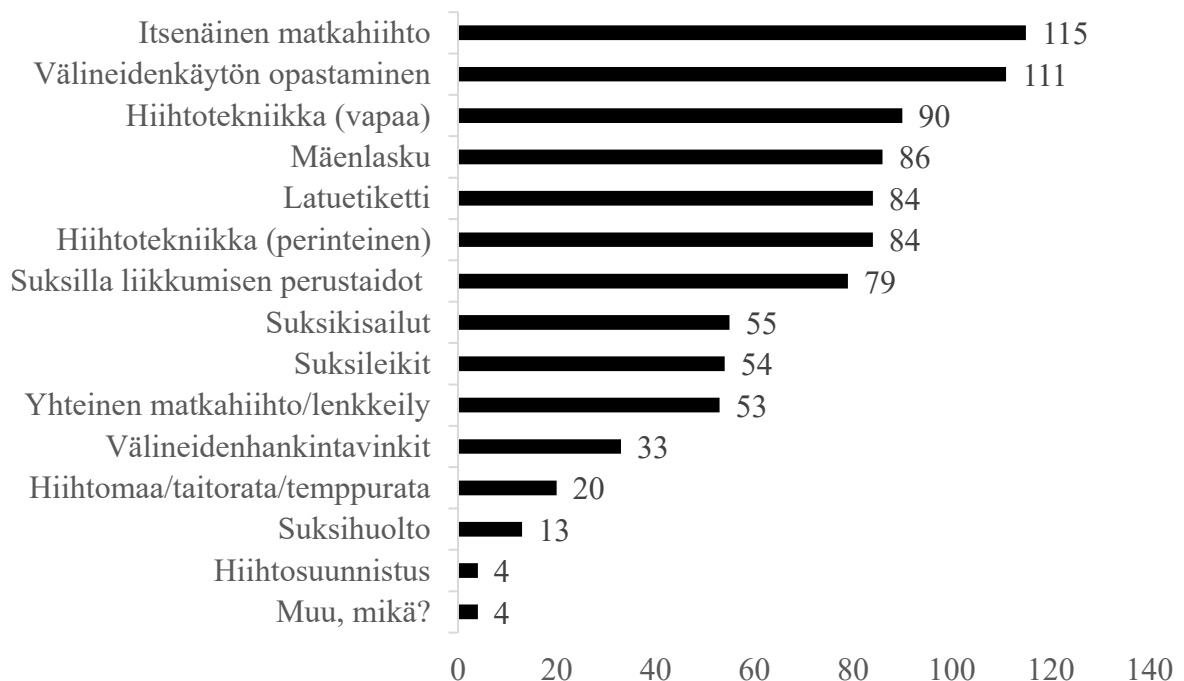
	1.	2.
1. Hiihtopaikan etäisyys	-	-,169
2. Hiihtokertojen määrä	-,169	-

$\chi^2=51,979$ ,  $df=12$

### 7.3 Hiihto-opetuksen sisällöt

Sisältöjä koskevaan kysymykseen tutkittava sai vastata useamman eri vaihtoehdon. Tyypillisimmäksi hiihto-opetuksen sisällöksi ilmoitetaan itsenäinen matkahiihto tai lenkkeily (92,0 %; kuva 1). Myös selkeä valtaosa (88,8 %) opettajista opastaa oppilailleen välineidenkäyttöä, kuten siteiden kiinnittämistä sekä sauvojen asettamista. Hiihtotekniikoista vapaan tekniikkaopetus on hieman yleisempää (72,0 %) kuin perinteisen hiihtotavan opetus (67,2 %). Latuetiketti (67,2 %) sekä suksilla liikkumisen perustaidot, kuten kaatuminen ja hyppääminen kuuluu niin ikään yli puolen (63,2 %) opetussisältöihin. Suksileikit ja -kisailut (43,2 %, 44,0 %) sekä yhteinen matkahiihto tai lenkkeily (42,2 %) esiintyy hieman alle puolen sisällöissä. Välineidenhankintaopastusta/-vinkkejä antaa neljäsosa (26,4 %) sekä hiihtomaata, tempurataa tai taitorataa hyödyntää 16,0 % opettajista. Pieni osa (3,2 %) pääsee antamaan oppilailleen mahdollisuuden kokeilla myös hiihtosuunnistusta. Toinen 3,2 % ilmoittaa opettavansa muita sisältöjä, kuten umpihankilatujen hiihtoa sekä pallopelejä suksilla. (kuva 1)

KUVA 1. Hiihto-opetuksen sisällöt peruskoulun liikunnanopetuksessa tyypillisimmästä vähiten tyypilliseen (n).



Tulosten perusteella opettajan iällä on yhteyksiä opetettuihin hiihtosisältöihin. Yhteyksiä tutkittiin ristiintaulukoinnin avulla. (taulukko 8) Välineidenkäyttöä, perinteisen hiihtotavan

tekniikkaa, suksileikkejä, mäenlaskua ja välineidenhankintaa opettavat kaikki ikäryhmät melko tasaisesti. Sen sijaan suksilla liikkumisen perustaitoja, suksikisailuja, suksihuoltoa ja latuetikettiä opettaa eniten yli 50-vuotiaat opettajat. Tulosten perusteella heidän hiihtotuntinsa ovat sisällöllisesti monipuolisimpia. Nuorimmat (alle 35 v.) opettajat opettavat selvästi vanhempia opettajia vähemmän vapaan hiihtotavan tekniikkaa, itsenäistä ja yhteistä lenkkeilyä ja latuetikettiä. Nuorimmat, alle 35-vuotiaat eivät opeta tulosten mukaan lainkaan suksihuoltoa tai hiihtosuunnistusta ja myös suksileikkejä ja -kisailuja tämä ryhmä opettaa yli puolet vähemmän, kuin yli 50-vuotiaat opettajat. Keskimäinen ikäryhmä (36–50-vuotiaat) opettaa muihin verrattuna selvästi enemmän vapaan hiihtotavan tekniikkaa ja yhteistä lenkkeilyä, joskin hiihtomaata, taito- tai tempurataa heistä hyödyntää selvä vähemmistö (8,0 %) suhteessa muihin ikäryhmiin. (taulukko 8)

TAULUKKO 8. Opettajan iän yhteys hiihto-opetuksen sisältöihin. Ristiintaulukointi.

Sisältö	-35 v		36–49 v		51- v	
	n	%	n	%	n	%
Välineidenkäyttö	22	95,7	43	86,0	46	88,5
Suksilla liikkumisen perustaidot	12	52,2	30	60,0	37	71,2
Perinteisen tekniikka	14	60,9	33	69,0	37	71,2
Vapaan tekniikka	11	47,8	41	82,0	38	73,1
Suksileikit	10	43,5	19	38,0	25	48,1
Suksikisailut	9	39,1	19	38,0	27	51,9
Mäenlasku	14	60,9	36	72,0	36	69,2
Hiihtomaa/taito- tai tempurata	5	21,7	4	8,0	11	21,2
Itsenäinen lenkkeily	19	82,6	47	94,0	49	94,2
Yhteinen lenkkeily	8	34,8	24	48,0	21	40,4
Hiihtosuunnistus	0	0,0	2	4,0	2	3,8
Suksihuolto	0	0,0	3	6,0	10	19,2
Välineidenhankintavinkit	6	26,1	12	24,0	15	28,8
Latuetiketti	13	56,5	33	66,0	38	73,1
Muu, mikä?	1	4,3	1	2,0	2	3,8

Hiihtotunnista keskimäärin noin 80 % (78,9 %) sisältää aktiivista toimintaa sukset jalassa. Pienimmillään 10 % tunnista jää suksilla ololle, jolloin on todennäköistä, että siirtymiseen ja/tai välineidenvalintaan/-pukemiseen kuluu runsaasti aikaa itse oppitunnista. Enimmillään toimintaa on 100 % varsinaisesta oppitunnin kestosta. On huomioitava, että oppitunnit ovat eri kouluissa sekä joskus myös eri luokka-asteilla eri pituisia, vaihdellen 45 minuutista tyypillisimmin 75 tai 90 minuuttiin. Näin ollen prosentuaalinen osuus tunnista ei vastaa tiettyä tai yhdenmukaista minuuttimäärää. Kokonaisopetusmäärä on kuitenkin valtakunnallisesti kaikkialla sama. Opettajista 16,0 % kertoo joutuvansa kehittämään joka tunnille vaihtoehtoisia toimintaa oppilaille, joilla ei ole hiihtoon soveltuvaa varustusta tai ei muusta syystä voi osallistua hiihtotunnille. Vajaa puolet (43,2 %) opettajista joutuu tällaisen tilanteen eteen lähes joka tunti, 34,4 % hyvin harvoin ja 6,4 % ei koskaan.

#### **7.4 Hiihto-opetuksen tavoitteet**

Kaikki koulussa tapahtuva opetus, siis myös liikunnanopetus perustuu tavoitteisiin, joita opetukselle valtakunnallisesti on annettu (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Yksittäisten tuntien ja jaksojen tavoitteet ovat kuitenkin liikunnanopettajan itsenäisen valinnan mukaisia, kunhan ne noudattavat opetussuunnitelman tavoitteidenasettelun periaatteita ja toteutumista. Tutkittavaa ohjattiin vastaamaan tavoitteisiin tavoitteen numeron sijasta vain sen sisällön perusteella, sillä numerointi vaihtelee eri luokkatasoilla. Tulokset esitetään 7–9-luokkien numeroinnilla, sillä ne sisältävät kaikki peruskoulun 13 tavoitetta. Tutkimuksen mukaan tyypillisin tavoite nimenomaan hiihto-opetukselle on T1 fyysinen aktiivisuus ja eri liikuntamuotojen kokeileminen (93,6 %; taulukko 9). Myös T3 tasapaino- ja liikkumistaidot ilmoitetaan lähes yhtä keskeiseksi tavoitteeksi (90,4 %). Hieman yli puolet (58,4 %) opettajista pitää hiihto-opetuksessaan keskeisimpinä tavoitteina T5 fyysisten ominaisuuksien ylläpitämisen ja kehittämisen, T10 itsenäisen työskentelyn ja vastuun omasta oppimisesta (56,0 %), T12 liikunnallisen elämäntavan merkityksen (53,6 %) sekä T13 erilaisiin ja iloa tuottaviin harrastusmahdollisuuksiin tutustumisen (50,4 %). (taulukko 9)

TAULUKKO 9. Perusopetuksen opetussuunnitelman liikunnanopetuksen tavoitteet hiihto-opetuksessa.

Tavoite	n	%
T1 fyysinen aktiivisuus ja eri liikuntamuotojen kokeileminen parhaansa yrittäen	117	93,6
T2 havaintomotoriikka ja ympäristön havainnointi	24	19,2
T3 tasapaino- ja liikkumistaidot erilaisissa ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	113	90,4
T4 välineenkäsittelytaidot erilaisissa ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	59	47,2
T5 fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen ja kehittäminen: voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus	73	58,4
T6 (uimataito ja vesipelastus)	0	0
T7 turvallinen ja asiallinen toiminta	48	38,4
T8 yhteistyö ja tunneilmaisun säätely	20	16,0
T9 reilu peli ja vastuu yhteisestä oppimisesta	15	12,0
T10 itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta	70	56,0
T11 myönteiset kokemukset omasta kehosta, pätevydestä, yhteisöllisyydestä	56	44,8
T12 liikunnallisen elämäntavan merkitys hyvinvoinnille	67	53,6
T13 tutustuminen harrastusmahdollisuuksiin ja iloa tuottavan liikuntaharrastuksen löytäminen	63	50,4

Perusopetuksen opetussuunnitelman laaja-alaisista tavoitteista L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot johtaa selkeällä enemmistöllä opettajista (90,7 %; taulukko 10). Yli kolmasosa haluaa vaikuttaa L2 Kulttuuriseen osaamiseen, vuorovaikutukseen ja ilmaisuun (37,3 %) sekä L7 Osallistumiseen, vaikuttamiseen ja kestäväns tulevaisuuden rakentamiseen (31,4 %) hiihto-opetuksen avulla. Neljäsosa (25,4 %) haluaa hiihdon avulla kehittää oppilaiden ajattelua ja oppimaan oppimisen taitoja (L1). Pieni osa vastaajista (2,5 %) mainitsee L6 Työelämätaidot ja yrittäjyyden sekä L5 Tieto- ja viestintäteknologisen osaamisen (0,8 %) kolmen keskeisimmän laaja-alaisen osaamisen tavoitteen joukossa. (taulukko 10)

TAULUKKO 10. Perusopetuksen opetussuunnitelman laaja-alaiset oppimistavoitteet hiihto-opetuksessa.

Laaja-alainen tavoite	n	%
L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen	30	25,4
L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu	44	37,3
L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot	107	90,7
L4 Monilukutaito	0	0
L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen	1	0,8
L6 Työelämätaidot ja yrittäjäyys	3	2,5
L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen	37	31,4

Annetuista muiden tavoitteiden vaihtoehtoista liikunnanopettajat kokevat tärkeimpänä hiihdon säilyttämisen osana monipuolisen liikunnanopetuksen sisältöjä (89,6 %), kun myös 84,0 % lasten ja suomalaisten hiihtotaidon ylläpitämisen (taulukko 11). Hiihdon säilyttäminen mahdollisena liikuntamuotona Suomessa nähdään myös keskeisenä tulevaisuustavoitteena kestävän liikunta- ja ilmastokulttuurin näkökulmasta (76,0 %). Hiihdon suosion lisääminen on 41 % mielestä tärkeä tavoite. Samanaikaisesti kolmasosa (31,2 %) pyrkii vaalimaan hiihdon historiallista perinnearvoa sekä noin viidesosa (22,4 %) toivoo säilyttävänsä hiihdon tunnettavuutta opetuksensa avulla. Muita tavoitteita ilmoitti 9,6 % vastaajista. (taulukko 11) Näitä olivat muun muassa ilo ja riemu, hyvä mieli, maanpuolustustaidot sekä mahdollisuus antaa oppilaalle myönteinen kokemus hiihtämisestä hyvillä välineillä.

TAULUKKO 11. Muut tavoitteet peruskoulun hiihto-opetuksessa.

Muu tavoite	n	%
Hiihdon säilyttäminen osana monipuolisen liikunnanopetuksen sisältöjä	112	89,6
Lasten/suomalaisten hiihtotaidon ylläpitäminen	105	84,0
Hiihdon säilyttäminen mahdollisena liikuntamuotona Suomessa (vastuullisuus)	95	76,0
Hiihdon suosion lisääminen	51	41,0
Hiihdon historiallinen perinnearvo	39	31,2
Hiihtolajien tunnettavuus	28	22,4
Muu, mikä?	12	9,6



## 8 POHDINTA

### 8.1 Tutkimuksen päätarkoitus ja -tulokset

Tutkimuksen päätarkoituksena oli selvittää suomalaisen kouluhiihdon tilaa nykypäivässä. Tutkimukseen osallistui 142 LIITO ry:hyn kuuluvaa liikunnanopettajaa ympäri Suomen ja se toteutettiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Tutkimuskysymykset ohjasivat tutkimusta selvittämään sitä, kuinka paljon kouluissa hiihdetään, miten ja millaisissa ympäristöissä hiihto-opetus järjestetään ja millaisia tavoitteita sillä pyritään edistämään. Tutkimus pyrki lisäksi ymmärtämään tekijöiden välisiä yhteyksiä ja selittämään hiihto-opetuksen ilmiöitä. Tutkielma oli eräänlainen ajankohtaisen tilanteen selvitystyö. Hiihto-opetuksen myönteistä sanomaa on tärkeää jakaa eteenpäin, jotta mahdolliset kielteiset sukupolvikokemukset eivät kertaannu aina vain uudelleen. On nähtävä innostavia keinoja tavoittaa lasten mielenkiinto lumilajeja ja suksiliikuntaa kohtaan. Näiden keinojen pohtiminen ja esitteleminen tutkimustuloksiin peilaten oli myös yksi tutkimuksen päätarkoituksista.

Tutkimuksen keskeisimmistä tuloksista käy ilmi, että 88 % liikunnanopettajista opettaa hiihtoa. Valtaosa opettajista opettaa sitä yhdelle oppilasryhmälle kaksi (33,1 %) tai kolme (33,1 %) kertaa lukuvuodessa, valtakunnallisen keskiarvon ollessa 3,42. Koulun maantieteellisellä sijainnilla havaittiin yhteys opetuksen määrään. Tulosten mukaan eniten hiihtoa opetetaan Itä- ja Pohjois-Suomessa. Vähiten hiihto-opetusta raportoitiin rannikkoalueiden maakunnista, erityisesti etelä- ja länsirannikolta. Yllättäen kuitenkin Varsinais-Suomessa hiihtokertojen määrä oli keskimääräisesti yli kolme (3) kertaa lukuvuodessa yhdelle oppilasryhmälle. Opettajan iällä on pieni, mutta tilastollisesti merkitsemätön yhteys hiihto-opetuksen määrään.

Hiihtotunti sijoittuu tyypillisimmin rauhalliselle metsäladulle (68,8 %). Hiihto-opetusta annetaan tasaisesti etäisyydestä riippumatta. Suosituimpia sisältöjä ovat itsenäinen matkahiihto (92,0 %), välineidenkäytön opastus (88,8 %) ja hiihtotekniikoiden opettaminen (vapaa 72,0 %; perinteinen 68,8 %). Erityisesti nuorimmat ja kokeneimmat opettajat opettivat tutkimuksen mukaisia tyypillisimpiä sisältöjä, joskin kokeneimmilla opettajilla sisällöt olivat monipuolisempia kuin nuoremmilla. Välineidenhankintavinkit ja suksitemppuradat jäävät opetuksessa vähemmälle (26,4 %; 16,0 %). Hiihto-opetuksen tavoitteet painottuvat fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntamuotojen kokeilemiseen (T1), tasapaino- ja liikkumistaitoihin (T3),

itsestä huolehtimiseen (L3), hiihtotaidon säilyttämiseen ja hiihdon säilyttämiseen osana monipuolista liikunnanopetusta.

## **8.2 Tulosten teoreettinen ja käytännöllinen anti**

1920-luvulla vastuussa hiihto-opetuksesta oli Suojeluskunta, mutta myös hiihtoseurat, koulu ja perhe (Erho 2020). Tänäpäivänä päävastuuta hiihtotaidon opettamisesta Suomessa kantaa koulu ja hiihtoseurat, joissakin tapauksissa myös perhe. Taidon opettamisen näkökulmasta liiton alainen seuratoiminta on hyvin vilkasta nykyäänkin (Suomen hiihtoliitto 2022b). Lajipiiriin hakeutuminen edellyttää kuitenkin tyypillisesti lajimyönteisiä ja taloudellisia valmiuksia lähipiiriä myöden, mikä voi mahdollisesti rajata harrastettavuuden volyyymiä. Tämän vuoksi koulu onkin erinomainen paikka ensikipinän syöttämiseen. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa mainitaan liikunnanopetuksen kohdalla tavoite (T13, 7–9 lk) tutustuminen uusiin liikuntalajeihin ja harrastusmahdollisuuksiin. Monille koulu onkin ainoa paikka, jossa suksilla liikkumista pääsisi kokeilemaan. Koulun hiihto-opetus siis myös yhdenvertaistaisi lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia. Kaikista ei tietenkään kuulu tulla hiihtäjiä, mutta mielekkäitä kokeiluja mahdollistaen voidaan saada ainutlaatuisia ja merkityksellisiäkin talvi- ja luontoliikuntakokemuksia aikaan.

Kiinnostavaa lajin koko tarinaa tarkastellessa on havaita suksen muutos liikkumisvälineestä liikuntavälineeksi. Aluksi hiihdolla oli putipuhdas välinearvo, kun taas nykyään se koetaan kuntoliikunnassa itseisarvona. Hiihtämään lähdetään usein, koska se itsessään on mukavaa, houkuttelevaa ja antaa yksilölle jotakin. Koululiikunnassa taas arvo lienee nykypäivänä välineellinen, sillä hiihto-opetuksella pyritään edistämään Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaisesti lajisitoutumattomia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tavoitteita. Voimme huomata, että nyky maailman tilanteessa lienee jotakin samaakin, kuin 1930- ja 1940-lukujen vaihteessa. Erilaiset maanpuolustustaidot ovat kultaa kalliimpia vaaroihin varautumisessa, edelleen tai jälleen nyt, vuonna 2024. Eroavaisuutena se, että maanpuolustuksellisten tavoitteiden toteutuminen myös hiihdon osalta on koulun sijaan Puolustusvoimilla. Koulun hiihto-opetuksella pyritään tämän työn tutkimustulosten mukaan edistämään lasten ja nuorten fyysistä kuntoa, mutta ehkä enemmän nyt yksilön näkökulmasta. Koulun hiihto-opetuksella ei kuitenkaan ole nähtävissä enää samanlaista yhteiskunnallista tarkoitusperää, joskin kansanterveyteen koululiikunnalla pyritäänkin vahvasti vaikuttamaan.

Hiihto kehittää motoriikkaa (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 468). Suksilla liikkumisen ja tempuilun laajasti motoriikkaa kehittävät ominaisuudet, psyykkiset sosiaaliset kokemukset yhteisistä suksileikeistä sekä eri vuodenaikojen ulkoilmassa liikkuminen ovat tekijöitä, jotka puoltavat hiihdon valitsemista osaksi monipuolista liikunnanopetusta. Hiihto luokitellaan eräässä väitöskirjatutkimuksessa kehittävien ominaisuuksiensa perusteella yhdeksi liikunnalliseksi ydintaidoksi, luistelun ohella (Kari 2016, 186). Keskeisimpinä motorisina taitoina erilaiset tasapainotaidot, kuten koukistaminen ja pysähtyminen sekä liikkumistaidot, kuten liukuminen ja hyppääminen ovat taitoja, joita ei enää voi pitää lapsilla itsestäänselvyyksinä, mutta joita suksiliikunta kehittää. Nykyisen ja tulevan toimintakyvyn kannalta on ensiarvoisen tärkeää antaa lapsille paljon mahdollisuuksia kehittää näitä motorisia taitoja, erilaisissa ympäristöissä, myös lumella.

Edellä mainittujen fyysisten tavoitteiden lisäksi lukuisat psyykkiset ja sosiaaliset tavoitteet voivat muista ympäristöistä poikkeavalla tavalla toteutua nimenomaan lumilajien, kuten hiihdon parissa (taulukko 1). Näitä, ja kaikkia muitakin opetussuunnitelmassa määriteltyjä tavoitteita pystytään luokkatasosta riippumatta edistämään hiihdon avulla pelien, leikkien, kisailujen, tempuratojen ja pelillistetyn tekniikkaharjoittelunkin avulla edistämään. Hiihtoympäristö on myös ainoita koulun toimintaympäristöjä, jossa toimitaan lumella, mikä tuo sille ainutlaatuisuuden arvoa. Erityisesti ulkona tapahtuvan liikunnan tiedetään parantavan unen laatua, kuten lyhentää nukahtamisnopeutta, pidentää syvää unta ja vähentää vilkeuden määrää (UKK-instituutti 2021b), mikä voi auttaa muussakin koulutyössä jaksamisessa. Opetussuunnitelman rikas tulkinta ja soveltaminen vaatii kaikissa oppiaineissa vastuullista ja korkeaa ammattitaitoa. Näin ollen, mikäli hiihtoa ei katsota perustelluksi lajiksi muun muassa tasapaino- ja liikkumistaitojen sekä välineenkäsittelytaitojen harjoitteluun, tulee nämä tavoitteet täyttää jossakin muussa liikuntaympäristössä. Ihanteellista olisi, että samoja ärsykeitä saataisiin useammasta eri ympäristöstä.

Hiihto-opetuksen määrä on maantieteellisesti, mutta myös opettajakohtaisesti polarisoitunutta. Osa ilmoittaa opettavansa hiihtoa 6 kertaa tai enemmän, kun samalla osa ei opeta sitä lainkaan. Keskimääräinen hiihto-opetuksen määrä (3,42) on ilahduttava, joskin määrät ja vastaajamäärään perustuva tulosten luotettavuus varioi suuresti eri maakuntien välillä. Eniten hiihtotunteja pidetään Itä- ja Pohjois-Suomessa, joissa pysyvä lumipeite laskeutuukin ensimmäisenä ja pysyy pisimmälle keväeseen (Kersalo & Pirinen 2009, 15–16). Vähiten hiihto-

opetusta on rannikkoalueiden maakunnissa, erityisesti etelä- ja länsirannikolla. Näissä maakunnissa lumipeitteen paksuus ja pysyvyys onkin hatarampaa (Kersalo & Pirinen 2009, 15–16), joten tulos oli ennakoitavissa. Yllättäen kuitenkin Varsinais-Suomessa hiihtokertojen määrä oli keskimääräisesti yli kolme (3) kertaa lukuvuodessa yhdelle oppilasryhmälle, joskin siellä myös 0 kertaa opettavia oli toiseksi eniten kaikista vastanneista. Annetun hiihto-opetuksen määrä opettajien ikäryhmien välillä oli yllättävän tasainen, joskin yli 50-vuotiaiden opettajien lievästi korkeampi hiihto-opetusmäärä ei yllätä. Onhan hiihdolla ollut heidän omassa kouluajassaan ja sen aikaisessa yhteiskunnassa nykyistä vahvempi asema.

Hiihtotuntien poisjääminen voidaan nähdä toki harmillisena, mutta siihen voi olla olemassa usein myös syitä, joihin opettaja ei välttämättä itse pysty vaikuttamaan. Esimerkiksi sääolosuhteet sekä koulun sijainti suhteessa latuihin ovat tällaisia. Välinetilantereseen voi liikunnanopettaja rajatuissa määrin vaikuttaa, mutta resurssien vuoksi ei liikaa siihenkään. Huonoissa olosuhteissa ja huonoilla välineillä hiihtäminen voikin olla itseasiassa huonompi vaihtoehto kuin sen poisjättäminen liikunnanopetuksesta. Huono kokemus voi aiheuttaa kielteistä suhtautumista paitsi hiihtoa, pahimmillaan kaikkea liikuntaa kohtaan. Sellaiset kokemukset pitää viimeiseen asti pyrkiä välttämään käyttämällä tilannesidonnaista harkintaa. Voidaan toisaalta myös kysyä, onko perusteltua hiihtää yli 6 kertaa lukuvuodessa. Onko hiihtäminen silloin pois jostakin muusta sisällöstä, joka olisi liikunnanopetuksen monipuolisuuden kannalta talviaikaan perusteltua. Esimerkiksi jääkö muut talvilajit, kuten jääliikunta sitten liian vähälle. Yksin hiihto-näkökulman sijaan voitaisiinkin puhua mieluummin talvilajien ja talviliikunnan monipuolisuudesta koululiikunnassa.

Hiihto-opetuksen sisällöt painottuvat itsenäiseen matkahiihtoon tai lenkkeilyyn sekä vapaan ja perinteisen hiihtotavan tekniikkaopetukseen. Vain alle puolet hiihtoa opettavista liikunnanopettajista sisällyttää opetukseensa suksileikkejä ja –kisailuja, 16 % suksitemppuratoja. Sisältövalintoihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota, onhan kyseessä koulu, jossa haluamme innostaa lapsia monipuoliseen liikkeeseen. Jos oppilaiden lukuvuoden ainoa hiihtotunti sisältää yksin metsässä hiihtämistä, ehkä heikoissa olosuhteissa tai hataralla tekniikalla, voi kouluhiihdosta ymmärrettävästikin jäädä havunmaku suuhun. Yksin liikkuminen tai hiihtäminen ei ole kaikkien juttu. Usein ja erityisesti lasten kohdalla ilon löytäne leikin kautta. Myös vanhemmat, yläkouluikäiset oppilaat saa varmasti innostumaan suksiliikunnasta herkemmin, jos kokeilee tekniikkaopetuksen sijaan ensin yhteisiä pelejä lumella tai vie oppilaansa vaikkapa metsähiihtämään hankiladuille, yhdessä. Tekniikan

taitaminen tuo hiihtoon huomattavasti mielekkyyttä, mutta on huolehdittava, että se on vain yksi mahdollinen osa opetusta, ei koko tunnin sisältö. Sisältöjen uudelleentarkastelulla saataisiin kenties uusia mahdollisuuksia tavoitteiden monipuolisemmalle toteutumiseksi. Tässä subjektiivisten kokemusten luomisesta tulisi olla hyvin tietoinen ja herkillä, kaikissa liikuntaympäristöissä.

Terveyskunnan käsitteelle on lukuisia erilaisia jäsennostapoja. Koottuna terveyskunto koostuu kolmesta fyysisen kunnan osa-alueesta, joita ovat kestävyyskunto (aerobia), motorinen kunto (liikehallintakyky) sekä tuki- ja liikuntaelimestön kunto. Nämä osa-alueet sisältävät muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimestön toiminnan, tasapainon, lihasvoiman sekä luuston lujuuden. (Laukka 2022; UKK-instituutti 2022) Hiihto on laji, joka kehittää terveyskunnan osa-alueista jokaista (UKK-instituutti 2021a). Tämä tekee siitä liikuntamuotona arvokkaan, myös kouluihin. Kouluissa liikkeen tavat vain ovat erilaiset kuin kuntohiittäjillä. Lasten kunto kehittyy leikkimällä. Suksiliikunnalla on myös psyykkisiä terveysvaikutuksia. Lumi auttaa meitä kokemaan ympäristön kokonaisvaltaisesti, kaikilla aisteilla (Herva 2021, 60). Lumen ympäröimänä voi kokea erityislaatuista rauhoittumista sekä yhteyttä ympäröivän luonnon kanssa. Luonto lisää ihmisten hyvinvointia ja kokemusta terveydestä (Ympäristöministeriö 2022a). Yhdessä liikkuminen on usein mukavampaa ja myös lapsille ja nuorille suksilla liikkuminen voi olla yhdessä mielekkäämpää.

Selkeä valtaosa lasten ja nuorten liikunnasta tapahtuu omaehtoisesti, mutta hieman alle puolet osallistuu myös urheiluseurojen harjoituksiin ja noin kolmasosa liikunta-alan yritysten harjoituksiin. (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 20). Vapaa-ajallaan lapsista ja nuorista keskimäärin neljäosa (24 %) liikkuu koulun liikuntakerhoissa (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 20). Liikuntakerhoja järjestetään useissa suomalaisissa kouluissa. Tyypillisesti tämä koulun järjestämä kerhotoiminta kohdistuu sisäaktiviteetteihin, kuten pallopeleihin ja jumppakerhoihin. Voisi olla mielenkiintoinen kokeilu, jos lumiliikuntaa tai hiihtoa kokeiltaisiin kerhotoiminnan näkyvämpänä sisältönä kouluissa. Esimerkiksi koulupäivien yhteydessä niin, että koulun pihalle rakennettaisiin pysyvä, yhteinen hiihto-/lumimaa. Alue voitaisiin rakentaa muun muassa lumesta yhdessä oppilaiden kanssa, kenties osana vaikkapa jotakin monialaista oppimiskokonaisuutta tai ilmiöopetusta (lumi/vesi/talvi). Aluetta voisi hyödyntää niin liikuntatunneilla, välitunneilla kuin kerhotoiminnassakin.

Välitunneilla ja muuhunkin suksilla tapahtuvaan toimintaan osallistumisen kynnystä voisi olla madaltamassa esimerkiksi minisukset, jotka voidaan helpolla mekanismilla kiinnittää suoraan lapsen omaan kenkään. Minisukset ovat käyttötarkoitukseltaan monipuoliset ja niitä on mahdollista hankkia koululle kohtuulliseen hintaan. Leikit voivat säilyä suksien pituudesta huolimatta samoina. Lyhyemmät sukset ovat myös ketterämpiä lapsen liikutella, joten minisuksia voi ilman muuta suosittelaa liikuntatunneilla kokeiltaviksi. Lainavälineet olisivat olettaen tärkeä tekijä, mikäli opetuksessa halutaan käyttää tavallisen mittaisia suksia. Lainavälineet mahdollistavat aina matalampaa kynnystä osallistumiseen ja uuden kokeilemiseen. Niillä voidaan saada osallistumattomuutta vähenemään ja samalla tulee ajatelleeksi perheiden tarpeettomia välinehankintoja.

Hiihto-opetuksen osalta on kaikissa konteksteissaan tärkeää luoda lapsille ensisijaisesti myönteisiä kokemuksia lumella liikkumisesta sekä pyrkiä innostamaan lapsia ja nuoria lumilajien pariin vapaa-ajallaankin. On tärkeää, että suksilla liikkumisesta tehdään helppoa ja että lumilajien laajat, myös hiihdon ulkopuoliset mahdollisuudet ymmärretään. Kaiken lumiliikunnan tai edes suksiliikunnan ei tarvitse liittyä millään lailla varsinaiseen maastohiihtoon. Se on liikunta-alan ammattilaisten ammattitaidon vastuulla. Leikki lumella tuo iloa ja hyviä kokemuksia! Mikäli lumi- ja/tai suksiliikunnan järjestäminen itsenäisesti tuntuu haastavalta ja työläältä, esimerkiksi työajan puitteissa, on suomalaisilla hiihtolajien toimijoilla tarjolla tukea niiden opettamiseen. Suomen Hiihtoliitto järjestää vuosittain Lumilajit Liikuttavat –tuoteperheen alla Lasten Lumipäivät -kiertueen. Tapahtumaa on vuosittain mahdollista hakea omalle koululle. Käytännössä paikallinen hiihtoseura vastaa tapahtuman organisoinnista, yhdessä Suomen Hiihtoliiton kiertuekoordinaattorin kanssa. Oppilaiden kanssa tarvitsee vain tulla paikalle. Lisäksi SHL järjestää kiertueen lomassa opettajille lumilajien koulutuksia, joiden tuella Lasten Lumipäivien kaltaista toimintaa voidaan järjestää inspiroivilla ja helpoilla tavoilla kouluilla, myös itsenäisesti.

Ympäristöasiat ovat keskeinen osa vastuullisuutta, ja siksi myös urheilu- ja liikuntakenttien on oman etunsa vuoksi tärkeää näyttää hyvää esimerkkiä niiden huomioimisen suhteen (Klinga 2021, 11). Lumilajien osalta tämä tarkoittaa keskeisimmin ainutlaatuisten talviolosuhteiden suojelemista ja aktiivista toimintaa asian eteen ympäri vuoden tehtävissä valinnoissa. Koko liikuntakulttuurin kehitys on tulevaisuudessa toteutettava tietoisesti ilmastonmuutoksen ehdoilla (Simula ym. 2014, 24). Suomen Olympiakomitea muistuttaa, että toimista ympäristökuorman vähentämiseksi on huolehdittava rakenteellisesti kaikilla tasoilla. Tämä ei

siis ole vain lumi- tai talvilajien, vaan koko liikunta- ja urheilukulttuurin yhteinen vastuu ja etu. Paljon hienoja muutoksia on jo tehtykin, mukaan lukien liikuntapaikkarakentamisen sekä -ylläpidon kehittämisen muodossa (Klinga 2021, 11). Vaikka ilmaston tilanne uhkaa lunta nyt ja tulevaisuudessa, on paljon mahdollisuuksia pienentää tätä uhkaa ja vaikuttaa, myös kouluissa.

Kaksi ajankohtaista aihetta: ympäristötietoisuus ja lasten liikkumattomuus ovat yhdistäneet voimiaan. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on vähentynyt ja paikallaanolon aika lisääntynyt (Kokko & Martin 2019, 31, 32). Kansallisen liikunnanopetuksen tavoitteisiin on määritelty oppilaan ohjaaminen eettisesti kestävään toimintaan sekä vastuullisuuteen, joista kumpikin kattaa alleen liikunnan mahdollistaman ympäristötavoitteiden edistämisen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433). Vuonna 2020 lanseerattu Fiksusti kouluun -ohjelma on oiva esimerkki siitä, kuinka koulujen ympäristökasvatus voidaan integroida osaksi koulun aktiivista ja vastuullista arkea. Ohjelman tavoitteena on kannustaa koululaisia liikkumaan päivittäisen arkimatkan joko kävellen tai pyöräillen, samalla vähentäen henkilöautoilun tarvetta (Ojajarvi 2022, 17). Hiihto-opetukseen voidaanakin liittää myös koulun kestävyyskasvatukseen liittyviä arvoja. Hiihto-opetuksen avulla voidaan opettaa oppilaita suojelemaan luontoympäristöä ja ymmärtämään sen arvoa yhä konkreettisemmin.

### **8.3 Tutkimuksen luotettavuus**

Yksi tutkimuksen päävahvuuksista on kohdejoukon valinta ja rajaaminen. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa olennaisesti kohdejoukon rajaaminen yliopistotasoisien liikunta-alan koulutuksen saaneisiin henkilöihin. Oli tietoista rajata kohdejoukko yliopistokoulutuksen saaneisiin liikunnanopettajiin. Valtaosa kohdejoukkoon kuuluvista henkilöistä on nimenomaan liikuntatieteen maistereita liikuntapedagogiikan pääaineesta, mikä varmistaa tutkittavien ymmärrystä ja ammatillista tietämystä tutkimuskysymysten taustoista ja sisällöistä, kuten opetuksen tavoitteista. Tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa lisäksi tutkimukseen päätyneen otoksen koko (n=142). Kysely lähetettiin kohdejoukolle kahteen kertaan, jotta saatiin mahdollisimman paljon vastaajia, eli mahdollisimman kattava ja luotettava aineisto. Tulokset ovat tietyiltä osin mahdollisia luotettavalla tavalla yleistää, ottaen huomioon lisäksi ammattiryhmän valtakunnallisesti suhteellisen pienen koon. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myönteisesti kyselylomakkeen selitteet. Selitteillä pyrittiin yhdenmukaistamaan

tutkittavien ymmärrys halutusta käsitteestä vastaamista varten. Tutkimuskysymyksistä luotiin mahdollisimman ymmärrettäviä, yksinkertaistettuja ja toisaalta kuitenkin informatiivisia.

Tutkimuksen heikkoutena on hiihto-opetuksen marginaalinen osuus vain yhtenä ympäristönä liikunnanopetuksessa. Voidaan siis kysyä, mitä merkitystä yhden lajin kouluaseman selvittämisellä on. Tutkimuksen kannalta on silti perusteltua tutkia nimenomaan hiihtoa, sillä koululiikuntaympäristön lajeista se tulee niin kansallislajina kuin mediaotsikoinnissakin kenties yhtenä vahvimpana toistuvasti esiin. On tärkeää tietää, millaisilla sisällöillä ja tavoilla myönteisiä tai kielteisiä mielikuvia tuetaan. Näin ollen hiihtomuistoja kohottamalla voidaan estää huonoja ja lisätä mukavia kokemuksia kaikkea liikuntaa kohtaan. Tämän lisäksi, lumi on elementtinä erilainen, kuin mikään muu ympäristö, joten on perusteltua saada sen hyödyntämisestä Suomen kaltaisessa maassa ymmärrystä. Tutkimuksen heikkoutena voidaan merkityksellisyyden näkökulmasta nähdä se, ettei opetussuunnitelma mainitse lajeja, joita tulisi opettaa. Näin ollen hiihto-opetusta ei sen hyötyjenkään nojalla voida vaatia. Hiihto-opetuksen sisällöt mahdollistavat useiden tavoitteiden monipuolista toteuttamista ja samalla opetuksen monipuolistamista, niin opettajan kuin oppilaiden näkökulmasta.

Tutkimuksen tuloksia olisi ollut kiinnostavaa ja kattavampaa käsitellä vieläkin useammista näkökulmista. Ehkä tämä jää kuitenkin inhimillisestikin mahdollisen jatkotutkimuksen piiriin. Tutkimustulokset perustuvat, joskin ammattilaisten, omaan arvioon. Tutkimustulos siis luottaa tutkittavien henkilökohtaiseen harkintakykyyn, ammattitaitoon ja vastaamiseen paneutumiseen, jotta tutkimustuloksia voidaan pitää luotettavina. Tätä luotettavuutta kuitenkin lisää tutkittavien määrä, jolloin yksittäiset huolimattomat vastaukset eivät näy kokonaistuloksissa. Kuten sanottu, aiheena kouluhiihto on melko kapea, minkä vuoksi siitä löytyvää tutkimustietoa on myös vähän. Näin ollen työn teoriaosuutta tuli laajentaa teeman ympäriltä, joskin ilmiöitä ja kouluhiihtoa selittäville taustoilla. Löydetyn tutkimustiedon ajankohtaisuudesta joutui myös tinkimään, sillä tuoretta tietoa ei ollut käytännössä ollenkaan. Tuoreet aineistot olivat suurimmalta osin verkkosivuja tai –artikkeleita, joita ei ole tieteellisesti arvioitu, esimerkiksi vertaisarviointiprosessin läpi. Tämä heikentää tutkielman tieteellistä arvoa, joskin osoittaa tutkimuksen tarpeen.



## 8.4 Jatkotutkimuksen tarpeet

Jatkotutkimuksen tarpeet koulun hiihto-opetuksen osalta voivat kohdistua sekä liikunnanopettajiin sekä itse oppilaisiin. Olisi mielenkiintoista ja kehittämistyön kannalta arvokasta kuulla liikunnanopettajien ajatuksia ja perusteluita valitsemilleen opetusjärjestelyille ja valinnoille. Tällainen tutkimus olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi laadullisena haastattelututkimuksena, niin ikään samalle kohderyhmälle, kuin tämäkin tutkimus tehtiin. Toisena keskeisenä tulevaisuuden valintoihin ja kehitysratkaisuihin vaikuttavana tutkimuskohteena voisi olla itse oppilaiden kokemukset koulun hiihto-opetuksesta, sen määrästä ja sisällöistä järjestelyineen. Kokevatko lapset, että lumi- ja suksiliikuntaa on riittävästi, liian vähän vai liikaa? Millaiset hiihto-opetuksen sisällöt innostaisivat eniten? Onko innostavuuden näkökulmasta kannattavissa sisällöissä eroja eri ikäisten lasten ja nuorten välillä? Tutkimus olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi opetusinterventioina tai niin ikään haastattelututkimuksena. Tällainen ymmärrys lisäisi hiihto- ja koko liikunnanopetuksen oppijalähtöisyyttä.

Yhdenvertaisuus on suomalaisen koulutusjärjestelmän peruskiviä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 16). Tutkielman tuloksiin viitaten, voisi olla tärkeää tehdä perusteellista ja laaja-alaisempaa selvitystyötä suomalaisen liikunnanopetuksen yhdenvertaisuudesta oppiaineen sisällä. Kenties muutkin oppiaineet hyötyisivät tällaisesta tutkimuksesta. Liikunnanopetuksessa opetuksen sisältöjä ei ohjata ulkopuolisen tahon, kuten opetussuunnitelman toimesta. On keskeistä ja oikeudenmukaisuuden kannalta ensiarvoista, että siinä missä opettajalla on itsenäinen mahdollisuus vaikuttaa opetuksen sisältöihin paikallisine painotuksineen, tulee kuitenkin varmistaa, että jokainen suomalaisessa koulussa oppiva lapsi ja nuori saa mahdollisuuden yhdenvertaiseen ja monipuoliseen opetukseen paikkakunnasta, koulusta ja opettajasta riippumatta. Liikunnanopetuksen tavoitteet tulee täytyä monipuolisen opetuksen seurauksena niin, että yhtä tavoitetta olisi tärkeää tavoitella useamman eri liikuntaympäristön opetuksella. Mikään liikuntaympäristö ei yksin voi toteuttaa perusopetuksen opetussuunnitelmassa asetettuja liikunnanopetuksen tavoitteita.

Tutkimus lasten liikunnan ympärillä on äärimmäisen keskeisessä asemassa siinä, kuinka voimme yhä paremmin ymmärtää lasten liikkumisen ja liikkumattomuuden syitä ja seurauksia. Nykypäivässä tunnettuja ongelmia, kuten juuri lasten liikkumattomuutta ja sen ehkäisyä on tärkeää ymmärtää laaja-alaisesti ja useista liikuntaympäristöistä käsin. On muistettava, että

lasten asioita ei voi myöskään kehittää tutkimalla vain aikuisten liikuntatottumuksia. Lasten osallisuutta on yhä varaa lisätä heitä koskevassa tutkimuksessa ja päätöksenteossa, mitä onkin upeilla tavoilla jo paljon tapahtunutkin. Liikkumisesta ja myös lumiliikunnasta on tehtävä mahdollisempaa ja yhdenvertaisempaa kaikille, joten tämän mahdollistamista koskeva tutkimus voisi olla ajankohtaista. Liikkuminen ja talvilajit eivät saa polarisoitua liikaa, varsinkaan fyysisen ja taloudellisen esteettömyyden näkökulmista. Suomalaisen hiihdon nykytilaa, tavoitteita ja toimia voisi olla hedelmällistä ja tulevaisuutta ajatellen välttämätöntäkin tutkia tieteellisesti tarkemmin. Nykytilan ymmärryksen lisääminen kasvattaa mahdollisuuksia vaikuttaa tulevaisuuteen, myös koulusta käsin.

Luonnonkansasta latukansaksi, kuljimme melkoisen matkan. Maastohiihdon ja yhtä lailla muidenkin lumilajien tulevaisuus on turvattavissa niin kauan kun vain löytyy tarpeeksi sydämiä, jotka asialle sykkivät. Koulujen liikunnanopetuksessa on mahdollisuus tehdä valintoja, jotka mahdollistavat monipuolisen opetuksen kaikille Suomessa harrastettaville lajeille. Hyödynnetään olemassa olevaa osaamista ja jaetaan sitä eteenpäin. Huomataan ainutlaatuiset liikuntamahdollisuudet, joita pohjoinen luonto meille antaa. Kansallislajimme pesäpallo ja hiihto, luovutaanhan niistä vasta viimeisten joukossa. Ne ovat tärkeä osa meidän omaa kulttuuriamme. Tapaninpäivän hiihtoretket, monotanssit, havut ja sinivalkoiset sävelet kansainvälisillä hiihtostadioneilla – kohdellaanhan näitä silkkisin hiihtohansikkain, jotta tämä kaikki ei katoa? Saisinpa antaa tuleville oppilailleni lupauksen runsaslumisista sydäntalvista latukahvilan munkkisokerit punaisilla poskilla ja huulilla – sainhan sen kokea itsekin.

## LÄHTEET

- Alastalo, K. (2019). Hiihto - ennen ja nyt. Helsinki: Selko-kustannus. E-kirja.  
[https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/08/Hiihto-ennen-ja-nyt\\_vain-teksti.pdf](https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/08/Hiihto-ennen-ja-nyt_vain-teksti.pdf)
- Eljanko, H. (1969). 1932–1968. Teoksessa Harri Eljanko & Jussi Kirjavainen. Suomen hiihdon historia. Helsinki: WSOY, 159–310.
- Enander, H. & Henriksson, M. I. (2022). History – earliest peoples. Osiossa Jörgen Weibull. Finland. Tietopankki. Viitattu 21.3.2024.  
<https://www.britannica.com/place/Finland/Cultural-institutions#ref129514>
- Erho, T. (2020). Jos metsään haluat mennä nyt... Puolustusvoimat.fi -verkkolehti. Viitattu 3.3.2024. <https://ruotuvaki.fi/-/jos-metsaan-haluat-menna-n-2>.
- Harju, A. (2020). Suomalaisen kansalaistoiminnan historiaa. Verkkosivu. Viitattu 21.3.2024. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/suomalaisen-kansalaistoiminnan-historiaa/>
- Herva, S. (2021). Talven aatelia. Latu ja Polku 1/21, 60–61.
- Hiihtomuseo. (2008). Talviurheilujuhlaa – Suomen hiihtoliitto 1908–2008. Hiihtomuseon arkistoitu näyttely. Viitattu 9.2.2024.  
<https://www.hiihtomuseo.fi/nayttelyt/talviurheilujuhlaa-suomen-hiihtoliitto-1908-2008/>
- Hemmilä, I & Laurila, H. (3.3.2017). Maamme – 17 Itsenäisen Suomen kulttuurihistoria – vieraina Hannu Salmi ja Marjo Kaartinen. Historian Nurkkapöytä. Podcast. Viitattu 23.3.2024.
- Huntford, R. (2008). Two planks and a passion. Lontoo: Bloomsbury Publishing. E-kirja. Viitattu 29.3.2024. <https://www.scribd.com/read/374730013/Two-Planks-and-a-Passion-The-Dramatic-History-of-Skiing>
- Itkonen, H. (1996). Kenttien kutsu – tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Helsinki: Gaudeamus.
- Itkonen, H. (22.3.2022). Luonnonkansojen elinkeinot ja liikkumismuodot. Liikunnan ja terveyden kulttuurihistoria (LTKY1002) luennot. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.1.2024.
- Jyväskylän yliopisto. (2020). Liikuntapedagogiikan kandidaatti- ja maisterikoulutus. Opinto-opas. Viitattu 5.4.2024. <https://opinto-opas.jyu.fi/2023/fi/koulutus/lpekandimaisterikou/>

- Kari, J. (2026). Hyvä opettaja: Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Viitattu 11.4.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6523-5>
- Karimäki, J. (2016). Tulevaisuuden lähtökohdista tasavallan kolmiliittoon – Kansallinen edistyspuolue ja kansallisen eheytyksen politiikka 1919–1939. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja C-osa 415. Väitöskirja. Viitattu 13.2.2024. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/118725/AnnalesC415Karim%c3%a4ki.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Karjalan prikaati. (2022). Hiihto – taistelijan talvinen perustaito. Verkkosivu. Viitattu 23.2.2024. <https://intti.fi/-/1950813/hiihto-taistelijan-talvinen-perustaito>
- Kersalo, J. & Pirinen, P. (2009). Suomen maakuntien ilmasto. Raportteja 2009:8. Ilmatieteenlaitos. <https://core.ac.uk/download/pdf/14910575.pdf>
- Kirjavainen, J. (1969). 1886–1931. Teoksessa Harri Eljanko & Jussi Kirjavainen. 1969. Suomen hiihdon historia. Helsinki: WSOY, 1–154.
- Kirk, J. and Miller, M.L. (1986) Understanding the Validity of Qualitative Research. Little Blue Book. Viitattu 12.4.2024. <https://doi.org/10.4135/9781412985659>
- Kotimaisten kielten keskus & Kielikone Oy. (2024). Validiteetti. Sanakirja. Viitattu 12.4.2024. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/validiteetti>
- Könönen, P. (2014). Maastohiihto suomalaisten kuntoliikuntaharrastuksena ja liikuttajana. Suomen Latu: Hiihdosta energiaa elämään -seminaari. Seminaariesitys. Viitattu 16.2.2024. [https://pt.slideshare.net/panukononen/maastohiihto-1612014?next\\_slideshow=true](https://pt.slideshare.net/panukononen/maastohiihto-1612014?next_slideshow=true)
- Lahti, J. (2022). Liikunnanopetuksen ja liikunnanopettajakoulutuksen historiaa – Voimistelun ja liikuntatuntien sisältö. Liikunnan ja terveyden kulttuurihistoria (LTKY1002) luennot. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.1.2024.
- Landauer, M., Sievänen, T. & Neuvonen, M. (2009). Adaptation of Finnish cross-country skiers to climate change. *Fennia* 187 (2), 99–113. <https://fennia.journal.fi/article/view/3697/3485>
- Landauer, M., Sievänen, T. & Neuvonen M. (2015). Indicators of climate change vulnerability for winter recreation activities: a case of cross-country skiing in Finland. *Leisure/Loisir* 39 (3–4), 403–440. [doi.org/10.1080/14927713.2015.1122283](https://doi.org/10.1080/14927713.2015.1122283)

- Laukka, P. (2022). *Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua*. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. E-kirja. Viitattu 23.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934#s4>
- Lehtola, V-P. (2000). *Fennoskandian asuttaminen*. Teoksessa Pekka Sallinen. (2000). *Suvaitsevaisuus Länsi-Euroopassa*. J. Jokisalo & P. Isaksson (toim.) Oppimateriaali. Viitattu 21.2.2024. <http://lyseo.edu.ouka.fi/suvaitsevaisuus/tekijat.htm>
- Leppänen, T. (2019). *Moniulotteinen maastohiihto*. Verkkosivu. Viitattu 30.2.2024. <https://www.kaikkiihhdosta.fi/fi/artikkelit/moniulotteinen-maastohiihto.html>
- Luonnonvarakeskus. (2011). *Luonnon virkistyskäyttö – ulkoilutilastot 2010*. Tilasto. Viitattu 24.6.2024. [http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tilastot\\_2010/2010-taulukko-2-15.htm](http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tilastot_2010/2010-taulukko-2-15.htm)
- Lähteenmäki, M. (2017). *Jälkiä lumessa – arktisen Suomen pitkä historia*. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 8/2017. Helsinki: Valtioneuvoston Kanslia. E-kirja. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80041/VNK\\_J0817\\_Jalkia%20lumessa\\_net.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80041/VNK_J0817_Jalkia%20lumessa_net.pdf)
- Mabey, N. (2021). *A brief history of skiing – how did we get where we are today?* Blogi. Viitattu 2.4.2022. <https://www.mabeyski.com/news/the-history-of-skiing/>
- Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi, K. & Tammelin, T. (2024). *Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa – Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023*. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165465/OKM\\_2024\\_10.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165465/OKM_2024_10.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Neuvonen, M., Sievänen, T. Fronzek, S., Lahtinen, I., Veijalainen, N. & Carter, T. R. (2015). *Vulnerability of cross-country skiing to climate change in Finland – An interactive mapping tool*. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* 11, 64–79. doi: 10.1016/j.jort.2015.06.010
- Nieminen, M. (2014). *Lapin luonto luo outoa taikaa*. Helsinki: BoD – Books On Demand.
- Opetusalan ammattijärjestö. (2020a). *Oppivelvollisuuden historia ja muutostarpeet*. Verkkosivu. Viitattu 27.2.2024. <https://www.oaj.fi/politiikassa/oajn-oppivelvollisuusmalli/oppivelvollisuuden-historia-ja-muutostarpeet/>
- Opetusalan ammattijärjestö. (2020b). *Opetustyön eettiset periaatteet*. Verkkosivu. Viitattu 27.1.2024. <https://www.oaj.fi/arjessa/opetustyon-eettiset-periaatteet/>
- Opetushallitus. (2024). *Mitä kulttuurilla tarkoitetaan?* Verkkosivu. Viitattu 5.4.2024. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/mita-kulttuurilla-tarkoitetaan>

- Paasilinna, A. (1998a). Hankien tarinoita – suomalaisen hiihdon monituhatuotinen historia. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Paasilinna, A. (1998b). Tales of the snowfields – Finnish skiing through the ages. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Parviainen, H. (2002). Suksen ja hiihdon alkuperästä. Teoksessa S. Karhu. Yhdessä hiihtäen. Helsinki: Edita-kustannus.  
[https://www.hiihtomuseo.fi/uploads/sites/3/2021/02/631a2892-suksen\\_ja\\_hiihdon\\_alkuperasta-2.pdf](https://www.hiihtomuseo.fi/uploads/sites/3/2021/02/631a2892-suksen_ja_hiihdon_alkuperasta-2.pdf)
- Patronen, M. (2021). Koronaviruksen (COVID–19) vaikutus liikuntalajien harrastamiseen vuonna 2020. Lapin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 10.4.2024.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/497610/Koronaviruksen%20\(COVID-19\)%20vaikutus%20liikuntalajien%20harrastamiseen%20vuonna%202020.pdf;jsessionid=D0A612A6DB51FED3C31F05D10D4271FB?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/497610/Koronaviruksen%20(COVID-19)%20vaikutus%20liikuntalajien%20harrastamiseen%20vuonna%202020.pdf;jsessionid=D0A612A6DB51FED3C31F05D10D4271FB?sequence=2)
- Pavelka, B., Suomi, K., & Tietäväinen, H. (2009). Equal opportunities in the field of sports – an investigation of history, environmental factors, facility network and organisational circumstances in cross-country skiing and canoeing in Finland. Volume 46 (1), 220–228. doi: <https://doi.org/10.2478/v10141-009-0019-8>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. (2004).  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet\\_2004.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet_2004.pdf)
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Määräykset ja ohjeet 2014:96.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Puolustusvoimat. (2020). Sotilaan käsikirja 2020. Helsinki: Puolustusvoimat. E-kirja.  
<https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/Sotilaan+k%C3%A4sikirja+2020/50d5f534-adfd-8f14-340b-9a340fb5b6b6/Sotilaan+k%C3%A4sikirja+2020.pdf>
- Puolustusvoimat. (2022). Lajit sotilasliikunnassa ja -urheilussa. 1. painos. Helsinki: Puolustusvoimat. Verkkosivu. Viitattu 23.11.2023.  
<https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/lajit>
- Pönkkö & Sääkslahti, A. (2013). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PSkustannus.
- Rasi, I. (2019). Hyvä tasapaino – edellytys itsenäiselle liikkumiskyvylle. Verkkosivu. Viitattu 23.8.2022. <https://www.coronaria.fi/fysioterapia/tasapainon-heikentyminen/>

- Ruppel, K. (2022). Urheilu ja kielikysymyksistä. Kotimaisten Kielten Keskus. Tietopankki. Viitattu 21.1.2024. [https://www.kotus.fi/nyt/kysymyksiä\\_ja\\_vastauksia/sanojen\\_alkuperasta/sanojen\\_alkuperasta\\_u-o/urheilla\\_ja\\_urheilu\\_urheilla](https://www.kotus.fi/nyt/kysymyksiä_ja_vastauksia/sanojen_alkuperasta/sanojen_alkuperasta_u-o/urheilla_ja_urheilu_urheilla) – Asiantuntijoiden kirjoituksia ajankohtaisista
- Ruuskanen, T. (2019). Liki puolet suomalaisista kävi katsomassa urheilua paikan päällä vuonna 2017. Tieto & Trendit 27.5.2019. Verkkolehti. Viitattu 26.1.2024. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/liki-puolet-suomalaisista-kavi-katsomassa-urheilua-paikan-paalla-vuonna-2017/>
- Simula, M. (2012). Luonnossa liikkumisen kulttuuriset yhteydet. Teoksessa K. Imanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat – yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Tutkimuksia 1/2012. Jyväskylän yliopisto. Julkaisu 1/2012. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen Laitos, 137–156.
- Sponsor Insight Finland. (2022). Sponsor navigator 2022: Jääkiekko, yleisurheilu, hiihto ja jalkapallo suomalaisten suosikkilajit. Raportti. Viitattu 12.1.2024. <https://www.sponsorinsight.fi/post/sponsor-navigator-2022-jaakiekkoyleisurheilu-hiihto-ja-jalkapallo-suomalaisten-suosikkilajit>
- Suojeluskuntien ja Lotta Svärdin Perinteiden Liitto ry. (2017). Suojeluskuntajärjestö. Verkkosivu. Viitattu 23.3.2024. <https://perinne.fi/suojeluskuntajaerjestoe/>
- Suomen Hiihtoliitto. (2018). Lumen legendoja – jotta hiihtolajit sykähdyttäisivät meitä nyt ja tulevaisuudessa. Verkkosivu. Viitattu 22.3.2024. <https://hiihtoliitto.fi/hiihtoliitto/>
- Suomen Hiihtoliitto. (2020). Vuosikertomus – tilikausi 1.6.2019–31.5.2020. Vuosikertomus. [https://arkisto.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/20790/shl\\_vuosikertomus\\_2019\\_-\\_2020.pdf](https://arkisto.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/20790/shl_vuosikertomus_2019_-_2020.pdf)
- Suomen Hiihtoliitto. (2022a). Hiihtogaalassa palkittiin vuoden seuroja, seuratoimijoita ja valmentajia. Tiedote. Viitattu 15.3.2024. <https://hiihtoliitto.fi/hiihtogaalassa-palkittiin-vuoden-seuroja-seuratoimijoita-ja-valmentajia/>
- Suomen Hiihtoliitto. (2022b). Historiallinen podium hiihdolle – Suomen kolme seuratuinta urheilijaa samasta lajista. Uutinen. Viitattu 13.3.2024. <https://hiihtoliitto.fi/historiallinen-podium-hiihdolle-suomen-kolme-seuratuinta-urheilijaa-samasta-lajista/>
- Suomen Hiihtoliitto. (2022c). Lumilajit Liikuttavat - Lasten lumipäivät. Verkkosivu. Viitattu 22.3.2024. <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/lumipaivat/>

- Suomen Hiihtoliitto. (2023a). Liittovaltuusto hyväksyi Hiihtoliiton päivitetyn strategian 2023–2026. Verkkouutinen. Viitattu 2.4.2024. <https://hiihtoliitto.fi/liittovaltuusto-hyvaksyi-hiihtoliiton-paivitetyn-strategian-2023-2026/>
- Suomen Hiihtoliitto. (2023b). Suomen Hiihtoliiton strategia 2023–2026. [https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2023/11/paivitetty-strategia-03112023\\_1.pdf](https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2023/11/paivitetty-strategia-03112023_1.pdf)
- Suomen Hiihtoliitto. (2024a). Suomalainen latu – nuorten urheilijoiden arjessa –kiertue tulossa keväällä 2024. Verkkouutinen. Viitattu 10.4.2024. <https://hiihtoliitto.fi/suomalainen-latu-nuorten-urheilijoiden-arjessa-kiertue-tulossa-kevaalla-2024/>
- Suomen Hiihtoliitto. (2024b). Lasten Lumipäivien kiertuekausi on saatu päätökseen. Artikkel. Viitattu 10.5.2024. <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/uncategorized-fi/lasten-lumipaivien-kiertuekausi-on-saatu-paatokseen/>
- Suomen Latu. (2018). Näin Suomi hiihtää 2018. Verkkosivu. Viitattu 26.3.2024. <https://www.laturapolku.fi/uutiset/nain-suomi-hiihtaa-2018.html>
- Suomen Latu. (2022). Suomen Latu. Verkkosivu. Viitattu 23.1.2024. <https://www.suomenlatu.fi/tietoa-meista-2/jarjeston-esittely/meidan-tarinamme.html>
- Suomen Latu. (2024). Muumien hiihtokoulu. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2024. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/muumien-ulkoilukoulut/muumien-hiihtokoulu.html>
- Suomen ympäristökeskus & Luonnonvarakeskus. (2015). User-based climate change impacts, adaptation and vulnerability mapping tool. Tilastotyökalu. Viitattu 11.2.2024. <http://www.iav-mapping.net/U-C-IAV/skiing/>
- Taloustutkimus Oy. (2023). Kansallinen hiihtopäivä 2023. Raportti. Viitattu 5.5.2024. [https://www.suomenlatu.fi/media/kansallinen-hiihtopaiva\\_2023\\_raportti-taloustutkimus.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/kansallinen-hiihtopaiva_2023_raportti-taloustutkimus.pdf)
- Tieteen Termipankki. (2023). Alkuperäiskansa. Verkkosivu. Viitattu 24.3.2024. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:alkuper%C3%A4iskansa>
- Tilastokeskus. (2024a). Suomen ennakkoväkiluku oli 5 611 934 maaliskuun lopussa. Väestön ennakkotilasto. Viitattu 5.5.2024.
- Tilastokeskus. (2024b). Reliabiliteetti. Sanakirja. Viitattu 12.4.2024. <https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>
- Tilastokeskus. (2024c). Validiteetti. Sanakirja. Viitattu 12.4.2024. <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html>
- Turtola, I. (2016). Kuka keksi hiihtoloman? Kauniaisissa lapset saivat yhden päivän loman jo 1910-luvulla. Artikkel. Viitattu 19.4.2024. <https://yle.fi/a/3-8688141>



- Turun yliopisto. (2020). New geological findings from eastern Fennoscandia add new dimensions to the history of European ice age. Phys.org. Verkkosivu. Viitattu 21.7.2022. <https://phys.org/news/2020-12-geological-eastern-fennoscandia-dimensions-history.html>
- UKK-instituutti. (2021a). Hiihto kehittää kuntoa monipuolisesti. Verkkosivu. Viitattu 12.1.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/hiihto/>
- UKK-instituutti. (2021b). Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Verkkosivu. Viitattu 1.4.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>
- UKK-instituutti. (2022). Kunnan osa-alueet. Verkkosivu. Viitattu 24.1.2024. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnan-osa-alueet/>
- Valtion liikuntaneuvosto. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Vasara, E. (1997). Valkoisen Suomen urheilevat soturit – Suojeluskuntajärjestön urheilu- ja kasvatustoiminta vuosina 1918–1939. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Vilkuna, K. H. J. (2017). Suomalainen liikuntaelämä urheilun kynnyksellä – näkökulma Suomen varhaisempaan liikuntahistoriaan. Artikkel. <https://www.suhs.fi/wp-content/uploads/2017/05/Vilkuna-Kustaa-H.-J.-N%C3%A4k%C3%B6kulma-Suomen-varhaisempaan-liikuntahistoriaan-SUHS-vsk-1994-IK.pdf>
- Virtanen, T. (2021). A quick look at the history of nordic skiing. Verkkosivu. Viitattu 22.2.2024. <https://www.vismaskiclassics.com/news/articles/a-quick-look-at-the-history-of-nordic-skiing/>
- Wallenius, J. (2022). Äitee – sisulla voittoon. Lahti: Promedia Finland. Dokumenttielokuva.
- Yleisradio. (6.1.2015). Hankien kutsu. Yle Areenan lyhytdokumentti. Viitattu 15.2.2024. <https://areena.yle.fi/1-2417321>
- Yleisradio. (2017). Hyvä oli hiihtäjän hiihdellä. Teeman Elävä Arkisto. Verkkosivu. Viitattu 16.2.2024. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/02/20/teeman-elava-arkisto-hyva-oli-hiihtajan-hiihdella>
- Ympäristöministeriö. (2022a). Suomalaisten huoli luonnontilasta kasvanut – luontokato tunnistetaan nyt merkittäväksi uhaksi. Ympäristöministeriön tiedote. Viitattu 23.1.2024. <https://ym.fi/-/suomalaisten-huoli-luonnon-tilasta-kasvanut-luontokato-tunnistetaan-nyt-merkittavaksi-uhaksi>

## LIITTEET

Liite 1: LIITO ry:n liikunnanopettajien kysely 2024.

## ELÄMYSLIIKUNTA JA HIIHTO-OPETUS SUOMALAISISSA PERUSKOULUISSA

### TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tämän tutkimuskyselyn on laatinut kolme (3) **Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan** liikuntapedagogiikan opiskelijaa. Kysely kerää tutkimusaineiston **kahteen (2) eri pro gradu -tutkielmaan**, joiden teemat ovat **elämysliikunta ja hiihto**. Elämysliikunta-osiossa pyritään selvittämään elämysliikunnan määrää ja sisältöä suomalaisissa peruskouluissa. Hiihto-osiossa pyritään selvittämään hiihto-opetuksen järjestämistä sekä tavoitteita niin ikään suomalaisissa peruskouluissa.

### RAKENNE

1. Taustakysymykset
2. Elämysliikunta
3. Hiihto

### ETIIKAN YDINKOHDAT

1. Tutkimuskyselyyn osallistuminen on **vapaaehtoista**.
2. Kysely on **nimetön**, eikä sisällä taustatietoja, joiden avulla vastaajat voitaisiin suoraan tunnistaa.
3. Tutkimusaineisto **hävitetään** molempien tutkimusten valmistuttua.

**Olen tutustunut tutkimuksen tarkoitukseen ja haluan osallistua siihen \***

\_\_\_\_\_Kyllä

\_\_\_\_\_En

## 1. TAUSTAKYSYMYKSET

### 1. Sukupuoli:

nainen

mies

muu

en halua kertoa

### 2. Ikä

\_\_\_\_\_ (numeerinen kenttä)

### 3. Koulun sijainti:

kaupunki/kunta (ydinkeskusta)

kaupunki/kunta (ydinkeskustan ulkopuolella taajamassa)

maaseudun paikalliskeskus (kyläkeskus, kirkonkylä)

haja-asutusalue

### 4. Missä maakunnassa koulu sijaitsee?

Ahvenanmaa

Etelä-Karjala

Etelä-Pohjanmaa

Etelä-Savo

Kainuu

Kanta-Häme

Keski-Pohjanmaa

Keski-Suomi

Kymenlaakso

Lappi

Pirkanmaa

Pohjanmaa

Pohjois-Karjala

Pohjois-Pohjanmaa

Pohjois-Savo

Päijät-Häme

Satakunta  
Uusimaa  
Varsinais-Suomi

5. Kuinka monta oppilasta koulussa on?  
\_\_\_\_\_ (numeerinen kenttä)
6. Kuinka monta vuotta olet toiminut liikunnanopettajana?  
\_\_\_\_\_ (numeerinen kenttä)

## 2. HIIHTO-OPETUS

*Hiihto-opetuksella* tarkoitetaan tässä kyselyssä **kaikkea maastohiihtoon liitettävää ja maastohiihtosuksilla tapahtuvaa toimintaa** peruskoulun liikunnanopetuksessa. Esimerkkejä ovat mm. maastohiihtotekniikoiden opettaminen, suksileikit, mäenlaskuharjoittelu, hiihtomaatoiminta sekä hiihtoretkeily/-lenkkeily.

Tarkoituksena on erottaa termi "*hiihto-opetus*" termistä "*hiihdonopetus*", joista jälkimmäisellä tyypillisimmin tarkoitetaan alppihiihdon ja/tai lumilautailun rinneopetusta.

11. Kuinka monta kertaa lukuvuodessa keskimäärin opetat hiihtoa yhdelle (1) opetusryhmälle?

0  
1  
2  
3  
4  
5  
6 tai enemmän

12. Missä ympäristössä pääsääntöisesti pidät hiihtotunnit?  
avoin kenttäalue (esim. koulun piha)

- halsteri
- metsälatu (rauhallinen)
- metsälatu (vilkas)
- muu, mikä?

13. Millä etäisyydellä koulusta pääsääntöisesti hyödyntämäsi hiihtopaikka on?  
 \_\_\_\_\_ metreinä (m)

14. Millä oppilaat pääsääntöisesti kulkevat hiihtopaikalle?  
 kävellen  
 polkupyörällä  
 linja-autolla  
 muu, mikä?

15. Kuinka suurella osalla oppilaista keskimäärin on liikuntatunnilla omat hiihtovälineet?  
 (liukukytkin)

0 % \_\_\_\_\_ 100 %

16. Onko koululla tarvittaessa lainavälineitä oppilaille?  
 kyllä, riittävästi  
 kyllä, mutta ei aina riittävästi  
 ei ole

17. Minkä tekijöiden koet tällä hetkellä keskeisimmin vaikuttavan hiihto-opetuksesi määrään?

lisäävästi      vähentävästi

hiihtopaikan sijainti		
hiihtopaikan kunto		
paikalliset ilmasto-olosuhteet		
välineiden saatavuus		
välineiden kunto		
ladun turvallisuus		
järjestelyistä aiheutuvat kulut (esim. bussi, latumaksut...)		

oppilaiden toiveet liikunnanopetuksen sisällöistä		
mahdollisuus koulunkäynninohjaajan apuun		
ryhmäkoko (pieni lisäävästi, suuri vähentävästi)		
oma koettu ammatillinen valmiuteni hiihdon opettamiseen		
omat kokemukseni opettamastani kouluhiihdosta		
omat kokemukseni omien kouluaikojeni kouluhiihdosta		
oma vapaa-ajan harrastuneisuuteni		
muu, mikä?		
muu, mikä?		
muu, mikä?		

18. Millaisia sisältöjä hiihto-opetukseesi kuuluu?

välineidenkäytön opastaminen (esim. siteiden kiinnitys, sauvaremmien pukeminen...)	
suksilla liikkumisen perustaidot (esim. kaatuminen, paikallaan hyppääminen, yhdellä suksella liukuminen...)	
perinteisen hiihtotavan tekniikka	
vapaan hiihtotavan tekniikka	
suksileikit (esim. hipat...)	
suksikisailut (esim. viestikisat...)	
mäenlasku	
hiihtomaa/taitorata/temppurata	
itsenäinen matkahiihto/lenkkeily	
yhteinen matkahiihto/lenkkeily	
hiihtosuunnistus	
suksihuolto (esim. voitelu)	
välineidenhankintavinkit (esim. hiihtäjän/välineiden mitat)	
latuetiketti (mm. ladulla liikkumisen säännöt, turvallisuus...)	
muu, mikä?	

19. Kuinka suuri osa hiihtotunnista keskimäärin sisältää toimintaa suksilla/sukset jalassa?  
(liukukytkin)

0 % \_\_\_\_\_ 100 %

20. Kuinka usein joudut kehittämään vaihtoehtoista toimintaa oppilaalle, joka ei välineiden puutteen tai tarkoituksenmukaisen varustuksen vuoksi voi tulla hiihtämään?

en koskaan

hyvin harvoin

lähes joka tunti

joka tunti

## **OSIO 2 - MIHIN TAVOITTEISIIN SUOMALAISEN PERUSKOULUN HIIHTO- OPETUKSELLE PYRITÄÄN?**

21. Mitä perusopetuksen opetussuunnitelman (POPS 2014) mukaisia liikunnanopetuksen tavoitteita pyrit nimenomaan hiihto-opetuksella edistämään? (1–3 päätavoitetta)

**HUOM.** Perusopetuksen opetussuunnitelmassa tavoitteiden määrä ja siten myös numerointi vaihtelee kumuloituen vuosiluokkien välillä (1-2lk/3-6lk/7-9lk). Näin ollen vastausvaihtoehtoihin on valittu 7-9lk mukaiset T1-T13 eli kaikki peruskoulun liikunnanopetukseen kuuluvat tavoitteet. Vastaathan vaihtoehtosi siis sisällön mukaan.

T1 fyysinen aktiivisuus ja eri liikuntamuotojen kokeileminen parhaansa yrittäen	
T2 havaintomotoriikka ja ympäristön havainnointi	
T3 tasapaino- ja liikkumistaidot erilaisissa ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	
T4 välineenkäsittelytaidot erilaisissa ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	
T5 fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen ja kehittäminen: voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus	
T6 (uimataito ja vesipelastus)	
T7 turvallinen ja asiallinen toiminta	

T8 yhteistyö ja tunneilmaisun säätely	
T9 reilu peli ja vastuu yhteisestä oppimisesta	
T10 itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta	
T11 myönteiset kokemukset omasta kehosta, pätevyydestä, yhteisöllisyydestä	
T12 liikunnallisen elämäntavan merkitys hyvinvoinnille	
T13 tutustuminen harrastusmahdollisuuksiin ja iloa tuottavan liikuntaharrastuksen löytäminen	

22. Mitä perusopetuksen opetussuunnitelman (POPS 2014) laaja-alaisia tavoitteita pyrit nimenomaan hiihto-opetuksella edistämään? (1–3 päätavoitetta)

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen	
L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu	
L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot	
L4 Monilukutaito	
L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen	
L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys	
L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen	

23. Mitä muita tavoitteita pyrit hiihto-opetuksellasi edistämään?

lasten/suomalaisten hiihtotaito	
hiihdon suosion lisääminen	
hiihtolajien tunnettavuus	
hiihdon säilyttäminen osana liikunnanopetuksen sisältöjä (monipuolisuus)	
hiihdon säilyttäminen mahdollisena liikuntamuotona Suomessa (vastuullisuus)	
hiihdon historiallinen perinnearvo	
muu, mikä?	