

**MATALAN KYNNYKSEN LUONTOLIIKUNTA - YLÄKOULUIKÄISET
LUONTOLIIKUNNAN KEHITTÄJINÄ**

Aappo Rähä ja Annika Puranen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Räihä, A. & Puranen, A. 2020. Matalan kynnyksen luontoliikunta - yläkouluikäiset luontoliikunnan kehittäjinä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 96 s., (6 liitettä).

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää, millaista luontoliikuntaa yläkouluikäiset haluavat kouluun ja millaisissa ympäristöissä he haluavat harrastaa luontoliikuntaa sekä millä tavoin oppilaiden luontoliikuntaideat ovat toteutettavissa matalan kynnyksen liikunnan näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä näkemyksiä oppilailta ja nostaa heidän äänensä kuuluville. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja siinä käytettiin fenomenologishermeneuttista lähestymistapaa. Tutkimusaineistona käytettiin eläytymismenetelmän keinoin kerättyjä tarinoita kahdella hieman erilaisella kehyskertomuksella. Analysointi toteutettiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 7.–9. luokkalaiset yläkoululaiset Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan alueelta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 41 oppilasta. Aineisto kerättiin kolmelta eri koululta loppuvuoden 2019 ja alkuvuoden 2020 aikana.

Yläkouluikäiset halusivat luontoliikuntaopetukseen yhteistoiminnallisuutta ja tuttuja koululiikuntamuotoja. Toiminnan haluttiin olevan pääosin organisoitua ja sille toivottiin erilaisia vaihtoehtoja. Eväshetket luonnossa nähtiin toiminnan kohokohtana. Luonnon moninaisuutta haluttiin hyödyntää eri tavoin. Suosituimpia liikuntapaikkoja olivat luonnonmukaiset ympäristöt. Seuraavaksi suosituimpia olivat rakennetut ulkoliikuntapaikat ja yksittäisenä paikkana laavu. Kaupunkiympäristö-, sekä lähiluonto- ja lähiympäristö nimettiin liikuntapaikoksi noin kolmasosassa tarinoista. Yläkouluikäisten luontoliikuntaideoista yli puolet olisi toteutettavissa matalan kynnyksen liikunnan näkökulmasta täysin maksuttomasti tutkimuskoulujen lähiluonnossa. Lähes puolet niistä tarinoissa, joiden kehyskertomuksessa ympäristöä ei rajattu erikseen, luontoliikuntaideat voitaisiin toteuttaa tutkimuskoulun lähiluonnossa täysin maksuttomasti. Kaikki tarinat sisälsivät joko täysin, pääosin tai osittain maksuttomia luontoliikuntaideoita.

Tutkimuksen tulokset antoivat näyttöä luontoliikunnan toteutettavuudesta pienillä taloudellisilla resursseilla. Opettajalta ei vaadittu erityisosaamista luontoliikunnasta, vaan organisointivastuuta unohtamatta oppilaan autonomiaa ja yhteisöllisyyden kokemusta. Saadut tulokset ovat tärkeitä aikaisempiin tutkimuksiin nähden, joissa heikot taloudelliset resurssit ja opettajan ammattitaidon puute nähtiin luontoliikuntaa heikentäviksi tekijöiksi. Matalan kynnyksen liikunnan näkökulmasta tulokset vaikuttivat arvokkailta ja tukivat ajatusta koulun lähiluonnosta merkityksellisenä luontoliikuntapaikkana.

Asiasanat: luontoliikunta, matalan kynnyksen liikunta, liikuntaympäristöt, yläkoulu, luontoliikuntakasvatus, liikunnanopetus

ABSTRACT

Räihä, A. & Puranen, A. 2020. Low-threshold outdoor sports – lower secondary school students as developers of outdoor exercise. Department of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 96 pp.. 6 appendices.

The purpose of this study was to highlight the view of lower secondary school students on outdoor exercise. The aim was to find out what kind of outdoor sports lower secondary school students want to participate in at school. The second goal was to find out what kind of environments students want for outdoor exercise. The third goal was to find out how the students outdoor exercise ideas could be implemented from the perspective of low-threshold exercise. This research was a qualitative research and was conducted using the phenomenological-hermeneutical approach. Research material used consisted responses written by 41 lower secondary school students with two slightly different framework reports. Material was collected from three different Schools in Northern Ostrobothnia and Lapland areas during the latter part of 2019 and early 2020. The material was analysed using material-based content analysis.

Lower secondary school students wanted collaborative activities and familiar forms of school sports. The aim was to be mainly organized and alternative. Eating in nature was the highlight of the activity choices. There was a desire to utilize the diversity of nature in many ways. Organic environments were the most popular places. Almost as popular were the built-in outdoor facilities. The shed was the most popular of the individual places. In about a third of the answers, the urban environment, the surrounding nature and the surrounding environment were named as sports locations. More than half of the student's physical education ideas would be feasible from the point of view of low-threshold sports completely free of charge in the vicinity of the research schools. Almost half of them in stories for which the framework report did not specifically delimit the environment, the ideas for nature sports could be implemented in the vicinity of the research school completely free of charge All the responses included either completely, mostly, or partially free nature exercise ideas.

Lower secondary school students seem to want co-operation in outdoor sports and mainly familiar forms of school sports. Lunch and spending time in the shed were seen as an integral part of a successful outdoor exercise day. Students wanted to make extensive use of natural environments as recreation venues, such as forests, water bodies, school surroundings and the surrounding environment with its recreation opportunities. The teacher was expected to take organizational responsibility without forgetting the students autonomy. The results obtained from the perspective of low-threshold exercise seemed valuable and support the idea of nearby nature as a meaningful outdoor exercise site.

Key words: outdoor exercise, low threshold exercise, exercise environments, high school, exercise in physical education, exercise teaching

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	IHMISEN SUHDE LUONTOON.....	3
	2.1 Luonnon ja ihmisen yhteys.....	3
	2.2 Luontoliikuntakasvatuksen määrittelyä.....	5
3	LUONTOLIIKUNTA.....	7
	3.1 Luontoliikunnan käsitteen määrittelyä.....	7
	3.2 Matalan kynnyksen liikunta ja lähiluonnon merkityksellisyys.....	8
	3.3 Lähiluonnon mahdollisuudet luontoliikuntaympäristönä.....	9
4	LUONTOLIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET.....	14
	4.1 Luontoliikunnan terveysvaikutusten taustaa.....	14
	4.2 Luontoliikunnan fyysiset vaikutukset.....	14
	4.3 Luontoliikunnan psyykkiset vaikutukset.....	15
	4.4 Luontoliikunnan sosiaaliset vaikutukset.....	17
5	LUONTOLIIKUNTA LIIKUNNANOPETUKSESSA.....	19
	5.1 Perusopetuksen arvoperusta ja luonto oppimisympäristönä.....	19
	5.2 Liikunnan opetuksen tehtävä ja luontoliikunnan opetus.....	20
	5.3 Matalan kynnyksen luontoliikunnan mahdollisuudet eri vuodenaikoina.....	20
	5.4 Opettajien ja oppilaiden kokemuksia luontoliikunnasta.....	26
6	TUTKIMUSONGELMAT.....	29
	6.1 Teoreettisen viitekehyksen tiivistelmä.....	29
	6.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	31

7 TUTKIMUSMENETELMÄT	32
7.1 Laadullinen tutkimus	32
7.2 Fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma.....	33
7.3 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu.....	34
7.4 Aineiston analysointi	36
7.5 Tutkijoiden esiyymmärrys tutkimuskohteesta.....	37
7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	38
8 TULOKSET	40
8.1 Oppilaiden haluama luontoliikunta	40
8.1.1 Liikuntamuodot	40
8.1.2 Opettajan ja oppilaan roolit toteutuksessa.....	41
8.1.3 Yhteistoiminnallisuutta toivottiin.....	44
8.1.4 Evästaumat ja luonnosta nauttiminen keskiöön	46
8.1.5 Luonnon moninaisuuden hyödyntäminen	48
8.1.6 Hauskanpitoa ja hyvää fiilistä.....	50
8.1.7 Ulkopuolinen asiantuntija.....	52
8.2 Luontoliikunnan sisältöjen toteutusympäristöt.....	52
8.2.1 Luonnonmukaiset ympäristöt	52
8.2.2 Rakennetut liikuntapaikat	54
8.2.3 Kaupunginosa tai paikkakunta.....	56
8.2.4 Lähiluonto ja lähiympäristö.....	56
8.3 Luontoliikuntaideoiden toteutettavuus matalan kynnyksen liikunnan keinoin	57
8.3.1 Tutkimuskoulujen lähiluonnossa täysin maksuttomasti toteutuvat ideat	59
8.3.2 Tutkimuskoulujen lähiluonnossa pääosin maksuttomasti toteutuvat ideat ..	60

8.3.3 Tutkimuskoulun lähiluonnossa pieneltä osin maksuttomasti toteutuvat ideat	62
9 POHDINTA.....	64
9.1 Nuorten haluama luontoliikunta	64
9.1.1 Nuoret toivoivat tavanomaisia koululiikuntalajeja.....	64
9.1.2 Oppilaille autonomiaa ja opettajalle organisointivastuuta	66
9.1.3 Yhteistoiminnallisuus nähtiin tärkeänä	67
9.1.4 Evästauot ja luonnosta nauttiminen päivän kohokohtana.....	68
9.1.5 Luonnon moninaisuutta hyödynnettiin eri tavoilla.....	69
9.1.6 Hauskanpitoa ja hyvää fiilistä.....	70
9.1.7 Ulkopuolisille asiantuntijoille ei nähty suurta tarvetta	71
9.2 Nuorten toivomat luontoliikuntaympäristöt	72
9.2.1 Luonnonmukaiset ympäristöt suuressa suosiossa	72
9.2.2 Rakennetut ulkoliikuntapaikat olivat myöskin suosittuja.....	72
9.2.3 Kaupunki tai kaupunginosa mainittiin lähiliikuntapaikkana	73
9.2.4 Lähiluonto ja lähiympäristö saivat useita mainintoja	73
9.3 Pääosa luontoliikuntaideoista toteutui matalan kynnyksen liikunnan keinoin.....	74
9.3.1 Maksuton luontoliikunta oli suosittua koulun läheisyydessä	74
9.3.2 Pääosin maksuttomia luontoliikuntaideoita oli jonkin verran	75
9.3.3 Pieneltä osin maksuttomia luontoliikuntaideoitakin löytyi	76
9.4 Yhteenveto ja johtopäätökset.....	76
9.5 Tutkimusprosessin arviointia ja jatkotutkimusaiheet	79
LÄHTEET	85
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Luontoliikunta aiheena on erityisen ajankohtainen jatkuvasti teknologisoituvassa maailmassa. Yläkouluikäiset lapset liikkuvat hälyttävän vähän, sillä vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että 15-vuotiaista ainoastaan 10% liikkui päivittäin omaehtoisesti vapaa-ajallaan (Martin, Suomi & Kokko 2019). Hyvin toteutettu luontoliikunta kouluajalla voisikin tarjota yläkouluikäiselle motivoivan tavan liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen myös vapaa-ajalla, jolloin omaehtoisen liikunnan määrä saattaisi kasvaa.

13–18-vuotiaiden suomalaisten lasten liikuntasuositus (2008) on vähintään 1–1,5 tuntia fyysistä liikuntaa päivän aikana. Lihaskuntoa ja liikkuvuutta parantavaa liikuntaa suositellaan harrastettavaksi kolmena päivänä viikossa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Likesin (2018) julkaiseman tuloskortin mukaan 13–15-vuotiaista yläkouluikäisistä noin 86% ei täyttänyt fyysisen kokonaisaktiivisuuden perussuosituksia. Positiivinen häivähdys oli fyysisen liikunnan määrän pieni kasvu edellisistä, vuoden 2010 WHO-koululaistutkimuksen mittauksista. (Likes 2018.) Kuten LIITU-tutkimuksessa (2018) on todettu, näkyy liikkumattomuuden jäävuoren huippu ennen kaikkea yläkouluissa. Tulevassa 2020-luvun koulumaailmassa ei ole enää sijaa puheille, vaan on aika siirtyä käytännön tekoihin.

Nykyisessä perusopetuksen opetussuunnitelmassa (POPS 2014, 434) sanotaan, että liikunnan opetuksessa tulee hyödyntää koulun lähiluontoa eri vuodenaikoina ja kehittää opiskelijoiden osallistamista oppisisällön tuottamiseen. UKK-instituutin koulutus- ja kehittämisjohtaja Anne-Mari Jussila korostaa nuorten osallisuuden tarvetta koululiikunnan kehittämisessä, mikä edellyttäisi ajattelumallien päivitystä monella tasolla. (UKK-instituutti 2019). Metsähallituksen Luonto lisää liikettä -hankkeen projektipäällikkö Kati Vähäsarjan ehdottama resepti olisi luontoliikunnan lisääminen kouluissa, sillä nuorten liikunnan määrä laskee jyrkästi ala-asteen jälkeen (Rosgvist 2018). Joillakin kouluilla on resursseja järjestää erilaisia luontoliikuntaretkiä koulun alueen ulkopuolelle, mutta on myös paljon kouluja, joiden resurssit eivät ole riittävät. Suomen perustuslain (731/1999) 16§:n mukaan jokaisella oppilaalla on oikeus maksuttomaan perusopetukseen. Luontoliikunnan tulee siis olla kouluissa maksutonta, jotta jokaisella

koululaisella olisi tasavertainen mahdollisuus osallistumiseen. Anne-Mari Jussila ehdottaa nuorten ottamista mukaan heille suunnatun liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen (UKK-instituutti 2019). Lopputuloksena voisi olla elämyksellisiä luontoliikuntahetkiä koulun lähiluonnossa.

Tämä tutkimus tarjosi nuorille mahdollisuuden vaikuttamiseen ja osallisuuden kokemiseen. Tutkimuksessa selvitettiin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän avulla, millaista luontoliikuntaa yläkoulukäiset haluavat kouluun, millaisessa oppimisympäristössä he haluavat liikkua ja miten heidän luontoliikuntaideansa ovat toteutettavissa matalan kynnyksen liikunnan näkökulmasta tutkimuskoulujen lähiluonnossa. Tutkimusasetelma mahdollisti matalan kynnyksen luontoliikunnan tietoisuuden ja merkityksellisyyden lisäämisen. On tärkeää hyödyntää koulujen lähimetsien puhtaat, virkistävät ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet luontoa kunnioittavalla tavalla. Suomalaisen keskimääräinen matka kotipaikalta lähimpään metsään on noin 600 metriä (Leppänen & Pajunen 2017, 16). Metsä ja lähiluonto eivät siis liene kovinkaan kaukana koulujenkaan oppimisympäristöistä.

Tutkimusalueiksi valikoituivat Pohjois-Pohjanmaa ja Lappi, koska niiden pohjoinen sijainti tarjoaa matalan kynnyksen luontoliikunnalle monipuolisemmat olosuhteet etelään verrattuna. Pohjoisessa neljä vuodenaikaa mahdollistavat monipuolisen lajikirjon, myös talvilajit mukaan lukien. Tutkimusaiheen valinta oli helppoa, sillä tutkimuksen tekijöillä on vahva kiinnostus luonnossa liikkumiseen. Aihevalintaan vaikuttivat myös tutkimuksen tekijöiden vähäiset luontoliikuntakokemukset omilta peruskouluajoilta. Tutkimuksen tekijöiden toiveena onkin, että 2020-luvulla yläkoulussa opiskeleva nuori saisi tasavertaisen mahdollisuuden osallistua koulun luontoliikuntaan ja kokea siinä positiivisia ja merkityksellisiä oppimiskokemuksia.

2 IHMISEN SUHDE LUONTOON

2.1 Luonnon ja ihmisen yhteys

Tutkimusmatkailija A. E. Nordenskiöld kantoi huolta jo 140 vuotta sitten luonnon katoavaisuudesta ja hänen kirjoitustaan “Förslag till inrättandet af Riksparker i de nordiska länderna” pidetään massiivisena pilarina pohjoismaiden luonnonsuojelun historiassa. Nordenskiöldiä huoletti erityisesti asutuksen ja teknologian vyöryminen asumattomille erämaille ja hän ehdotti ensimmäisenä kansallispuistojen perustamista ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja luonnon kauuneuden vaalimiseen. (Niemi 2016.) Nordenskiöldin huoli ei ollut turhaa katsottaessa esimerkiksi Suomen Lapissa mellakoivia kaivosalueita sekä jatkuvasti kasvavia turistimassoja Lapin erämaihin (Metsäntutkimuslaitos 2013; Jokinen & Tyrväinen 2013; Talouselämä 2018).

Amerikkalainen biologian tutkija Edward O. Wilsonin esitteli 1980-luvulla teoksessaan *Biophilia* (1984) ihmisen yhteyttä luontoon perinnölliseksi, jonka myötä ihmisellä on synnynnäinen kiintymys luontoon (Wilson 1984; Vuolle 1992, 11). Liikuntatieteilijä Vuolle puolestaan kuvaili 1990-luvulla ihmissukupolvien ja luonnon yhteydessä koettua vallankumousta, jonka seurausta on ihmisen henkinen erkaantuminen luonnosta (Vuolle 1992, 11). Leppänen ja Pajunen (2017, 16–17) puoltavat Vuolteen (1992) kanssa samaa näkemystä ihmisen luontosuhteen muuttumisesta etäiseksi, sillä luontoon päästään yhä harvemmin, ja aikuisten esimerkki periytyy lapsille. Vanhemmilla sukupolvilla on suuri rooli luontoon liittyvien tietojen ja taitojen siirtymisessä eteenpäin seuraaville jälkipolville (Puhakka 2014).

Orasmaa (2018) nostaa esille näkemyksen ihmisen sisäänrakennetusta yhteydestä luontoon ja luonnossa liikkumiseen, mitä kautta luonto on kautta aikojen muodostanut yhteyden mielenrauhaan, elinvoimaan ja tarpeisiimme. Nykyajan ihminen kaipaa luontoa ja luonto ei ole jättänyt ihmistä, vaikka ihminen onkin usein jättänyt luonnon takaa-alalle omassa elämässään (Orasmaa 2018, 9.) Luontoon kaivataan etenkin vaikeissa elämäntilanteissa, jolloin ihmisellä on tarve selvittää omia ajatuksiaan ja tunteitaan (Yli-Viikari & Lilja 2016). Eri asiantuntijoiden näkemykset ihmisen luontosuhteesta tukevat toisiaan ihmisen ja luonnon erkaantumisesta, vaikkakin nykyajan ihminen on herännyt kaipaamaan luontoa lähemmäksi itseään.

Lasten suhdetta luontoon on tutkittu jonkin verran. Polvisen ym. (2012) mukaan lapsen toimiva luontosuhde edisti perusmotoriikkaa, aloitekykyä, idearikkautta sekä kommunikointitaitoja (Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012). Paukkerin (2014) tutkimuksessa lapsen luontosuhde ilmenee luontoa arvostavana. Lapset arvostivat luonnon kauneutta ja aitoutta, luonnon kauniita näkymiä, ääniä, hajuja sekä luonnon tuomia tuntemuksia. Tutkimuksessa haastatellut lapset nauttivat luonnosta ja hyvän olon tunteesta luontoympäristössä. Lapset ymmärsivät luonnon hyvinvoinnin tuojana ja olivat kiinnostuneita luonnosta sekä halukkaita saamaan siitä lisätietoa. Tämä näkyi esimerkiksi luonnon havainnoimisena sekä tutkimisena. Lasten luontosuhteissa ei juurikaan esiintynyt välinpitämättömyyttä, vihamielistä tai pelokasta luontosuhdetta. (Paukkeri 2014.)

Karhunkorva (2016) esittelee artikkelissaan kuudesluokkalaisten lasten luontosuhdetta 1990-luvun lopulla ja lasten ja nuorten luontosuhdetta 2010-luvulla. 1990-luvulla koululaisten antamien vastausten perusteella luontosuhde muodostui heille välillisenä ja noin 87 % kuudesluokkalaisista koki metsän mielikuvituksellisena, fiktiivisenä paikkana. Vastausten perusteella lapset olivat erkaantuneet aidosta metsäluonnosta. Kuitenkin erityisen merkityksellisinä toimintapaikkoina lapset kokivat kodin lähipiirissä sijaitsevat lähimetsät. 2010-luvun tulokset saatiin Luonto-Liiton (2011) 5.–8.-luokkalaisille suunnatussa Salaperäinen metsä -kirjoituskilpailussa, johon osallistui lähes 1800 kirjoittajaa. Kirjoituksissa nousi esille vahvasti populaarikulttuurin vaikutus, jonka myötä tarinoissa vilisi aikaisempaa enemmän fiktiivisiä hahmoja, kuten vampyyreja, hobbiteja ja muita nykyajan taruolentoja. Yhteistä 1990- ja 2010-luvun metsäkirjoituksille oli vahva sadunomaisuus ja runsas mielikuvitus, mistä voitiin todeta metsän olevan lapsille kiehtova ja mielikuvituksellinen paikka. 2010-luvun kirjoituksissa korostui yhä modernisoituneempi maailma ja tekniset laitteet. (Karhunkorva 2016.)

Suomalaisille nuorille tehdyssä tutkimuksessa selviää luontosuhteen polarisoituminen. Osalle nuorista luonto oli hyvin merkityksellinen ja tärkeä osa elämää, kun taas osalle luonto ei merkinnyt juuri mitään. Luontoharrastukset eivät edustaneet trendikästä vapaa-ajanviettopapaa niille nuorille, jotka olivat vähiten kiinnostuneita luonnosta. Osa nuorista oli kiinnostunut luonnosta ja heiltä löytyi myös taitoja liikkua ja toimia siellä. Kuitenkin muut tekijät, kuten koulu, muut harrastukset ja ystävät koettiin tärkeämmäksi. Toisaalta luontoharrastusten vähäinen

kiinnostus voi johtua siitä, että luonto yhdistetään marjastukseen, sienestykseen, patikoimiseen tai muihin perinteisiin aktiviteetteihin metsässä. (Puhakka 2014).

2.2 Luontoliikuntakasvatuksen määrittelyä

Luontoliikuntakasvatukselle ei voida määritellä olevan tiettyä historiallista etappia, sillä se on kehittynyt hiljalleen ajan kuluessa. Kasvatusta on tapahtunut ulkoilmassa jo aikojen alussa ja edelleen on kehitysmaita, joissa lasten kasvatusta tapahtuu suurimmaksi osin ulkoilmassa (Ford 1981, 2.) Tässä tutkimuksessa luontoliikuntakasvatusta nähdään koulun lähiympäristössä tapahtuvana tietoisena prosessina, jossa kaiken keskiössä on ajatteleva ja kehittyvä oppilas sekä suunnittelun pohjana on perusopetuksen opetussuunnitelma (POPS, 2014, 15).

1700-luvulla luonnon arvostusta sen itsensä vuoksi toivat esille filosofit Pestalozzi, Fröbel ja Rousseau. Pestalozzi puhui sosiaalisuuden puolesta ja koki, että aktiivinen oppiminen on tärkeämpää kuin teoriaoppiminen. Fröbel puolestaan halusi aktiivista toimintaa niin teoriassa kuin käytännössä. (Bruhn 1968, 9.) Rousseau korosti lapsen havaintomaailman merkitystä, jonka mukaan lapsen tulee antaa tarkkailla luonnonilmiöitä ilman aikuisen väliintuloa. Näin lapsi oppii ja kehittyy, keksii ja oivaltaa uusia asioita. (Ford 1981, 3.) Oman aikakautensa filosofeilla on ollut samankaltaisia näkemyksiä luonnon arvostuksesta, ja he tähdensivät etenkin lapsen omien havaintojen merkitystä luontosuhteen muodostumiseen.

1800-luvulla tunnetuin luontoliikuntakasvatuksen edistäjä oli John Dewey, jonka filosofia pohjautuu kehittyvän yksilön neljään peruselementtiin. Näitä ovat sosiaalisuus, kyky luomiseen, taiteellisuus sekä uteliaisuus ja oivaltaminen. Dewey näki oppimisen kokonaisuutena, jota rytmittää lapsesta lähtevä tarve tutkimiseen ja tarkkaavaisuuteen. Dewey korosti oppimista tekemisen ja yhteistyön kautta ja asioita ei saanut eräännyttää alkuperäisistä syy-yhteyksistä. (Bruhn 1968, 28–36.) Deweyn peruselementeistä uteliaisuus ja oivaltaminen ovat lähellä Rousseauin ja Pestalozzin filosofiaa.

1900-luvulla luontoliikuntakasvatusta määriteltiin hieman eri tavoin eri maissa ja hämmennystä aiheutti se, onko perimäinen näkemys ihmis- vai luontokeskeinen (Miles 1987).

Luontoliikuntakasvatuksen määritelmään on nähty vaikuttaneen yhteiskunnan murrokset, kuten teollistuminen, kaupunkiin muutto ja koulutuksen kehittyminen (Louhimaa 1995, 70–80; Wolf 2004, 18–20). Maailmanlaajuista partioliiketoimintaa edisti puolestaan R. Baden Powell, jonka tunnetuin teos on Scouting for Boys (Calleja-Gera 2003). Luontoliikuntakasvatuksen määritelmä on vaihtunut vuosisatojen aikana ja siihen on jättänyt jälkensä eriaisteiset yhteiskunnan muutokset. 2000-lukua lähestyessä sai ihmiskeskeinen ajattelumalli jälleen enemmän jalansijaa.

Voimassa oleva luontoliikuntakasvatuksen määritelmä muotoutui lopullisesti 1980-luvulla ja se korostaa luontoliikuntakasvatuksen perustuvan vahvasti ulkoilmassa saatavaan kokemukseen, jossa painottuu tekemällä oppimisen merkityksellisyys (Priest 1986). Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014, 15–16) arvopohjassa on nähtävissä selkeitä yhtymäkohtia nykyiseen luontoliikuntakasvatuksen määritelmään, sillä siinä todetaan ihmisen olevan osa luontoa ja oppilaan luova ja ajatteleva yksilö. Tässä tutkimuksessa noudatetaan tällä hetkellä voimassa olevaa luontoliikuntakasvatuksen määritelmää sekä Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) arvopohjaa.

3 LUONTOLIIKUNTA

3.1 Luontoliikunnan käsitteen määrittelyä

Luontoliikunnan käsitteen määrittelemisessä on syytä kiinnittää huomiota sen tarkoitukseen. On hyvä erottaa kilpaurheilullinen toiminta, kunto- ja virkistyspainotteinen luontoliikunta sekä hyötyliikunta, koska ne painottuvat erilaisiin näkökulmiin. Vuolle (1992, 19) määritteli luontoliikunnan vapaa-ajalla luonnonympäristössä tapahtuvaksi harrastustoiminnaksi, johon liittyy fyysinen aktiivisuus sekä liikunnan tai muun tarpeen toteuttaminen. Telama (1992, 61) määritteli vastaavasti luontoliikunnan olevan omilla voimilla toteutettua fyysistä aktiivisuutta, jonka harrastaminen toteutetaan aidossa tai osittain rakennetussa luonnonympäristössä. Metsähallitus (2019) puolestaan määrittelee luontoliikunnan olevan liikuntaa, joka tapahtuu aidoissa ja rakennetuissa luonnon ympäristöissä (Metsähallitus 2019). Englanninkielisissä tutkimuksissa luontoliikunnan käsite on yleensä *green exercise*, joka ilmentää luontoympäristössä tapahtuvaa fyysistä toimintaa (Loureiro & Veloso 2017). Tässä tutkimuksessa luontoliikunta määritellään kouluajalla tapahtuvaksi kunto-, virkistys- tai hyötyliikunnaksi.

Telaman (1992) ja Vuolteen (1992) luontoliikunnan määritelmissä korostuvat fyysinen aktiivisuus ja luonnonmukainen ympäristö, mikä tukee pääpiirteissään tämän tutkimuksen luontoliikunnan määritelmää. Yleisesti luonnolla tarkoitetaan käsitteenä metsää, mutta luonnonmukainen ympäristö voidaan määritellä muillakin tavoilla (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 17). Vuolteen määritelmä sisältää kolme erityylistä liikuntaympäristöä. Aitoon luonnonympäristöön ei kuulu mitään rakenteita ja parhaimmillaan se on koskematonta luontoa. Muokatussa liikuntaympäristössä puolestaan on luontoon rakennettuja liikuntapaikkoja, kuten kuntopolkuja tai latuja. Kolmas ympäristö on rakennettu liikuntaympäristö, esimerkiksi liikuntahallit ja salit, joissa ei ole laisinkaan välitöntä yhteyttä luontoon. (Vuolle 1992, 11.) Näitä liikuntaympäristöjä verrattaessa Tyrväisen ym. (2014) mukaan luonnonmukainen ympäristö on halvempi vaihtoehto kuin rakennettu liikuntaympäristö. Luontoliikunta on siinä mielessä tasavertainen, koska sitä voi harrastaa myös maksuttomasti (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014.)

3.2 Matalan kynnyksen liikunta ja lähiluonnon merkityksellisyys

Matalan kynnyksen liikunnalla on tiettyjä tunnuspiirteitä, joista vähintään yhden pitää täytyä, jotta toiminta voidaan luokitella matalan kynnyksen liikunnaksi. Toiminnan tulee olla maksutonta tai edullista ja se tulee järjestää lähellä arkiympäristöä. Liikunnan tulee olla hauskaa, monipuolista ja vapaamuotoista. Toiminnan on lisättävä liikunnallisia taitoja ja tietoja. Mitä useampi kriteereistä täyttyy, sitä helpommin liikunta on kaikkien saatavilla. Matalan kynnyksen toimintaa järjestetään sekä yhdessä että erikseen, tarpeen mukaan myös eriyttäen. (Nuori Suomi, 2013.) Perusopetuslain (1998) mukaan koulun yhteydessä olevat liikuntapaikat ja muut opetuksen järjestämispaikat tulee sijoittaa mahdollisimman lyhyen ja turvallisen matkan päässä koulusta (Perusopetuslaki (1998/628) 6 §). Matalan kynnyksen liikuntaa järjestettäessä täytyy huomioida myös sen esteettömyyttä, jotta se on kaikkien saatavilla. Luonto toimintaympäristönä ei ole välttämättä automaattisesti esteetön (Marttila, 2016.)

Luontoliikunta-asiantuntija Kati Vähäsarja (2018) näkee luonnon ilmaisena ympäristönä. Koulun mahdollistaessa nuoren luontoliikuntaharrastuksen kokeilun, on nuorella matalampi kynnys lähteä liikkumaan myös vapaa-ajalla. Vähäsarja on erityisen huolissaan tyttöjen vähentyneestä liikunnan määrästä ja haluaisi lisätä matalan kynnyksen luontoliikuntaa koulujen välitunneille. Näitä matalan kynnyksen luontoliikunnan muotoja ovat esimerkiksi kavereiden kanssa yhdessäolo, fiilistely ja valokuvaaminen. Metsässä on tilaa keskustella ja liikkua vaihtelevassa maastossa riippumatta omasta kuntotasostaan. Ulkonäköpaineet eivät myöskään estä liikkumista, sillä metsässä voi liikkua sellaisissa vaatteissa kuin itse haluaa. (Rosgvist 2018.)

Kaikilla nuorilla ei ole taloudellisesti mahdollista harrastaa tai liikkua, jonka vuoksi he jäävät toiminnan ulkopuolelle. Tämän seurauksena heidän kokemusmaailmansa on erilainen kuin harrastavilla nuorilla, ja he voivat pahimmassa tapauksessa eristäytyä muista (Högnabba ym. 2014.) Jotta lasten ja nuorten liikkuminen saadaan lisättyä, tarvitaan monipuolisia ja aiempaa kohdennettumampia toimia. Anne-Mari Jussila haluaisi tarjota vähän liikkuville nuorille sellaisia matalan kynnyksen liikuntamuotoja, jotka kiinnostavat heitä. (UKK-instituutti 2019.) Asiantuntijoiden mukaan liikunnan maksuttomuus voidaan nähdä ratkaisuna harrastuksen mahdollisuuden sekä syrjäytymisen ehkäisyyn.

Liikkumisesta lähiluonnossa on raportoitu positiivisia kokemuksia 8. ja 9. luokan oppilailta ja retkeily koulun kotimetsässä koettiin merkityksellisenä (Sahi 2014, 91). Lähiluonnon itsessään tarjoamia mahdollisuuksia ovat irtiotto arjen rasituksista sekä luontoympäristön tarjoama paikasta riippumaton palautumisen kokemus. (Leppänen & Pajunen 2017, 32).

3.3 Lähiluonnon mahdollisuudet luontoliikuntaympäristönä

Lapsen on hyvä tutustua luontoon aluksi omasta lähiympäristöstä käsin. Lähiluonto on tärkeä, koska lapsi viettää siellä aikaansa. Lähiluonto ulottuu kotipihalle, koulun pihalle ja koulumatkalle. Lähiluonto voi olla taajama- ja kaupunkiluontoa, puistoja, tienvarsia ja metsiköitä. Lähiluonnossa liikkuminen on yksinkertaista eikä siihen tarvita erityisvarusteita. Lähiluontoliikuntaan ei myöskään tarvita erikoista taitoja, joten se soveltuu koko perheelle. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 17.)

Heikkilän ja Kirveennummen (2013) raportissa esitellään luontoliikunnan hyödyntämisen mahdollisuuksia. Lähiluonto tulee olemaan tulevaisuudessa yhä tärkeämmässä osassa kouluopetuksen sisältöjä, koska lasten luontokokemusten lisääntyminen tuo arvoa kaupunkiluontojen säilyttämiseen sekä kestävän kehityksen mukaiseen toimintaan. (Heikkilä & Kirveennummi 2013.) Nuorten hyvinvointikertomuksien koosteesta (2014) selviää nuorten tiedostavan ekologisen, taloudellisen ja kestävän kehityksen päämäärät sekä arvostavan luonnossa liikkumista. Nuorten mukaan luontoa ei saa roskata ja ilmasto säästävä käyttäytyminen on tärkeää. (Högnabba ym. 2014, 27.)

Suomalaistutkijoiden (2007) tutkimuksista ilmenee, miten kaupunkilaiset arvostivat luontoa suhteessa rakennettuun ympäristöön. Tutkimukseen osallistuneista kaupunkilaisista jopa 50 % koki luonnon tärkeänä liikkumispaikkana. (Tyrväinen ym. 2007.) Muissakin suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu positiivisia signaaleja liikunnan toimintamallien kehittymisestä 2010-luvulla (Aira & Kämppi 2017; Kämppi ym. 2018). Nämä signaalit ovat välittyneet koulujen opetussuunnitelmien sisältöihin, kun koulupäivistä pyritään tekemään toiminnallisempia (Kämppi ym. 2018). Wissin ym. (2018) tekemästä raportista selviää, että koulupihaa piti hyödyllisenä noin 80 % koululaitoksista (Wiss ym. 2018). Koulun lähiympäristö näyttää olevan

tärkeä paikka koululaisille ja se mahdollistaa matalan kynnyksen luontoliikunnan. Suomen luonnonsuojeluliiton (2019) mukaan koulumetsä sijaitsee lähellä koulua ja sopii lasten ja nuorten opetuksen, kasvatuksen sekä virkistyksen tarpeisiin (Suomen luonnonsuojeluliitto 2019).

Luontoliikunta-asiantuntija Kati Vähäsarjan esittämiä perusteita luontoliikunnan lisäämiseen ovat matala kynnyks luontoliikuntaan ja luonnon terveysvaikutukset, kuten elpyminen, keskittymiskyvyn paraneminen sekä yhteisöllisyyden kokeminen. Lisäksi koulu voisi toimia motivaattorina nuoren kouluajan ulkopuoliseen luontoliikkumiseen, jolloin suomalaisnuorten liikunnan määrä mahdollisesti lisääntyisi. (Rosgvist 2018.) Erityisesti ilmiöoppiminen sopii luontoympäristöön eri oppianeita yhdistelemällä, joita voivat olla esimerkiksi liikunta, biologia ja musiikki (Sahi 2014, 14; Rosgvist 2018).

Patrikan (2017) mukaan lähiluonto on hyvän sijaintinsa vuoksi sopiva paikka eriyttämiseen. Päiväretkelle lähdeettäessä erityistä tukea tarvitsevan henkilön apuvälineet voidaan vuokrata ennakoon tai tarvittaessa soveltaa jo olemassa olevia välineitä. Epätasaisessa maastossa kävelysauvoina voi toimia sopivan mittaiset hiihtosauvat, jotka ovat mainio ja edullinen vaihtoehto (Patriikka 2017.) Vaikeavammaisillekin on saatavilla apuvälineitä luonnossa liikkumiseen. Muun muassa Malike-keskus vuokraa välineitä koulujen käyttöön mahdollistamaan liikkumisen maastossa. (Marttila 2016.)

3.4 Luontoliikuntakasvatuksen ulottuvuudet

Luontoliikuntakasvatuksen avulla tiedot ja taidot sekä valmiudet elinympäristöjen suojelemiseksi lisääntyvät. Luontoliikunnalla tuetaan myönteisen asenteen ja vastuullisuuden kehittämistä, jolloin luontoliikkuja saa elämyksellisiä kokemuksia luonto- ja kulttuuriympäristöistä. Luonnossa liikkuminen auttaa lasta ymmärtämään ihmisen riippuvuuden luonnonvaroista ja ympäristön tilasta. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 17; POPS 2014, 16.) On tärkeää, että lapsi ymmärtää hyvinvointimme riippuvan monin tavoin luonnosta sekä oman toiminnan vaikutukset ympäristöön (Salminen 2003). Kokemuksellinen oppiminen ja teorian vuorottelu voidaan määritellä ulkona oppimisen pedagogiikaksi, jossa toiminnan lähtökohtana on

oppiminen tekemisen kautta (Sahi 2014, 14). Tämä määritelmä sopii hyvin uusimman opetus-suunnitelman mukaiseen opetusmalliin (POPS 2014).

Koululaitosta on kritisoitu sen tavoitteiden ja toiminnan päämäärien ristiriitaisuudesta, ja siitä tukevatko ne pahimmassa tapauksessa oppilaan luonnosta erkaantumista (Vuolle 1992, 11). Kasvattajan tehtävänä on tarjota lapsen luontosuhteelle eli tunteille, tiedoille ja taidoille kasvu-alusta. Jokainen oppilas muodostaa luontosuhteensa itse, ja sen rakentamisessa auttavat kokemukset ja niiden pohtiminen. Hedelmällisenä kasvualustana luontosuhteen syntymiselle toimivat myönteiset ja ajatuksia herättävät luontokokemukset. Kaikkien oppilaiden ei tarvitse rakastua luontoon, vaan oppilaan tulisi sen sijaan ymmärtää, mikä on parasta ympäristölle ja itselle. (Salminen 2003.) Luontoliikunta-asiantuntija Kati Vähäsarja korostaa luontoliikunnan säännöllisyyden merkitystä, jolloin luontoliikuntakasvatuksen sisällön tulisi olla yhtenäistä koko koulupäivän ajan (Rosgvist 2018). Vaikka Vuolle (1992) kyseenalaistikin koululaitoksen toimintaa, niin Salmisen (2003) ja Vähäsarjan (2018) ajatuksista nousee esiin myös kasvattajan roolin merkitys oppilaan positiivisen luontosuhteen rakentajana.

Metsähallituksen Luonto lisää liikettä -hankkeella (2017–2019) haluttiin lisätä lasten ja nuorten luontoliikuntaa ja kohentaa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Yhtenä tavoitteena oli kehittää lasten ja nuorten liikuntaan uusia kansainvälisiä malleja ja luonnon hyvinvointivaikutusten arviointimenetelmiä. Lisäksi haluttiin saada kanssakäyntiä eri toimijoiden välille, joita olivat luonto-, terveys-, matkailu-, kasvatusta-, koulutus- ja liikuntasektorit. Keskeisenä tavoitteena oli kehittää viestintä- ja markkinointimateriaalia sekä sellaisia digitaalisia palveluita, jotka saisivat lapset ja nuoret inspiroitumaan luontoliikunnasta. (Rosgvist 2018.) Hankkeessa vietiin 10–11-vuotiaita lapsia kouluaihana luontoon liikkumaan päiväksi ja kysyttiin heiltä luonnossa liikkumisen merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä. Lapset kokivat tärkeiksi vapauden tunteen, aistielämykset, uuden oppimisen, yhteisöllisyyden ja irtautumisen ruudun ääreltä. Jopa 90 % lapsista koki luontoliikunnan hyväksi tai melko tärkeäksi itselleen. Luonnossa liikkumisen määrää kouluaihana piti liian vähäisenä lähes 50 % osallistuneista. Luontoliikuntatutkijat painottivat tulosten korostavan lähellä sijaitsevan liikuntaympäristön merkitystä. (Hasanen 2019; Hasanen & Vähäsarja 2019, 63–69.)

Tässä tutkimuksessa seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikkaa nähdään yhtenä luontoliikunnan osa-alueena, jota voi hyödyntää matalan kynnyksen luontoliikunnan opetuksessa. Seikkailukasvatus voidaan määritellä koskemaan kaikkia liikuntalajeja, joissa ihminen ottaa kontaktia luonnon ja itsensä kanssa sekä käyttää taitojaan omaa lihasvoimaansa hyödyntäen (Degerman & Pohjola 2002, 5). Elämyspedagogiikkaan liittyvät aktiviteetit luovat yksilölle tai ryhmälle voimakkaan elämyksen. Niitä ovat esimerkiksi erilaiset leikit, luottamusharjoitteet ja ongelmanratkaisutehtävät. Leikkien ja harjoitteiden avulla vahvistetaan oppilaan itseluottamusta ja minäkuva. Elämyspedagogiikassa keskitytään onnistuneiden elämysten luomiseen, omien rajojen etsimiseen sekä epäonnistumisen kohtaamiseen. Tavoitteet asetetaan korkealle, mutta kuitenkin niin, että ne ovat saavutettavissa. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 5.)

Seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan liittyvän tutkimuksen tulokset puoltavat sen soveltuvuutta kouluopetukseen. Seikkailu- ja elämyspedagogiset menetelmät luontoliikunnassa pohjautuvat yhteistoiminnallisiin tehtäviin, roolien jakamiseen, kokonaisvaltaiseen oppimiskäsitykseen, tunne-elämyksiin, yksilöiden huomiontiin sekä toisten kunnioittamiseen. Menetelmän todetaan vahvistavan autonomian tunnetta, vastuullisuutta, hyvien elämysten siirtovaikutusta arkipäivään sekä tukevan niin tiedollista, taidollista kuin arvopohjaista kehittymistä. (Marttila 2010.) Marttilan (2016) tutkimuksen mukaan luontoliikunta kytkeytyy osaksi elämys- ja seikkailupedagogiikkaa, jossa luonnon ympäristön merkitys on toimia osallistavana. Tutkimuksessa opiskelijat olivat hyvin innostuneita luonnossa tapahtuvaan opetukseen. Opiskelijat nostivat esille sosiaalisten taitojen vahvistumisen ja luonnon rauhoittavan vaikutuksen. He kokivat elämys- ja seikkailupedagogiikan menetelmän mielekkääksi, sillä ulkona saa tehdä ja toimia, eikä tarvitse istua vain paikoillaan. (Marttila 2016.)

Luontoliikunnassa voidaan hyödyntää monipuolisesti erilaisia ympäristöjä vuodenaajoista riippumatta. Luontoliikunnan parhaita puolia ovat luonnon itsensä tarjoamat elvyttävät kokemukset. (POPS 2014, 29; Marttila 2016.) Elämys- ja seikkailupedagogiikkaan liittyviä luontoliikuntalajeja ovat esimerkiksi suunnistus, vaellus, telttailminen, veneileminen, melonta, kalastus, geokätköily, hiihto, jäljestäminen ja lumikenkäily sekä erilaiset rastit ja oppimiseen liittyvät tehtävät. (Marttila 2016.) Seikkailu- ja elämyspedagogiikka on toteutettavissa koulussa laajalaisesti, kun tietoja, taitoja, asenteita ja arvoja sovelletaan opetussuunnitelman kasvatuksellisiin tavoitteisiin (POPS 2014, 29).

Elämys- ja seikkailupedagogiikassa voidaan käyttää hyvin monipuolisesti erilaisia työskentelytapoja ja hyödyntää useita eri aistituntemuksia (Marttila 2016). Opetussuunnitelman perusteissa (2014) tuodaankin esille aistien hyödyntämisen tärkeys, kun kyseessä on elämyksellinen oppiminen sekä kokemusten ja toiminnan kautta tulevat työtavat. Lisäksi oppilaan osallisuuden tunne ryhmään kuulumisesta ja itseohjautuvuuden säätely ovat mahdollista hyödyntää työtoimissa, joissa käytetään eri aisteja. (POPS 2014, 30.) Kestävän kehityksen hyödyntäminen ja oppilaiden vastuu ympäristöstään on myös tärkeä osa elämys- ja seikkailupedagogiikan ympäristöteemoja (Marttila 2016: POPS 2014, 29).

Seikkailijalta vaadittavia taitoja ovat suunnistus, EA-, uinti- ja päätöksentekotaidot. Turvallinen seikkailu onnistuu, kun pukeudutaan sään mukaisesti ja arvioidaan mahdolliset riskitilanteet sekä ollaan niin fyysisesti kuin psyykkisesti valmiita seikkailemaan. Ryhmän omaan seikkailuun voi liittää seikkailuissa tarvittavien taitojen harjoittelupisteitä, kuten teltan pystytystä, ensiaputaitojen harjoittelua, veden hankkimista maastosta, kerrospukeutumisen harjoittelua, nestetasapainon ylläpitämistä, tilapäisvälineiden tekemistä ja sekä ravitsemuksen ylläpitämistä. Suosittuja matalan kynnyksen seikkailulajeja ovat esimerkiksi maastopyöräily, suunnistus ja vaeltaminen. (Degerman & Pohjola 2002, 13, 18, 23–46, 48–56.)

4 LUONTOLIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

4.1 Luontoliikunnan terveysvaikutusten taustaa

Luonnosta on haettu hyvinvointia kautta aikojen (Hartig ym. 2011). Ensimmäiset tutkimukset, jotka koskivat luonnon terveysvaikutuksia, tehtiin 1970-luvulla. Niissä tutkittiin luontokuvien vaikutusta hyvinvointiin. Tärkein tutkimustulos oli, että luontokuvien katselu aiheutti katselijoissa positiivisia kokemuksia ja vähensi matalan mielialan tunteita. (Ulrich 1979.) Myöhemmissä tutkimuksissa on selvinnyt, että luontoympäristöt virkistävät mieltä enemmän kuin rakennetut ympäristöt (Ulrich ym. 1991). Luonnolla on huomattu olevan myönteisiä vaikutuksia myös fyysisiin ominaisuuksiin. Jo 1980-luvulla on todettu, että juoksulenkki metsässä tuottaa parempia tuloksia kuin rakennetuilla radoilla juostut lenkit. (Pennebaker & Lightner 1980.) Luonnolla on todettu olevan ominaisuuksia, jotka saavat ihmiset voimaan paremmin myös sosiaalisesti. Jo luontokuvien katselu vaikuttaa sosiaalisuuteen ja ihminen on sitä sosiaalisempi, mitä kauniimpia luontokuvia tai kasveja hän näkee (Zhang ym. 2014.) Luonto ja luonnossa liikkuminen näyttäisivät siis vaikuttavan ihmiseen terveyteen kokonaisvaltaisesti eli fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

4.2 Luontoliikunnan fyysiset vaikutukset

Luonnon tarjoamat puitteet motoristen taitojen kehittämiseen ovat erinomaiset. Maaston vaihtelevuus tuo runsaasti mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan, jolloin motoriset perustaidot kehittyvät huomaamatta. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 18.) Lapset, jotka leikkivät metsässä, kehittivät motorisilta taidoiltaan enemmän kuin ne, jotka leikkivät tavallisessa leikkiympäristössä. Tutkitusti voidaan osoittaa, että motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttaa nimenomaan luonnon mahdollisuudet. (Fjortoft 2001.) Luonnossa oppiminen on helpompaa, sillä liikkujan tietoinen ja tiedostamaton mieli tekevät tehokkaammin yhteistyötä keskenään (Jääskeläinen 2003, 18).

Luonnon fysiologiset vaikutukset ovat huomattavat. Luonnossa liikkuminen käynnistää automaattisesti parasympaattisen hermoston toiminnan, solujen huollon ja elimistön palautumisen.

Ulkoliikunta onkin todettu paremmaksi palauttavaksi liikunnaksi kuin sisäliikunta. (Ulrich ym. 1991; van den Berg ym. 2015.) Tiedostamattomia vaikutuksia ovat myös stressihormonien ja adrenaliinin väheneminen sekä mielihyvää tuottavien hormonien kuten serotoniinin ja oksitosiinin lisääntyminen (Tyrväinen ym. 2014; Arvonen 2015, 19–20). Luonnossa oleskelu laskee sykettä, verenpainetta ja hengitystiheyttä (Tyrväinen ym. 2014). Luontoliikuntaa voidaan hyödyntää kuntoutumisen nopeuttamiseen sekä uniongelmiin lieventämiseen (Raatikainen 2018). Tutkimukset osoittavat, että luonnossa oleskelu saa tiedostamatta ihmisen kehossa aikaan positiivisia fysiologisia vaikutuksia.

Luontoliikunta on keino ennaltaehkäistä ja hoitaa erilaisia sairauksia. Luonnossa liikkumisesta vaikuttaa olevan apua kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä aikuisiän diabeteksen ehkäisyyn (Leppänen & Pajunen 2017, 23). Luonnossa liikkumisen on todettu myös vähentävän riskiä sairastua syöpään, verenpainetautiin ja masennukseen (Arvonen 2015, 18). Suomalaisiin päiväkoteihin tehdyssä kyselytutkimuksessa selvisi, että luonnossa liikkuminen paransi lasten vastustuskykyä, minkä myötä allergia- ja astman oireet lieventyivät (Saarinen & Jantunen 2015).

4.3 Luontoliikunnan psyykkiset vaikutukset

Luonnolla on lukuisia psyykkiseen hyvinvointiin kohdistuvia positiivisia vaikutuksia. Liikkuminen luonnossa mahdollistaa mielen inspiroitumisen, rentoutumisen ja eheytyksen kokemukset (Kaplan & Kaplan 1989, 175). Luonnossa virkistyminen olikin tavanomaisin syy luontoliikunnan harrastamiseen suomalaisilla jo 1980-luvulla (Telama, 1986). Luonnon tuoma mielenrauha ja kauniit maisemat piristävät ja tuovat energiaa (Telama 1992, 73; Raatikainen 2018). Virkistävimpänä ympäristönä on koettu sellainen luonto, jossa ei ole näkyvissä mitään rakennettua muotoa (Hauru, Lehvävirta, Korpela & Kotze 2012). Toisaalta luonto koetaan myös rauhoittavaksi, rentouttavaksi, palauttavaksi ja mieltä selkeyttäväksi. (Salonen & Kirves 2016; Raatikainen 2018).

Luontoliikunta-asiantuntija Kati Vähäsarja pitää luontoa hyvänä paikkana rentoutumisharjoituksille, sillä luonnossa on enemmän mahdollisuuksia rentoutumiseen kuin sisätiloissa.

Erilaiset luonnon elementit ja äänimaailma edistävät rentoutumista. (Rosgvist 2018.) Myös ylivilkkauksen oireita on mahdollista lievittää luontoympäristön aistimisella. Taylorin ja Kuon (2008) yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa on tutkittu luonnon yhteyttä ADHD-lasten keskittymiskyvyn paranemiseen. Tulokset osoittavat, että jo 20 minuutin kävelyretki puistossa parantaa keskittymiskykyä huomattavasti. Luonnon parantava vaikutus on verrattavissa ADHD-lääkkeisiin. Samaa ilmiötä ei havaittu kaupunki- tai lähiöympäristössä. (Taylor & Kuo 2008.)

Luonnon psyykkiset terveysvaikutukset näkyvät etenkin stressin hallinnassa. Puistoissa ja metsässä oleskelleet henkilöt kokivat stressioireiden laskeneen käynnin jälkeen 87 prosenttia (Hansmann, Hug & Seeland 2007). Toimistotyöntekijöille tehdyn tutkimuksen mukaan kaupungin metsä- ja puistoalueilla käynti edistää stressistä palautumista ja saa ihmisessä aikaan elpymisen tuntemuksia, kun taas ydinkeskustassa oleskelu jopa lisää stressiä (Tyrväinen ym. 2014). Vierailu niin sanotusti luonnon korkeimmalla tasolla, eli erämaan kaltaisissa olosuhteissa, vähentää stressiä paremmin kuin vierailu kaupunkiympäristössä (Ewert & Chang 2018). Myös jo pelkästään luontokuvien katselun on todettu auttavan stressitasojen laskemisessa (Berto 2005; van den Berg ym. 2015). Tutkimusten valossa näyttäisi siltä, että luonnon myönteiset vaikutukset stressiin eivät ole riippuvaisia luontokohteesta, sillä mikä tahansa luontoympäristö auttaa laskemaan stressitasoja enemmän kuin kaupunkiympäristö.

Luonto tarjoaa mahdollisuuden henkiseen kasvuun. Tutustuttamalla lapset luontoon ja sen tarjoamiin elämyksiin, luonto tulee tutuksi eikä luonnossa liikkuminen tunnu pelottavalta. Oman liikunta- ja elinympäristön tunteminen tuo luottamusta omaan kykyihin. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 17.) Nykyoloissa kasvaneiden lasten tulisi kokea fyysistä epämuikavuutta. Nämä kokemukset sekä tietoisuus siitä, että pystyy selviytymään tavallista haastavammista olosuhteista ja tehtävistä antavat voimaa. Luottamus omaan selviytymistaitoihin luo turvallisuuden tunnetta. (Jääskeläinen 2003, 18.) Luonto ei kuitenkaan tarjoa pelkästään myönteisiä kokemuksia. Hyviä hetkiä löytääkseen, tarvitaan myös epämuikavuuden sietokykyä. (Yli-Viikari & Lilja 2016.) Erilaiset kokemukset luonnossa tarjoavat mahdollisuuden ongelmanratkaisutaitojen kehittämiseen sekä elämänhallintataitojen parantamiseen (Rosgvist 2018).

Luonnolla on vaikutuksia positiiviseen mielialaan ja myönteisiin tunteisiin (Arvonen, 2015, 18). Useissa tutkimuksissa on todettu luonnolla olevan mielenterveydelle ennaltaehkäiseviä ja elvyttäviä terveysvaikutuksia (Ulrich ym. 1991; Morita ym. 2007; Korpela ym. 2008; Roe ym. 2013). Etenkin vaikeissa elämäntilanteissa luonnosta haetaan turvaa ja rauhaa (Yli-Viikari & Lilja 2016). Jo pikaisella luontokävelyllä on saatu edellä mainittuja tuloksia (Morita ym. 2007). Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa raportoitiin asuinalueita vaihtaneiden ihmisten saavan sitä vähemmän masennus tai ahdistusoireita, mitä lähempänä lähimetsä sijaitsee asuinpaikasta (Grahn & Stigsdotter 2003).

Luontoon liittyvät vahvasti yksilölliset kokemukset ja elämykset. Yli-Viikarin ja Liljan (2016) tutkimuksen mukaan luonnon kokonaisvaltainen kokeminen oli suuremmassa roolissa kuin viihteelliset ja esteettiset kokemukset. Henkilökohtaiset muistot ja syvän elämisen hetket nähtiin hyvin merkityksellisiksi ja niiden koettiin tuovan elämään sisältöä ja mielekkyyttä. Syvät kokemisen hetket ovat tärkeitä myös oman identiteetin näkökulmasta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että luontohetket antoivat eväitä esimerkiksi oman elämänkerran työstämiseen. (Yli-Viikari & Lilja 2016).

4.4 Luontoliikunnan sosiaaliset vaikutukset

Tutkimukset osoittavat, että luonnolla on myönteisiä vaikutuksia lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen (Salonen 2010). Luonto vaikuttaa positiivisesti sosiaalisuuteen ja vuorovaikutustaitoihin. Luontoretellä kanssakäyminen eri-ikäryhmien välillä helpottuu ja myönteinen suhtautuminen muihin ihmisiin voimistuu. Luonnossa oleskelu ja toimiminen saavat ihmisen ajattelemaan itsensä lisäksi myös muita ihmisiä (Korpela & Paronen 2011; Metsähallitus 2019b.)

Luonto tarjoaa usein haastavammat olosuhteet sosiaalisten taitojen ja yhteistyön harjoitteluun kuin sisätilat. Myös toisten auttaminen tapahtuu helpommin ulkona kuin sisällä. Ulkona oleminen rikkoo tiettyjä arkirutiineja ja käyttäytymismalleja. Tämän vuoksi luonnossa on helpompaa työskennellä sellaisten henkilöiden seurassa, joiden kanssa ei normaalisti työskentelisi. Luonnossa tekeminen on yleensä liikunnallista ja luovaa, ja yhdessä tekemisen hauskuus syntyy huomaamatta. (Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012, 57.) Luontoa käytetäänkin usein

seikkailukasvatuksessa. Siinä pyritään irtautumaan arkirooleista, joka helpottaa yhteisöllisyyden tunteen syntymistä ja yhteistyön tekemistä. (Metsähallitus 2019b.)

Raatikaisen (2018) tutkimuksessa luontoliikunnan sosiaaliset vaikutukset näkyivät yhdessäolosta ja yhteisistä harrastuksista nauttimisena. Sosiaalinen ulottuvuus näkyi myös suhteiden ylläpitämisessä. (Raatikainen 2018). Kurjenpuiston kansallispuistossa vierailuille tehdyssä tutkimuksessa ihmisillä oli samankaltaisia perusteluita käyntien sosiaaliseen ulottuvuuteen. Jopa 75% vastaajista koki merkitykselliseksi yhdessäolon omien kavereiden kanssa, rentoutumisen sekä irtautumisen arjen melusta ja saasteista. (Kettunen & Berghäll 2008.)

Luonnossa tunne ryhmään tai paikkaan kuulumisesta voi vahvistua (Metsähallitus 2019b). Australiassa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että viherympäristöllä on suuri vaikutus yhteisöllisyyden tuntemuksiin. Mitä enemmän on viheraluetta, sitä vahvempaa yhteenkuuluvaisuutta tunnetaan. (Sugiyama, Leslie, Giles-Corti & Owen 2008.) Hollannissa tehdyssä tutkimuksessa mitattiin viheralueiden sijainnin merkittävyyttä ihmisen hyvinvointiin. Tuloksista ilmeni, että ihmisten yksinäisyyden kokemukset ja sosiaalisen tuen puute suurenivat, mitä kauempana viheralueet olivat asuinpaikasta. (Maas, Verheij, Groenewegen, de Vries & Spreeuwenberg 2009.)

Helsingissä tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin 14–19-vuotiaiden nuorten parissa kaupungin lähiluontoympäristöjen sosiaalista arvoa. Nuorten ympäristön arvostukseen liittyi sosiaalinen ulottuvuus yhteisinä ajanviettopaikkoina. (Mäkinen & Tyrväinen 2008.) Toisessa 14–17-vuotiaille Helsingissä tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että nuoret käyttävät ympäristöä hyvin eri tavoin. Ympäristön käyttöön vaikuttavat omat arvot sekä sosiaalinen ryhmä. Sosiaalisella ympäristöllä todettiin olevan suuri vaikutus nuorten valintoihin ja oman lähiympäristön käyttötottumuksiin. (Välimaa 2014, 78.)

5 LUONTOLIIKUNTA LIKUNNANOPETUKSESSA

5.1 Perusopetuksen arvoperusta ja luonto oppimisympäristönä

Perusopetussuunnitelman (2014) mukaan oppilas rakentaa oppiessaan omaa henkilökohtaista arvoperustaansa ja muodostaa suhdettaan itseensä, toisiin ihmisiin, yhteiskuntaan, kulttuureihin sekä luontoon. Tärkeää on, että ymmärtää ihmisen olevan osa luontoa ja riippuvainen ekosysteemistä. Kouluopetuksessa painotetaan kestävän kehityksen ja ekososiaalisen sivistyksen merkitystä, jotta oppilas ymmärtää niiden merkityksen omassa elämässään. Luonnon ja teknologian suhdetta avataan oppilaalle niin, että oppilas ymmärtää teknologian kehittämisen vastuun luontoa ja ihmisen elinvoimaisuutta kunnioittavalla tavalla, yli sukupolvien. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa tähdennetään, että oppilaan tulee kunnioittaa luontoa ja rakentaa omakohtaista luontosuhdetta, minkä avulla ympäristön suojelun tärkeys avautuu hänelle tarkemmin. (POPS 2014, 15–16, 19, 24.)

Alkuopetuksessa ja 1.–2.-luokilla liikunnassa luodaan pohjaa tasapaino- ja liikkumistaidoille, joihin kuuluvat esimerkiksi kiipeily, juokseminen, erilaiset hypyt sekä välineenkäsittelytaidot. Yhdessä tekemiseen, fyysiseen aktiivisuuteen sekä turvalliseen liikkumiseen keskitytään 3.–6.-luokilla. Yläkoulussa oppilas soveltaa perustaitojaan ja fyysisiä ominaisuuksiaan monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja hyödyntäen. Tärkeää on tukea oppilaan minäkäsityksen muodostumista ja oman identiteetin hyväksymistä. Oppilas saa osallistua kehitysvaiheensa mukaan liikunnan suunnitteluun sekä ottaa vastuuta niin omasta kuin ryhmän toiminnasta. Opetuksen tarkoituksena on kannustaa myös omaehtoisen liikunnan harjoittamiseen. Liikunnan osalta kaikilla luokka-asteilla korostuu lähiliikuntapaikkojen ja luonnon monipuolinen hyödyntäminen. (POPS, 2014, 29, 149, 273, 433–434.)

Oppimisympäristöjen valinnassa tulee huomioida järkevällä tavalla neljä vuodenaikaa, paikalliset olosuhteet sekä koulun lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet liikunnan järjestämiseen. Oppimisympäristöjen valinnassa tulee olla mahdollisuuksia luovuuden käyttämiselle ja asioiden pohtimiselle useasta erilaisesta näkökulmasta. Oppimisympäristöä valittaessa tulee myös huomioida, että oppilaat oppivat uusia taitoja koulualueen ulkopuolellakin (POPS 2014, 29.)

5.2 Liikunnan opetuksen tehtävä ja luontoliikunnan opetus

Liikunnan opetuksen pääasiallisena tehtävänä on tukea oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä positiivista ajatustapaa itsestä oppijana. Tärkeää on positiivisten kokemusten luominen liikuntatunneilla ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. (POPS 2014, 433; Penttinen & Portin 2017.) Liikunnan avulla parannetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, tasa-arvoa ja kulttuurien moninaisuutta. Liikunnan opettamisen tulee olla turvallista kaikille. Erilaisia koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa hyödynnetään liikunnassa monin eri tavoin. Perusopetuksen liikunnanopetuksen yhtenä tavoitteena on ohjata oppilasta havaintomotoristen taitojen harjaanuttamiseen eli itsensä ja ympäristön havainnointiin aistien avulla sekä tekemään tilanteisiin sopivia päätöksiä. Tavoitteena on tutustuttaa oppilasta erilaisten liikuntamuotojen harrastusmahdollisuuksiin sekä tietoihin ja taitoihin. Nämä edesauttavat oppilasta löytämään hänelle itselleen sopivia liikuntaharrastuksia. (POPS, 2014, 433.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa mainitaan, että luontoliikunta on yksi koulun liikuntamuodoista ja siinä harjoitetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Lisäksi mainitaan eri vuodenaajat, jolloin voidaan harjoittaa monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja erilaisissa oppimisympäristöissä. Luontoliikunta on osa opetussuunnitelmaa, mutta jotkut koulut hyödynnevät sitä kurssimuodossa, esimerkiksi liikunnan valinnaisaineena. Valinnaisen taitoaineen tulee vastata perusopetukselle asetettuja tavoitteita ja oppilaiden tarpeita (POPS 2014, 96, 434.)

5.3 Matalan kynnyksen luontoliikunnan mahdollisuudet eri vuodenaikoina

Suomen luontoympäristöt mahdollistavat matalan kynnyksen luontoliikunnan harrastamisen niin talvella kuin sulan maan aikana. Seuraavassa osiossa on esitelty suosittuja luontoliikunnan muotoja, joita voi harrastaa kaikkina vuodenaikoina. Esittelyssä on kahdeksan talveen sopivaa harrastusmuotoa ja kahdeksan muihin vuodenaikoihin sopivaa harrastusmuotoa. On tärkeää muistaa, että luontoliikuntaan voi integroida muitakin oppianeita, esimerkiksi biologiaa ja maantietoa (Arvonen & Juutilainen 2006, 14–17). Erilaiset kansalaistaidot, kuten ensiaputaidot ja jokamiehen oikeudet voidaan vastaavasti ottaa sisällöiksi luontoliikunnan laaja-alaisessa opetuksessa, (L3) arjen taidot ja itsestä huolehtiminen (POPS, 2014, 283).

Retkiluistelu on talvella yksi suosituimmista matalan kynnyksen liikuntamuodoista, ja tuhannet suomalaiset järvet tarjoavat retkiluistelulle kattavat harrastusmahdollisuudet (Arvonen, Lehtonen, Niukkanen & Reponen 2002, 70; Hirvonen 2003, 138.) Retkiluistelua voi harrastaa lampien, jokien, järvien ja merien jäällä, kun teräsjään osuus on riittävä. Yleinen sääntö jään kantavuudelle on vähintään 5 cm teräsjäätä, mutta turvallinen luistelu on syytä aloittaa vasta, kun rannasta voi mitata 10 cm paksuisen jääkerroksen. Ohjattua palvelua saa Suomen retkiluistelijat ry:ltä, ja heidän kouluttajiltaan löytyy tarvittava ammattitaito joki-, järvi- ja meriolosuhteiden hallitsemiseen (Arvonen, ym. 2002, 17–18.) Esimerkiksi Pohjois-Pohjanmaan alueelta löytyy talvisin meren jäältä muutamia luisteluratoja, joita hoidetaan säännöllisesti.

Potkukelkkailu on talvinen liikuntalaji, joka sopii kaikenikäisille. Potkukelkka liikkuu helposti jäällä, ja sillä pääsee liikkeelle lähes mistä tahansa paikasta. Kelkkailussa kehittyy tasapaino, koordinaatiokyky, aerobinen kunto ja lihasvoima. Potkukelkkailu on myös erittäin ekologinen tapa liikkua. Luisteluun ja kelkkailuun luonnossa voi yhdistää monenlaisia jääleikkejä, kuten seikkailuratoja, mielikuvapolkuja tai tarinaväyliä. Jäällä voi leikkiä monenlaisia piha- ja ulkoleikeistään tuttuja lajeja, kuten viimeinen pari uunista ulos, pitkäpiimä, jäämies, seuraa johtajaa, hännänryöstö, kapteeni käskee ja kahden tulen välissä. Polttopallon eri variaatiot ovat varsin toimivia leikkimuotoja. Matalan kynnyksen välineitä ovat esimerkiksi lumikokkareet, tyhjä limsakori, puukepit, kartiot, leikkivarjot, hyppynarut, köydet, huivit, pulkat, muoviämpärit, pallo, frisbeet ja liukurit (Arvonen ym. 2002, 79, 117.) Potkukelkkoja on yleensä käytössä useammalla oppilaalla, ja yhdellä potkukelkalla voi liikkua helposti kaksikin henkilöä.

Hiihtoretki voidaan toteuttaa kouluryhmän kanssa lähiluonnossa. Parhaimmillaan hiihtoretki on elämysseikkailu talviseen luontoon. Lähimetsä on hyvä ja turvallinen retkikohde, jossa oppii liikkumaan ympäristöään tarkkaillen. Hiihto on yksi monipuolisimmista fyysistä aktiivisuutta ja terveyttä edistävästä liikuntamuodoista. Samalla kun fyysinen kunto paranee, myös ulkoilman vaikutus kehoon ja mieleen on virkistävä ja rentouttava. (Hyppänen, Karhu, Sollo, Wennström & Vuorinen 2001, 8–9.) Hiihtoretkeä valmistellessa on tärkeää informoida lasten vanhempia etukäteen tulevasta retkestä. Reitin valinta ja aikatauluttaminen kannattaa myös suunnitella etukäteen. Muita huomioitavia seikkoja ovat eväiden hankkiminen, sään seuraaminen, mahdollisen turvallisuussuunnitelman tekeminen, oheistoiminnan suunnitteleminen sekä varusteiden tarkastus ja tarvittaessa kunnostus ennen lähtöä. (Degerman & Pohjola 2002, 114–

115; Paavola, Jääskeläinen & Peltonen, 2003, 113–119.) Yhteisellä hiihtoretkellä voidaan kokeilla myös metsäsuksilla hiihtoa, jos tarvittava välineistö on helposti saatavilla.

Pilkkiminen on täysin maksuton ja hyvä matalan kynnyksen luontoliikuntalaji. Retken järjestäjän on hyvä selvittää etukäteen paikkoja, josta voisi saada kalaa, sillä saaliin saaminen on riemua lisäävä elementti lapsille ja nuorille. Apua saa tarvittaessa esimerkiksi alueen kalastusseuroilta. Pilkkejä löytyy usein kotoa, ja koulullekin voi peruspilkkejä hankkia suhteellisen edullisesti. Pilkkiretkelle lähtiessä on hyvä muistaa kerrospukeutuminen. Välineistöksi riittävät kaira, pilkit, syötit, sohjokauha ja tarvittaessa retkijakkarat. (Hirvonen, 2003, 145–146.) Koululaiset kannattaa ohjeistaa ottamaan mukaan retkievää ja lämmintä juomaa, kuten teetä tai kaakaota, niin keho pysyy lämpimänä ja mieli virkeänä.

Lumikenkäily on elämyksellinen luontoliikuntalaji (Paavola 2003, 129). Se ei ole sidoksissa latuihin tai reitteihin, vaan retkeilyreitit voi valita itse, jolloin lumikenkäily on myös luontoystävällinen liikkumismuoto. Lumikengät sopivat säädettävien siteiden vuoksi erikokoisiin jalkoihin, joten niiden hankkiminen koululle on suhteellisen helppoa. Lumikengät ovat kestäviä, ja ne vievät vähän tilaa, eivätkä vaadi erityistä huoltoa. (Arvonen & Juutilainen 2006, 14–17.) Lumikenkäily on erinomaista kunto- ja terveystoimintaa kaikenikäisille, ja se on suhteellisen vaivatonta, sillä tasapaino on helpompi pitää kuin hiihtäessä. Lumikenkäily sopii myös vähälumiselle alueelle, sillä piikkien ansiosta lumikengillä pystyy liikkumaan myös jäisillä keleillä. (Arvonen 2001, 107; Paavola 2003, 130–131.)

Koululle ostetut lumikengät kestävätkä useita vuosia. Suomalainen lumikengän perusmuoto on säilynyt aina kivikauden ajoilta samana (Kalakoski 2000, 12). Esimerkiksi Oulun kaupungin kouluilla on mahdollisuus toteuttaa matalan kynnyksen luontoliikuntaa vuokraamalla maksuttomat lumikengät (26 kpl) liikuntasihteerin kautta (Oulun kaupunki 2019). Pienellä opettajan vaivannäöllä on mahdollista saada suuria ja mieleenpainuvia luontoliikuntakokemuksia erityisesti niille oppilaille, joilla ei ole mahdollisuutta osallistua maksulliseen toimintaan kouluajan ulkopuolella. Lumikenkäily on havaittu suosituksi luontoliikuntalajiksi yläkouluikäisten keskuudessa jo 1990-luvulla (Ruotsalainen 2000, 82).

Luutapallo on jääkiekosta sovellettu matalan kynnyksen liikuntalaji, jossa pelaajien tasoerot eivät yleensä korostu merkittäväällä tavalla. Luutapallo on kehitetty alun perin Kanadassa ja nykyisin se on Suomessa virallinen laji. Suomen luutapalloliitto on perustettu vuonna 1988. Kuntomuotona luutapalloa voi pelata koulussa jäällä tai jään ulkopuolella. Varusteina ovat kypärä ja maila sekä pelivälineenä pallo (Arvonen ym. 2002, 124–126.) Luutapallon pelivälineeksi sopii hyvin kotinurkkiin unohtunut käytetty katuharja tai luuta. Pallonkin voi askarrella esimerkiksi muovipusseista.

Mäenlasku tarjoaa fyysisen ja hauskan mahdollisuuden luontoliikkumiseen. Metsäntutkimuslaitoksen (2010) luonnon virkistyskäytön tilastojen mukaan 15–24 -vuotiaista noin 40% osallistui mäenlaskuun. Perusasteella vastaava osuus oli noin 26 %. (Luonnonvarakeskus 2010.) Mäenlasku sopiikin erittäin hyvin koululiikunnassa ryhmäytymiseen, sillä yhteistoiminnalliset tehtävät ja leikit ovat helposti toteutettavissa liikuntatunnin aikana.

Lumenveisto on SM-tason laji, jota voi harrastaa myös matalan kynnyksen luontoliikuntamuotona koulussa, jolloin työvälineeksi riittää minimissään pelkkä lapio ja lumi (Suomen latu 2020). The Snow Show (2004) -talvitaiteen oppimateriaaleista löytyy ohjeet lumiveistoon. Materiaali on koottu yhteistyössä Lapin yliopiston, Rovaniemen ammattikorkeakoulun ja Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyöhankkeena vuosina 2002-2004. Virallisten lumiveiston työvaiheita on viisi: 1. suunnittelu ja pienoismallien tekeminen 2. Lumiaihion valmistaminen 3. Veistoksen hahmottelu 4. Karkea työstö 5. Hienotyöstö ja viimeistely. Työvälineitä ovat erilaiset sahat, lapiot ja hiontavälineet. (Suomen latu 2020; The Snow Show talvitaiteen koulutusprojekti 2004.) Mahdollisuuksien mukaan oppilaat voivat tuoda lumilapioita kotiaan. Jo muutaman minuutin lumenkäsittely tuo hien pintaan ja saa hengästymään. Lumikammin lisäksi voidaan tehdä myös muita lumirakennelmia ja niitä voidaan hyödyntää esimerkiksi kaupunkisotaa tai muita pelejä leikittäessä.

Geokätköilyn aloittaminen on vaivatonta, sillä siihen tarvitaan vain älypuhelin. Geokätköjen etsimiseen on tehty useita mobiilisovelluksia, joista tunnetuimmat maksuttomat sovellukset ovat Ceocatching ja c: geo. Ennen kätköilyyn lähtöä tulee selvittää sovelluksen avulla kätkön sijainti. Geokätköilyn historia juontaa juurensa Yhdysvaltoihin, jonne on piilotettu maailman

ensimmäinen kätkö. Suomen ensimmäinen kätkö on piilotettu vuonna 2000 Keravalle koodilla GC72. (Sipilä 2017, 73; Geokätköt.fi 2019; Suomen latu 2019.) Geokätköilyä voi kokeilla koko luokan voimin. Koulujen lähimaastoista löytyy yleensä kätköjä ja oppitunnilla voidaan vaihtoehtoisesti soveltaa, suunnitella ja viedä myös omia kätköjä.

Frisbeegolf on erittäin suosittu, edullinen ja hauska pelimuoto. Suomessa on jo yli 80 000 harrastajaa. Frisbeegolfin periaate on sama kuin golfissa, mutta välineinä ovat heitettävät liitokiekot ja reikien paikoilla ovat metalliset frisbeegolfkorit. Liikuntapaikkana frisbeegolfrata on yksi kaupungin tai kunnan halvimmissa vaihtoehtoista. Vaikka frisbeegolf onkin yksilölaji, niin sitä on hauska pelata kavereiden kanssa isommissa ryhmissä. (Frisbeegolfradat.fi 2019; Sipilä 2017, 69–70.) Frisbeegolfradat sijaitsevat yleensä kuntien lähiliikuntapaikoissa luonnon helmassa, jonne on helppo suunnata luontoliikuntaryhmän kanssa. Esimerkiksi Oulun kaupunki vuokraa kouluille frisbeegolf -välineitä ja irtokoreja liikuntasihteerin kautta. (Oulun kaupunki 2019).

Metsäretkeily sopii mihin vuodenaikaan tahansa toteutettavaksi ja sen sisällöllä sekä teemalle on vain mielikuvitus rajana. Metsäretkeä suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon ympäristövastuullisuus. Suositeltavaa onkin käyttää sellaisia ympäristöjä, joihin ei tarvitse matkustaa. Tärkeää on myös miettiä, missä on lupa liikkua ja mitkä ovat retken tavoitteet (Salminen 2003, 12–13.) Järkevään retkeilyyn on tehty muutamia perusohjeita: 1. Mieti matkustustapa, suosi lihasvoimaa. 2. Pohdi, mitkä ovat sinulle olennaiset varusteet, ruoka-aineet ja palvelut. 3. Ajattele liikkumista luontoa säästävällä tavalla, hyödynnä aikaisempia leiriytymispaikkoja, käytä huollettuja tulentekopaikkoja ja tee tulet harkintaa käyttäen sekä vältä pesuaineiden käyttöä ja joutumista luonnon vesistöihin. 4. Selvitä, miten jätät mahdollisimman vähän roskaa ja millä tavalla käsittelet jätteet luontoa hyödyntäen. (Hirvonen, Tenno, Lampen & Salminen 2003, 14–16.) Sisältöön voi yhdistää esimerkiksi seikkailupedagogisia elementtejä, jolloin lähimetsä herää eloon ihan uudesta näkökulmasta. Oppilaat voivat suunnitella yhdessä opettajan kanssa lähimetsässä toteutettavan seikkailun, johon sisältyy erilaisia toiminnallisia tehtäväpisteitä.

Maastopyöräily aloittaminen on vaivatonta, sillä aluksi riittää vain tutustuminen lähimaaston reitteihin. Maastoretken voi suunnata metsäpoluille ja jos koulun lähialueelta löytyy mäkiä maastoa, niin se maksimoi pyöräilykokemuksen. Maastopyöräretken ei tarvitse olla kestoaltaan

kovin pitkä (Luona-Helminen & Karhu 2003, 82.) Optimaalisin pyörävaihtoehto on jousitettu, pienirunkoinen ja levyjarruilla varustettu pyörä, jossa on paksut renkaat. Pyörän omistava henkilö on jo puoleksi harrastaja. Matalan kynnyksen maastopyöräilyyn ei tarvitse vuokrata kalliita trimmattuja kilpapyöriä, vaan kulkuneuvoksi riittää oppilaan oma pyörä. Pieneen lähialueen retkeen ei tarvitse edes maastopyörää, vaan tavallinen polkupyörä riittää. Tärkeintä on suunnata reissuun ja ensikokemusten myötä kipinä harrastukseen voi syttyä, jolloin halutessaan voi hankkia paremmin varustellun aidon maastopyörän. Ensisijaisen tärkeää on ennen maastoon lähtöä tarkistaa pyörän jarrut ja ilmanpaineet sekä muistaa ajokypärä. (Degerman & Pohjola 2002, 48–52.)

Suunnistuksen perustaitoihin kuuluu kompassin ja kartan käyttötaidot (Sipilä 2017, 87; Degerman & Pohjola 2002, 61). Kompassi laitetaan kartalle niin, että suuntalevyn muodostama linja on lähtöpisteessä ja osoittaa kohti päämäärää. Ennen liikkeelle lähtöä on aina varmistettava, että nuoli osoittaa menosuuntaan. Kompassin nuolirasia tulee kääntää niin, että sen viivat ovat samansuuntaisia kartan viivojen kanssa. Lisäksi tulee tarkastaa, että nuolirasian pohjoisnuoli osoittaa kartan pohjoiseen. Kompassisuunnan asteluku on hyvä laittaa ylös paperille. Kompassia tulee pitää kädessä niin, että suuntanuoli osoittaa pois päin itsestä. Kääntyminen tulee tehdä niin, että kompassin punainen pohjoisneula on samassa suunnassa nuolirasian pohjoisnuolen kanssa. Suuntanuolen näyttämästä suunnasta on hyvä katsoa aina sopiva kiintopiste, liikkua sinne ja ottaa jälleen uusi kiintopiste siihen saakka, kunnes on perillä kohteessa. (Degerman & Pohjola 2002, 61–62.) Suunnistukseen on tehty useita eri variaatiota ja kännykkäsovelluksia, joiden soveltamisessa on opettajan mielikuvitus rajana. Opettajilla ja oppilailla on esimerkiksi Seppo-mobiilisovelluksen avulla mahdollista suunnitella yhteinen liikuntatunti koulun lähiuonossa.

Polkujuoksu on todella monipuolinen laji, jossa saa lukea maastoa ja miettiä omien voimavarojen jakamista. Polkujuoksuun sisältyy loikkia, kapuamista, kumartelua ja mutkittelua. Haastetta tuo maaston epätasaisuus ja yllättävät esteet, kuten kävyt, oksat, kivet tai lätäköt. Juoksupolun pinta voi olla liukas, mikä vaatii juoksijalta keskittymiskykyä. Tässä lajissa ei sekuntikellolla ole käyttöä, koska tärkeintä on nauttia luonnon yksityiskohdista ja liikunnan ilosta. Kokemusten perusteella poluilla juokseminen on huomattavasti rennompaa kuin maantiellä juokseminen. (Hamunen & Airila 2018, 10, 14–16.) Polkujuoksuun saa haasteellisuutta ottamalla kengät pois

jalasta ja kokeilemalla liikkumista varpaisilleen. Paljasjaloin kävelemisellä on paljon terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia, kuten tasapainoaistin kehittyminen, jalkojen verenkierron paraneminen, jalan rustojen vahvistuminen, jalkojen hikoilun ja vammojen väheneminen, vastuskyvyn paraneminen, yleiskunnon edistyminen ja sairastelun harveneminen (Saarikoski 2016). Monelle suomalaiselle polkujuoksu on lajina kohtalaisen uusi, mutta hyödynnettäviä ikivanhoja polkuja löytyy useilla paikkakunnilla koulun lähialueen metsistä. Polkujuoksu-harrastajien tärkein syy liikkumiselle on Stenbackan (2017) tekemän tutkimuksen mukaan voimakas luontoyhteys.

Vaellukseen tarvittavia välttämättömiä välineitä ovat retkipatja, makuupussi ja retkeilyvarusteet. Kerrospukeutuminen on erityisen tärkeää yön yli kestäväälle vaellukselle ja hygienia-asiat huomioiden mukana tulee olla peseytymisvälineet ja vaihtovaatteet. Reppuun voi laittaa joko retkikeittimen tai kattilan sekä ruokailuvälineet. Nestettä ja ruokaa tulee varata riittävästi ennen reissun toteutumista. Makuupussina on hyvä olla ehjä vetoketjullinen pussi ja suosituksena on, että se sisältää 900 grammaa untuvaa. Optimaalinen makuualusta on yli 15 millimetriä paksu retkipatja. (Degerman & Pohjola 2002, 62–73.) Vaellukselle voidaan valita erilaisia teemoja, esimerkiksi tutkimusmatka, aarteenetsintä, eläinten jäljitys tai luonnonmateriaalien hyödyntäminen (Paavola 2003, 73–74). Vaellus on mahdollista tehdä koulun lähialueen metsässä vaikkapa lintutornille, laavulle tai autiotuvalle. Oppilaat voivat ottaa myös omia telttojaan mukaan.

5.4 Opettajien ja oppilaiden kokemuksia luontoliikunnasta

Luontoliikunnan opetukseen koululiikunnassa liittyy erilaisia haasteita. Useista eri opettajille tehdyistä tutkimuksista nousi esille, että etenkin koulujen resurssien puuttuminen ja huono sijainti vaikeuttavat luontoliikunnan opettamista (Metsäpelto 2010; Aaltonen & Simola 2016; Matikainen & Mikkola 2017). Rajoittavina tekijöinä koettiin myös liikuntatunnit keskellä koulupäivää. Vaikka opettajia haastateltaessa esiin nousi koulun sijainnin vaikutus luontoliikunnanopetukseen, tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että sillä ei ole vaikutusta luontoliikunnan opetusmääriin lukiossa. (Aaltonen & Simola 2016.) Edellä mainitut tekijät ovat opettajasta riippumattomia eli ulkoisia tekijöitä.

Ulkoisten tekijöiden lisäksi myös opettaja voi vaikuttaa luontoliikunnan opetukseen. Liikunnanopettajien oma kielteinen asenne luontoliikuntaa kohtaan saattaa heijastua sen opettamiseen (Aaltonen ja Simola 2016). Perinteetkin voivat olla rajoittavia tekijöitä luontoliikunnan opettamisessa. Esimerkiksi joidenkin opettajien mukaan lukiossa ei ole tapana hiihtää liikuntatunneilla. Joidenkin luontoliikuntalajien kohdalla opettajien opetusvalmiudet koettiin puutteelliseksi. Haastatteluista kävi ilmi, että opettajat osallistuisivat mielellään lisäkoulutuksiin luontoliikunnan osalta, jos niitä tarjottaisiin. (Aaltonen & Simola 2016.) Vastaavia tuloksia saivat Matikainen ja Mikkola (2017), joiden tutkimuksessa ilmeni, että opettajat kaipaavat lisätukea luontoliikunnan opetukseen. Taloudellinen tuki ja lisävälineet nousivat kaivatuimmiksi tukimuodoiksi, mutta myös lisäkoulutukselle oli tarvetta (Matikainen & Mikkola 2017).

Luontoliikuntaa edistävät tekijät kulkevat rinnakkain rajoittavien tekijöiden kanssa. Aaltosen ja Simolan (2016) mukaan opettajien valmiudet ja luontoliikuntaan liittyvät harrastukset edistivät luontoliikunnan opettamista. Lisäksi opettajien näkökulmasta luontoliikunnan opetusta edisti koulun sijainti ja sen lähellä olevat luontoliikuntapaikat. Opettajat nostivat edistävänä tekijänä esille myös koulun ja etenkin rehtorin myönteisen suhtautumisen luontoliikuntaa kohtaan. Määrärahoilla hankituilla välineillä oli opettajien mukaan vaikutusta luontoliikunnan järjestämiseen. Luontoliikunnan toteutumista mahdollisti myös yhteistyö ulkopuolisten tahojen kanssa. Haastatellut opettajat kertoivat ulkoistaneensa jonkin luontoliikuntalajin opetuksen paikalliselle seuralle. (Aaltonen & Simola 2016.) Metsäpelto (2010) kuitenkin muistuttaa luonnon olevan ilmainen liikuntapaikka. Luontoliikunnan opettaminen on pääosin opettajan tahtotilasta kiinni, ei resursseista tai määrärahoista. (Metsäpelto 2010.) Näyttäisi siltä, että luontoliikunnan opetuksen monitahoisiin haasteisiin ei löydy yhtä selkeää syytä, vaan siihen vaikuttavat useat tekijät, joista suurin osa ei ole opettajasta johtuvia.

Marttila (2016) selvitti haasteita koulun ulkopuolella tapahtuvaan opetukseen. Opettaja tarvitsee tukea niin luonnossa kuin retkien suunnittelussa tapahtuvan pedagogiikan järjestämiseen. Koulutuksen puute on selkeästi esteenä toiminnallisen pedagogiikan toteuttamiselle, sillä opettajat ovat arkoja jalkautumaan ympäröivään luontoon. Opettaja voi kokea luonnon vieraaksi paikaksi, missä toimiminen on hankalaa. Lisäksi voidaan kokea, että luontoaktiviteetit vievät liian paljon aikaa, sillä toiminnallinen opetus vaatii opettajalta toiminnallista tapaa tehdä töitä. Tällöin opettajan tulee olla valmiina reagoimaan muuttuviin tilanteisiin. Maastossa liikkussa

opettajalta vaaditaan toiminnallista luonnetta, sillä opettaja on koko ajan vastuuroolissa. Turvallisuus voidaan kokea haasteena lähdettäessä koulurakennuksesta ulos luontoon ja opettajien turvallisuuteen pyrkiminen voi vähentää luonnossa liikkumista. Yllättäviä haasteita saattaa tulla myös oppilaiden riittävän vaatetuksen puutteesta. Lisäksi oppilaan terveydentila voi olla sellainen, ettei luonnossa liikkuminen ole mahdollista. (Marttila 2016.)

Oppilaiden kokemuksia ja toiveita koulun luontoliikunnasta ei ole juurikaan tutkittu. Häyhä (2017) kuitenkin tutki eteläsuomalaisten yläkouluikäisten luontoliikunnan harrastusmuotoja. Yläkouluikäiset kokivat luonnossa liikkumisen pääosin harrastuksena ja erilaisia luontoympäristöjä pidettiin harrastuspaikkoina. Luonto koettiin voimaannuttavana ja jännitystä laukaisevana elementtinä. Nuoret eivät käyttäneet luontoa juurikaan hyödyksi esimerkiksi marjastuksen, keräilyn tai muun hyötymistarkoituksen kautta. Häyhän tutkimuksen perusteella ei ole mahdollista tehdä johtopäätöksiä, miten yläkouluikäiset kokevat koulun luontoliikunnan ja näkevätkö he matalan kynnyksen luontoliikunnan mahdollisuutena vai uhkana.

Sievänen ja Neuvonen (2011) tekivät kyselytutkimuksen, jossa he selvittivät, miten suomalaisten ulkoilutottumukset ovat muuttuneet vuosien 2000–2010 aikana. Kyselytutkimus liittyi osittain yläkouluikäisiin, mutta koski myös sitä vanhempia. Tutkimuksessa selvisi, että 15–24 -vuotiaiden nuorten ulkoiluharrastuksiin osallistumisen innokkuus oli vuonna 2010 lähellä aikuisväestön tasoa, 96 %. Kymmenen vuoden aikana ei ollut nuorten osalta tapahtunut merkittäviä muutoksia ulkoilutottumuksista, mutta lähiulkoilukerrat ja luontomatkat olivat sen sijaan vähentyneet. Nuorten keskuudessa uusi harrastus vuonna 2010 oli muun muassa geokätköily.

Ruotsalainen (Havunen) ja Halonen (1998) tutkivat Pohjois-Karjalan peruskoululaisten lumikenkien käyttöä koulussa ja saivat positiivisia tuloksia lumikenkäilyn soveltuvuudesta koulu liikuntaan. Lisäksi yläkoululaiset kokivat lumikenkäilyn hyväksi luontoliikuntavaihtoehdoksi kouluun (Ruotsalainen 2000, 81–83.)

6 TUTKIMUSONGELMAT

6.1 Teoreettisen viitekehyksen tiivistelmä

Tämän tutkimuksen teoriaosassa tarkasteltiin ihmisen ja luonnon yhteyttä eri aikakausien näkökulmista. Ihminen on erkaantunut luonnosta ja luontosuhde on muuttunut etäiseksi (Vuolle 1992; Niemi 2016; Leppänen & Pajunen 2017). Ihminen kaipaa kuitenkin yhä luontoon (Orasmaa 2018, 9). Nuorten kohdalla luontosuhteen on todettu olevan hyvin polarisoitunut. Osalle luonto näyttää tärkeänä, kun taas osalle luonto ei merkitse juuri mitään. (Puhakka 2014.) Tässä tutkimuksessa perehdyttiin siihen, miten lähiluonto näyttää nykyajan nuorille liikuntaympäristönä.

Luontoliikuntakasvatusta ulkoilmassa on tapahtunut jo aikojen alussa (Ford 1981, 2). Voimassa oleva luontoliikuntakasvatuksen määritelmä korostaa ulkoilmassa saatavien kokemusten merkityksellisyyttä (Priest 1986). Luontoliikunta käsitteenä voidaan ymmärtää luonnonympäristössä tapahtuvaksi harrastustoiminnaksi, johon liittyy fyysinen aktiivisuus tai muun tarpeen toteuttaminen (Vuolle 1992, 19). Telama (1992, 61) puolestaan määritteli luontoliikunnan olevan omin voimin toteutettua fyysistä aktiivisuutta aidossa tai osittain rakennetussa luonnonympäristössä. Samoin Metsähallitus (2019) yhdisti luontoliikunnan aitoon tai osittain rakennettuun ympäristöön.

Tässä tutkimuksessa puhutaan matalan kynnyksen luontoliikunnasta. Nuori Suomi (2013) on listannut matalan kynnyksen liikunnan tunnuspiirteitä. Tässä tutkimuksessa oleellisin tunnuspiirre on toiminnan maksuttomuus ja sen järjestäminen lähellä arkiympäristöä. Kuten Tyrväinen ym. (2014) esittivät, luonnonmukainen ympäristö on halvempi vaihtoehto kuin rakennettu liikuntaympäristö. Luontoliikunta onkin siinä mielessä tasa-arvoisessa asemassa, koska sitä voi harrastaa myös maksuttomasti (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 56). Lähiluonto liikuntaympäristönä tarjoaa maksuttomia vaihtoehtoja, joiden hyödyntämisessä on usein vain liikkujien mielikuvitus rajana.

Luonto ja luonnossa liikkuminen vaikuttavat positiivisesti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Luonnon monipuolisuus ja maaston vaihtelevuus kehittävät erinomaisesti motorisia perustaitoja, jotka lukeutuvat perusopetuksen opetussuunnitelman sisältöihin (Kangasniemi ym. 2009, 18; POPS 2014, 434). Lisäksi fysiologiset vaikutukset, kuten stressihormonien ja adrenaliinin väheneminen, ovat merkittäviä (Tyrväinen ym. 2014; Arvonen 2015, 19–20). Luonnossa liikkumisesta voi myös saada apua uniongelmiin (Raatikainen 2018) ja sen on todettu parantavan vastustuskykyä (Saarinen & Jantunen 2015). Luonnon psyykkisiä vaikutuksia tarkastellessa on syytä nostaa esille luonnon parantava vaikutus, joka on verrattavissa ADHD-lääkkeisiin. Tulokset osoittavat, että jo 20 minuutin kävelyretki puistossa parantaa keskittymiskykyä huomattavasti. (Taylor & Kuo 2009.)

Luonto tarjoaa mahdollisuuden myös henkiseen kasvuun. Oman elinympäristön tunteminen tuo luottamusta omiin kykyihin, luonto tulee tutuksi, eikä siellä liikkuminen tunnu pelottavalta (Kangasniemi ym. 2009, 17). Nämä ovat keskeisiä opetussuunnitelman liikunnan psyykkisiä tavoitteita (POPS 2014, 434). Tutkimukset osoittavat luonnon yhteyden myös sosioemotionaaliseen kehitykseen (Salonen 2010). Luonnossa oleskelu ja toimiminen saavat ihmisen ajattelemaan itsensä lisäksi myös muita ihmisiä (Metsähallitus 2019b). Luonto ympäristönä tarjoaa yksinolon lisäksi mahdollisuuksia sosiaaliselle kanssakäymiselle (Korpela & Paronen 2011), mikä on yksi liikunnan opetussuunnitelman sisällöistä (POPS 2014, 435.) Näyttääkin siltä, että luonnon fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset kulkevat käsi kädessä perusopetuksen opetussuunnitelman liikunnan sisältöjen ja tavoitteiden kanssa.

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) korostuu kaikilla luokka-asteilla lähiliikuntapaikkojen ja luonnon monipuolinen hyödyntäminen. Oppilaan tulee rakentaa omakohtaista luontosuhdettaan. Oppimisympäristöjen valinnassa tulee huomioida järkevällä tavalla neljä vuodenaikaa, paikalliset olosuhteet sekä koulun lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet liikunnan järjestämiseen (POPS 2014, 19, 24, 29, 148.). Yläkouluikäisten kokemuksia koulun luontoliikunnasta on tutkittu Suomessa vähän, kun taas opettajien kokemuksia on tutkittu enemmän. Tutkimusten mukaan opettajien kokemuksista välittyy paljon erilaisia resurssiasteita luontoliikunnan opetukselle (Metsäpelto 2010; Aaltonen & Simola 2016; Marttila 2016; Matikainen & Mikkola 2017). Myös opettajan omat taidot luontoliikunnan opetukseen nähtiin estävänä tekijänä. (Marttila 2016).

6.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä asiat yläkouluikäisiä nuoria kiinnostavat koulun luontoliikunnassa Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapin alueella ja millaisissa luontoliikuntaympäristöissä he haluavat liikkua. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten yläkouluikäisten luontoliikuntaideat ovat toteutettavissa koulun lähiluonnossa matalan kynnyksen liikunnan näkökulmasta. Tällä tutkimustyöllä haluttiin tarjota opettajille uusia ideoita ja mahdollisuuksia matalan kynnyksen luontoliikunnan järjestämiseen sekä oppilaille mahdollisuuksia vaikuttamiseen. Yläkoulun luontoliikunnan maksuttomuus mahdollistaa kaikille yhdenvertaisen osallistumisen koulun luontoliikuntaan.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaista luontoliikuntaa yläkouluikäiset haluavat kouluun?
2. Millaisissa luontoliikuntaympäristöissä yläkoululaiset haluavat liikkua?
3. Miten luontoliikuntaideat ovat toteutettavissa matalan kynnyksen liikunnan näkökulmasta tutkimukseen osallistuneiden koulujen lähiluonnossa?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimus tehtiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen ja moninaisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on, että tutkija pyrkii paljastamaan odottamattomia seikkoja. Tällöin lähtökohtana ei ole hypoteesin tai teorian testaaminen vaan aineiston perinpohjainen ja moninainen tarkastelu. Aineisto määrää sen, mikä on tärkeää, ei tutkija. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 154–155.) Myös tässä tutkimuksessa tutkijoilla oli oma oletamus aiheesta, mutta aineisto sai puhua puolestaan.

Tutkimus tehtiin nuorten omasta, subjektiivisesta näkökulmasta, jolloin kokemuksellisuuteen sisältyy vahvasti intentionaalisuus. Intentionaalisuus tarkoittaa, että kaikella on jokin merkitys. Henkilön tekemissä johtopäätöksissä näkyy tarkkailtavaan kohteeseen liittyvät uskomukset, kiinnostukset ja pyrkimykset. (Laine 2010, 29.) Tämän tutkimuksen kannalta tärkeintä oli se, kuinka laajasti ja monipuolisesti oppilaat saatiin kertomaan näkemyksistään. Tutkijoiden tehtävänä oli etsiä kirjoitelmista tutkittavien merkityksellisimmät kokemukset ja uskomukset. Tehtävän haastavuuteen vaikuttivat, miten tutkittavat olivat ymmärtäneet kirjoitelmien tehtävänannon sekä kirjoitetun tekstin määrä, jotka heijastelivat tehtävänannon onnistumista.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada nuorten mielipiteet kuuluville, jotta koulun luontoliikuntaa voitaisiin kehittää tulevaisuudessa. Hirsjärven ym. (1997) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan yleensä sellaisia aineistonkeruumetodeja, joissa tutkittavien ääni pääsee esille, kuten esimerkiksi tässä tutkimuksessa toteutetussa kirjoitelmassa. Tutkimuksessa haluttiin ennen kaikkea validia nykyhetken tietoa yläkouluikäisten näkemyksistä ja kokemuksista sekä ymmärtää oppilaiden näkökulmia luontoliikunnan sisältöalueiden kehittämistä. Tässä tutkimuksessa toteutui konstruktivistinen ote, sillä tutkijat olettivat, ettei ole olemassa tietynlaisia vastausmalleja, vaan oppilaiden kirjoittamat tarinat ovat yksilöllisiä ja monipuolisia sekä omanlaisiaan. Heikkinen (2010, 146) avaa konstruktivismiin peruskäsitettä niin, että ihminen

asettaa tietonsa menneisyyden kokemuksiensa varaan ja näkemykset voivat päivittyä, kun tietous lisääntyy.

7.2 Fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma

Tälle tutkimukselle valittiin fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma. Fenomenologiassa tarkastellaan kokemuksia ja ihmisen suhdetta itseensä sekä ympäröivään todellisuuteen (Laine 2010, 29). Näkökulman erityisominaisuus on, että tutkijana ja tutkittavana on ihminen (Tuomi & Sarajärvi 2006). Tässä tutkimuksessa tutkittavia olivat yläkouluikäiset nuoret. Hermeneuttinen ulottuvuus johtuu tulkinnan tarpeesta, jota tutkija tekee tutkittavan ilmaisusta. Ilmaisujen perusteella tutkija luo merkityksiä, joita voidaan selventää vain ymmärryksen ja tulkinnan kautta. (Laine 2010, 31.) Tässä tutkimuksessa tutkittava ilmaisee asiansa kirjoittamassaan tarinassa tekstin välityksellä, jota tutkija vuorostaan tulkitsee.

Fenomenologisessa metodissa haastateltavien vastaukset pyritään saamaan kuvaileviksi ja kertomuksenomaisiksi, minkä vuoksi kysymykset tulee asetella sellaiseen muotoon, että vastaukset esitetään kuvailevina. (Laine 2010, 38.) Tässä tutkimuksessa tutkittavaa pyydettiin kirjoittamaan tarina unelmiensa luontoliikuntapäivästä koulussa. Tehtävänannossa pyydettiin kertomaan, mitä aktiviteetteja päivä sisältää sekä missä ja miten ne toteutetaan.

Fenomenologiaan liittyy aina kokemuksia, jotka pohjautuvat merkityksiin (Laine 2010, 37). Fenomenologiassa kokemuksen käsite nähdään ontologisena kysymyksenä, johon liittyy tajunnallisuus. Ihmisen tajunnalliseen toimintaan kuuluvat osana erilaiset elämykset, joissa kohde näyttäytyy ihmiselle ja hän luo merkityskokonaisuuksia. Elämys on aina aito, vaikka kokemuksen kohde ei hahmottuisi henkilölle selvästi (Perttula 2006, 116.) Tässä tutkimuksessa tutkittavat saivat tarinoissaan luoda merkityskokonaisuuksia omien kokemustensa pohjalta ilman tutkijoiden johdattelua. Tarinoiden sisällöt itsessään olivat arvokkaita riippumatta siitä, olivatko ne aitoja tai kuvitteellisia.

7.3 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin yhdestä Pohjois-Pohjanmaan alueen ja kahdesta Lapin alueen yläkoulusta loppuvuoden 2019 ja alkuvuoden 2020 aikana. Tutkittavia oli yhteensä 41 oppilasta 7.–9. luokilta. Tutkielman aineisto koostui oppilaiden kirjoittamista tarinoista, joiden keräämisessä käytettiin Eskolan ja Wallinin (2015) esittämää tutkimusaineiston keruumenetelmää, jossa nuorille annetaan mahdollisuus eläytymiseen kirjoitetun tarinan kautta (Eskola & Wallin 2015, 56). Tutkijat noudattivat Hirsijärven ym. (1997) esittämää kvalitatiivisen tutkimuksen perusajatusta, jossa tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ilman sattumanvaraisuutta (Hirsijärvi ym. 1997).

Aineiston tutkimusmetodiksi valittiin eläytymismenetelmä. Siinä vastaajat tuottavat vapaasti käsityksensä tutkittavasta asiasta (Eskola & Wallin 2015, 65), mikä oli oleellista tässä tutkimuksessa. Tutkimuksessa haluttiin, että aineisto on nuorten omalla äänellä kerrottua tarinaa. Metodien koettiin soveltuvan hyvin yläkouluikäisille nuorille, jotka pystyvät tuottamaan tarinoita. Lisäksi eläytymismenetelmätehtäviin vastataan hyvin suurella todennäköisyydellä (Eskola & Suoranta 2003, 115). Eläytymismenetelmässä tutkija voi aineistojen avulla löytää uusia näkökulmia sen sijaan, että todentaisi ennestään epäilemäänsä (Eskola & Wallin 2015, 64). Myös tässä tutkimuksessa toivottiin eläytymismenetelmän avulla löytyvän uusia näkökulmia tutkittavaan aiheeseen. Haastetta metodin valintaan toi se, että kokemusta ei voi ymmärtää koskaan loppuun asti ja vastauksiin vaikuttavat aina tutkittavan yksilölliset tekijät sekä hänen kokemusmaailmansa tavoittaminen (Laine 2018, 40).

Eläytymismenetelmässä kehyskertomuksella tarkoitetaan lyhyiden tarinoiden kirjoittamista tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Kehyskertomuksia tulee olla aina vähintään kaksi. Kehyskertomuksen laadinnassa tärkeintä on, että niissä vaihtelee vain yksi asia (Eskola & Suoranta 2003, 110, 112.) Tässä tutkimuksessa vaihteleva asia oli tarinan liikuntaympäristö. Tutkimuksen A-kehyskertomuksessa korostettiin koulun lähiluontoa ja lähiympäristöä liikuntapaikkana, kun taas B-kehyskertomuksessa annettiin mahdollisuus kirjoittaa tarina mihin luontoliikuntaympäristöön tahansa. Kehyskertomuksen pohjana sovellettiin Kalevan ja Kareisen (2016) *Ihan pihalla? kasvatus-tieteiden pro gradu -tutkielmassa* käyttämää kehyskertomusta. Tässä

tutkimuksessa käsitteet *lähiluonto ja lähiympäristö* poikkeavat vain hieman toisistaan. Lähi- luonnolla tarkoitetaan luonnonmukaisia paikkoja, kun taas rakennetut liikuntapaikat, maantiet ja kävelytiet kuuluvat lähiympäristöön.

Ennen varsinaista tutkimusta tehtiin pilotointi, jonka avulla muokattiin tehtävänanto ja kehys- kertomusten muoto sekä tutkimuslupalomake mahdollisimman ymmärrettävään ja luotettavaan muotoon (liite 1). Pilottitutkimukseen osallistui Pohjois-Pohjanmaan alueella kahdeksan ylä- kouluikäistä ja Lapin alueella neljä. Pilotoinnit onnistuivat jo itsessään hyvin ja niiden perus- teella muotoiltiin lopullinen tehtävänanto ja kehyskertomus luotettaviksi ajatellen tämän tutki- muksen onnistumista. Eniten korjattavaa ilmeni tutkimuslupalomakkeessa (liite 2). Pilottipro- sessin perusteella arvioitiin myös, onko oleellista ottaa kaksi kehyskertomusta tutkimukseen mukaan. Toinen kehyskertomus päätettiin lopulta ottaa mukaan, koska sen koettiin olevan olen- nainen osa ratkaistaessa kolmatta tutkimustehtävää. Pilotointi osoittautui tärkeäksi ennen var- sinaisen tutkimuksen tekemistä.

Tutkimusaineiston keruussa hyödynnettiin Laitisen ja Uusitalon (2008) narratiivista tutkimus- metodia, jossa tutkimukseen osallistuva henkilö nähdään merkityksellisiä asioita esiin tuovana luovana yksilönä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 110). Narratiivisuudella tarkoitetaan tutkimuk- sessa sellaista lähestymismallia, joka painottuu kertomuksiin tiedon ilmentäjänä. Narratiivisuu- den käsitettä ei ole määritelty Suomessa tarkasti, mutta Heikkinen (2010) käyttää sanaa tarinal- lisuus. Narratiivisuudelle on vakiintunut vankka asema suomalaisessa tieteellisessä keskuste- lussa. (Heikkinen 2010, 143–144.)

Heikkisen (2010, 143) mukaan kirjallisuustieteessä tarinan ja kertomuksen käsitteillä voi ilmetä eroavaisuuksia, mutta tässä tutkimuksessa kertomus ja tarina tarkoittavat samaa asiaa. Tarinalle keskeistä ovat tapahtumat. Tyypillisesti tarinalla on alku, keskikohta ja loppu, joista muodostuu tarinan juoni. Tarinaan tapahtumiin liittyy aina erilaisia tunteita ja arvoja. Tarinan lopetus vai- kuttaa siihen, onko päätös onnellinen tai surullinen. Tarina voi olla pitkä tai lyhyt, joten tari- naksi voi riittää ääritapauksessa jopa yksi ainoa sana. (Hänninen 2010, 162.) Tässä tutkimuk- sessa tarinan suositeltu pituus oli tehtävänannossa 1–2 sivua, mutta lyhyemmätkin tarinat hy- väksyttiin aineistoksi. Tutkittavat kirjoittivat tarinan aiheesta “Minun unelma

luontoliikuntapäiväni koulussa”. Tutkittavat saivat satunnaisesti eteensä joko kehyskertomuksen A tai B ja kirjoittivat tarinansa sen perusteella (liite 3). Tällä varmistettiin, että tarinoita saatiin molemmista kehyskertomuksista tasainen määrä ja tutkimuksen tutkimuskysymyksiin kyettiin vastaamaan.

Hännisen (2010) mukaan laadullisen ja ennen kaikkea narratiivisen tutkimuksen etuna on nähty sen eettisyys, sillä tutkittavalle annetaan tilaa oman äänen käyttöön. Tutkittavan kertomuksissa voi esiintyä myös sellaisia asioita, joita ei välttämättä olisi halunnut kertoa tarinassa, mutta tarina itsessään vei mukanaan. (Hänninen 2010, 174.) Tässä tutkimuksessa tutkittavalle annettiin tilaa oman äänen käyttöön. Kertomusten aihe on sen verran yleinen, että liian henkilökohtaiselle tasolle oli vaikea päästä.

7.4 Aineiston analysointi

Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan usein kokonaisvaltaisesti (Alasuutari 2011; Hirsjärvi ym. 1997, 152). Tavoitteena on, että esiin nousisi looginen kokonaisuus. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien suuri joukko ei ole tarpeellinen eikä mahdollinen. Laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Kyseiset vaiheet kuitenkin liittyvät aina toisiinsa eikä niitä voi siten erottaa. (Alasuutari 2011.)

Tämän tutkimuksen aineiston analyysissä sovellettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aluksi tarinat luettiin ja kirjoitettiin puhtaaksi tietokoneelle. Sen jälkeen perehdyttiin aineistoon lukemalla ne, jonka jälkeen listattiin pelkistettyjä ilmauksia. Tämän jälkeen etsittiin samankaltaisuuksia ja alettiin muodostamaan alaluokkia. Alaluokista muodostettiin yläluokkia. Apuna käytettiin erilaisia värikoodeja koko prosessin ajan. Analysoinnissa käytettiin hyödyksi myös aineistolähtöistä koodausta ja luokittelua, jossa hyödynnettiin aineistosta nousseita ilmaisuja. Koodauksessa on kyse aineiston tiivistämisestä ymmärrettävään ja käsiteltävään muotoon (Kananen 2017, 137). Koodaus ei ole itse analyysi, vaan se on yksi välivaihe, joka mahdollistaa analyysin. Koodauksen jälkeen analyysivaiheessa pyritään aineistosta löytämään säännönmukaisuuksia, teemoja tai malleja. (Kananen 2017, 137.) Tässä tutkimuksessa yläluokista yhdistettiin vielä pääluokat eli teemat. Teemojen alle liitettiin vielä “leikkaa liitä” -tekniikalla

jokaista teemaa koskeva tekstiosio, joka osoitti, mikä tekstinpätkä oli kenenkin tutkittavan kirjoittamaa. Tutkittavista käytettiin yhteisesti sovittuja koodeja, jotka suojelivat tutkittavien anonyymiteettia (liite 4 ja liite 5).

Analysoinnissa ratkaisun löytämiseen tarvitaan tutkijan intuitiota. Tällöin aineistosta pitäisi kyetä näkemään, mitä aineisto viestii ja haluaa sanoa. Aineistosta voidaan löytää erilaisia asioita sen mukaan, mitä näkökulmaa käytetään. Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa aineistosta voidaan löytää monia tulkintoja. (Kananen 2017, 148-149.) Tässä tutkimuksessa tulkinnan lähtökohtana oli aineistosta esiin nousevat asiat ja aineiston luokittelu niiden mukaan. Aineiston analysoinnin jälkeen suoritettiin aineiston kvantifiointi, jolla haluttiin tuoda selkeyttä tulosten jäsenyykseen kuvioiden avulla. Aineiston kvantifiointi tuo aineistoon tulkintaan uusia näkökulmia, mutta kvantifioinnin ongelmana voi olla, että pieni aineisto ei anna juurikaan lisätietoa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 119). Tämän tutkimuksen aineiston koko on tutkijoiden näkökulmasta sen verran suuri, että kvantifiointi nähtiin merkityksellisenä.

7.5 Tutkijoiden esiymmärrys tutkimuskohteesta

Laineen (2018, 44) mukaan fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijalta odotetaan esiymmärryksen kriittistä reflektiota, mikä toteutui tässä tutkimuksessa koko tutkimuksen ajan. Tässä tutkimuksessa haastavin vaihe oli oman esiymmärryksen siirtäminen taka-alalle luokitellessa ja analysoidessa tutkimusaineistoa. Tutkijoilla oli vahva olettaus, että matalan kynnyksen luontoliikunta voisi tarjota mahdollisuuksia luontoliikunnan sisältöalueiden kehittämiseen koulussa. Tutkijalta vaaditaan fenomenologisessa ja hermeneuttisessa tutkimuksessa läpi tutkimuksen jatkuvaa kriittistä otetta ja oman näkökulman laajennusta. Tutkijan on kyettävä ymmärtämään toisen puhetta huolimatta omasta esiymmärryksestä, joka on riippuvaista omista lähtökohdista (Laine 2010, 34). Tutkijoiden esiymmärrykseen vaikuttavia tekijöitä olivat myös omat luontoliikuntakokemukset, aikaisemmat koulutuspolut, meneillään oleva liikunnanopettajan tutkintovaihe sekä tähän tutkimukseen liittyvän teoriataustan muodostaminen.

Tutkijan kriittinen ote alkaa siitä, kun hän ottaa välimatkaa välähdyksenomaisesti nousevaan tulkintaan. Tässä vaiheessa tutkijan tulisi olla kriittinen ja kyseenalaistaa oma ymmärryksensä,

jolloin on mahdollista päästä syvemmälle tutkittavan ajatusmaailmaan. (Laine 2010, 34.) Tutkijat pyrkivät kuuntelemaan nimenomaan tutkittavan ääntä ja antamaan tutkittavalle mahdollisuuksia tuoda esille, mitä hän luontoliikunnasta eniten kaipaa. Tutkijoiden esiyttäytymisen muodostumiseen vaikuttivat myös erilaiset opetuskokemukset, joita on kertynyt vuosien aikana jonkin verran erilaisissa yhteyksissä esimerkiksi peruskouluilla työskennellessä. Tutkijoiden havaintojen perusteella monilla kouluilla olisi innokkaita luontoliikkuja, jos resurssit olisivat paremmat ja luontoliikunnan sisältöalueet olisivat monipuolisempia. Tutkijat olivat kuulleet myös opettajien toiveita luontoliikuntaan liittyvistä uusista oppaista, joissa tarjottaisiin monipuolista sisältöä luontoliikunnan tunneille. Tällä tutkimuksella voitaisiin saada uutta sisältöä ja vastauksia opettajien esittämiin toivomuksiin.

7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta eli aineiston analyysin arvioitavuutta ja uskottavuutta (Pyörälä 1995, 13). Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, perusteellisuutta ja oikeanlaisuutta. Tutkija voi esimerkiksi esittää vääriä kysymyksiä tai nähdä suhteita ja periaatteita virheellisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Heikkinen 2010, 153.) Tässä tutkimuksessa on pyritty noudattamaan kaikin tavoin hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa rehellistä ja vilpittöntä tutkimusotetta tutkimuksen kaikissa vaiheissa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 129, 130).

Laadullisen tutkimuksen eettinen arvo näkyy siinä, kuinka hyvin tutkimus mahdollistaa tutkittavan itseilmaisun ja oman äänen käyttämisen (Hänninen 2010, 174). Tässä tutkimuksessa on mahdollistettu tutkittavan oman äänen käyttö eläytymismenetelmän avulla, jossa tutkittava kirjoittaa tarinan. Haasteita voi nousta esiin esimerkiksi haastatteluun sitoutumisvaiheessa, koska tutkimukseen osallistuminen voi ennakkoinformaatiosta huolimatta olla tutkittavalle sellainen tilanne, johon hän ei osaa täysin varautua. (Hänninen 2010, 174.) Tämän tutkimuksen ennakkoinformaatioissa pyrittiin tuomaan tutkittaville tarkasti esille, mihin tutkimusta käytetään ja tutkittavat täyttivät ennen tutkimusta lupalomakkeen, johon pyydettiin huoltajan allekirjoitus (liite 2).

Laadulliseen tutkimukseen liittyy tietynlainen ennalta-arvaamattomuus. Tutkijan tulee varautua, että kaikki ei mene aina suunnitelmien mukaisesti, vaan tutkimuksesta nouseekin esille ennalta odottamattomia asioita. Tutkijalta vaaditaan nöyryyttä ja ymmärrystä luopua sellaisesta kysymyksestä, johon ei saa vastausta aineistonsa perusteella. Tällöin tutkijan pitää varautua tarttumaan johonkin muuhun esille nousseeseen mielenkiintoiseen asiaan, johon aineisto vastaa paremmin kuin alkuperäinen kysymys (Alasuutari 2011, 276.) Tässä tutkimuksessa alkuperäisiä tutkimuskysymyksiä piti tarkentaa jonkin verran aineiston analysointivaiheessa. Tämän jälkeen aineisto vastasi osuvasti tutkimuskysymyksiin.

Aineiston teemoittelussa ja koodaamisessa voi esiintyä tulkinnanvaraa, mutta tutkimuksen luotettavuutta lisää kahden tutkijan sama lopputulos. Tällöin kyseessä on aineiston tulkinnan ristiriidattomuus. (Kananen 2017, 179.) Tämän tutkimuksen etuna oli se, että aineiston koodausta ja teemoittelua on tehnyt kaksi tutkijaa, jotka ovat päätyneet samaan lopputulokseen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös aineiston saturaatio eli kylläntyminen ja saturaatiopisteen täytyminen (Kananen 2017, 179). Tutkimuksessa eri lähteiden, tässä tapauksessa yläkouluikäisten kirjoittamien tarinoiden tarjoamat tulokset alkoivat toistua. Uudet tarinat eivät olisi tuoneet enää uutta tietoa tutkimukseen.

8 TULOKSET

8.1 Oppilaiden haluama luontoliikunta

8.1.1 Liikuntamuodot

Suosituimmat liikuntalajit tarinoissa olivat pallo- ja mailapelit, pyöräily, suunnistus, kävely ja uinti (kuvio 1). Seuraavaksi suosituimpia liikuntalajeja olivat juoksu, luistelu, vaellus, laskettelu, frisbeegolf ja kuntopiiri.

Muita kolme tai alle sen määrän mainittuja liikuntalajeja olivat hiihto, kalastus, koiran ulkoilutus, ratsastusvaellus, lumikenkäily, soutaminen ja vierailu seikkailupuistossa.



KUVIO 1. Yläkouluikäisten suosituimmat liikuntalajit. 11 suosituinta liikuntalajia eri värikoodilla merkittyinä.

8.1.2 Opettajan ja oppilaan roolit toteutuksessa

Organisoitu ja ohjeistettu toiminta toistui yhteensä 30 tarinassa (kuvio 2). Tarinoissa korostui vahvasti sellainen toiminta, joka vaatii etukäteissuunnittelua, kuten aikataulutusta sekä toteutuksen ja ohjeistuksen suunnittelua.

”Unelmieni luontoliikuntapäivänä suunnistettaisiin. Suunnistus olisi koulun läheisyydessä luonnossa. Suunnistusradassa olisi muutama eväs/levähdys rasti. Muilla rasteilla voisi olla liikunnallista toimintaa... Suunnistaminen voitaisiin tehdä opettajien päättämässä ryhmässä. (A39)”

Organisoitua toimintaa kuvaavissa tarinoissa tuli esille, että toiminta vaatii ohjeistuksen, mutta itse toiminta miellettiin suurimmaksi osaksi omaehtoiseksi toiminnaksi. Tarinoissa se tarkoitti omaan tahtiin tai omalla tyylillä toteutuvaa luontoliikuntaa.

”Kävelyä omaan tahtiin kavereiden kanssa. (ROB4)”

”Kaikki menivät tekemään omia lempparijuttujaan. (B47)”

Vaihtoehtoisesta toiminnasta kertovia tarinoita oli yhteensä 14 (kuvio 2). Tarinoissa toiminta oli suunniteltu niin, että oppilaalla oli mahdollisuus valita tekeminen kahdesta tai useammasta vaihtoehdosta. Toiminnan valitsemisen lisäksi yhdessä tarinassa oppilas sai valita sosiaalisen aspektin, liikkuko hän yksin vai ryhmässä. Tarinoissa oppilaalla oli myös mahdollisuus valita tietyssä aktiviteetissä oman tasoinen rata tai osallistumisen sijaan olla järjestämässä toimintaa.

”Ja osa koulusta voisi mennä pelaamaan lätkää lähimmälle Jäähallille ja jotku vakavasti tietenkin addiktit vois mennä jonnekin pelaamaan vaikka cs:gotä ja jotain kilpailuja. (A28)”

”Olisi aina useita vaihtoehtoja liikuntaan esim. pyöräily, kävely, yms. (ROB8)”

”Lenkki kierroksen saa tehdä yksin tai ryhmässä. (A49)”

”Jos ei halua/ei voi osallistua näihin lajeihin, voisi olla järjestämässä niitä. (A19)”

Vapaavalintainen toiminta ja toiveiden huomiointi näkyivät seitsemässä tarinassa (kuvio 2). Näissä tarinoissa opettajalla ei ollut roolia toiminnan sisältöjen suunnittelussa tai toteutuksessa, vaan ne olivat täysin oppilaan valittavissa. Tarinoissa vapaavalintainen toiminta erosi oleellisesti vaihtoehtoisesta sekä omaehtoisesta toiminnasta siinä, että opettaja ei anna raameja toiminnalle.

”Koululiikuntapäivä olisi hyvin vapaa toiminnallisesti. Päivä alkaisi sillä, että ilmoitetaan opettajille minne ollaan menossa ja saa tehdä mitä haluaa lopun päivän. (ROA5)”

”Retken jälkeen saisi itse valita millaista liikuntaa haluaa itse tehdä. (ROA4)”

Yhdessä tarinassa vapaavalintaisuus näkyi oppilaan luontoliikuntapäivään osallistumisessa.

”Päivä alkaa koululta, sinne saa lähteä halukkaat 7-9 lk ja se kestäisi sen koulupäivän jolleen kaikki oppilaat jotka on halukkaita lähtemään. (ROB1)”

Turvallisuus ja varautuminen huomioitiin yhteensä kuudessa eri tarinassa (kuvio 2). Turvallisuus näkyi tarinoissa etenkin opettajan läsnäolona valvojan roolissa. Tarinoissa huomioitiin opettajalle ilmoittautuminen ennen ja jälkeen luontoliikuntapäivän sekä opettajan puhelinnumeron tallentaminen päivän alkaessa.

”Päivä alkaisi sillä, että ilmoitetaan opettajille minne ollaan menossa. Päivä loppuu siihen kun todistetaan opettajille esim. kuvalla päivän toiminnot. (ROA5)”

”Opettajat lähtisivät valvomaan. (B48)”

”Koulu alkaa 9 aamulla koulun pihalta, josta saadaan luokanvalvojalta kartta sekä annetaan oma nimi, jotta tiedetään että on ollut paikalla. Opettajan numero pitää olla. Omalle koululle palattua pitää ilmoittaa paluustaan luokanvalvojalle. (A49)”

Turvallisuus nousi esille myös liikuntasisällön turvallisen toteutuksen huomioimisena.

“Reitit olisivat merkitty esimerkiksi kepeillä ja myös suunnistuskarttaan. (A19)”

“Otimme kaiken tarpeellisen mukaan koska kaikkeen piti varautua. (B17)”

Yhdessä tarinassa toivottiin täysin ohjattua toimintaa.

“Ne jotka eivät halua mennä lenkille osallistuvat kuntopiiriin ja ohjattuun muuhun toimintaan. Kun muut tulevat lenkiltä olisi ohjattu juoksulenkki metsän läpi. (ROB2)”



KUVIO 2. Yläkouluikäisten haluama toiminta ja lukumäärät luontoliikunnassa. Samalla värikoodilla merkityt pylväät kuvaavat yläkouluikäisten tarinoissa esiintyvien toimintojen lukumäärää.

8.1.3 Yhteistoiminnallisuutta toivottiin

Yhteinen toiminta nousi esiin yhteensä 28 eri tarinassa (kuvio 3). Tarinoiden perusteella oppilaat halusivat luontoliikunnalta monenlaisia ryhmässä tehtäviä aktiviteetteja. Suuri osa mainituista toiminnoista oli erilaisia retkiä yhdessä (11), pelejä (9), kilpailuja (8) tai leikkejä (6).

”Olisi kiva viettää ryhmässä päivän luonnon äärellä raikkaassa ulkoilmassa. Päivällinen voisi tehdä nuotion äärellä ja iltapäivästä voisi istua nuotion äärellä päivän kuulumisten parissa. (A29)”

”Sitten saimmekin lähtä seikkailemaan! Se oli hullunhauskaa kaikkien ystävien kanssa. (B47)”

”Suunnistaminen voitaisiin tehdä opettajien päättämässä ryhmässä, jolloin oppilaat voisivat tutustua lisää toisiinsa ja jopa toisien luokkien oppilaisiin. (A39)”

Retkillä esiin nousi erilaiset aktiviteetit, jotka ovat luontoliikunnalle tyypillisiä. Toiminnassa korostui yhteinen tekeminen ja yhdessäolo. Ryhmän läsnäolo ja yhdessä liikkuminen koettiin tärkeäksi.

”Meillä olisi omat eväät mukana ja paistaisimme makkaraa nuotiolla yhdessä. (B87)”

”Lähdimme luokan kanssa pitkälle vaellukselle. (B38)”

Pelit näyttäytyivät myös tärkeänä osana tarinoissa.

”Minun unelma luontoliikuntapäivä on semmonen, missä pelataan eri pihapelejä. Ja pihapelit olisivat jalkapallo, koripallo, salibandy, pesäpallo ja tennis... (B37)”

”Perillä voisimme syödä vielä vähän lisää ja pelata vaikka sählyottelun keskellä rinteen huipua. (B57)”

Kilpailullisuutta löytyi yhteensä yhdeksästä eri tarinasta. Erä- ja luontotaitokilpailuja oli yhteensä viidessä eri tarinassa, joista yhdessä oli ympäristönä kaupungin alue. Lähes jokainen kilpailu toteutettiin ryhmissä. Luonnon elementtejä ja luontoaiheisia sisältöjä haluttiin hyödyntää. Kilpailut näyttäytyivät leikkimielisinä kilpailuina.

”Myös voisi olla erilaisia viestejä ja nuotion sytyttämis kilpailuja... Metsissä on myös hyvä suunnistaa, joten aktiviteettina voi olla myös suunnistus kilpailua. (A29)”

”Sitte jotai kisoja... Sitten voitaa ettiä metallinpaljastimella aarteita ja se joka löytää parhaan voittaa... Sitten otettais kisa että kuka saa nopeiten tehtyä nuotion. (A18)”

Kilpailuja, joihin yhdistyivät sekä pelit että leikkimielisyys, haluttiin kolmessa eri tarinassa.

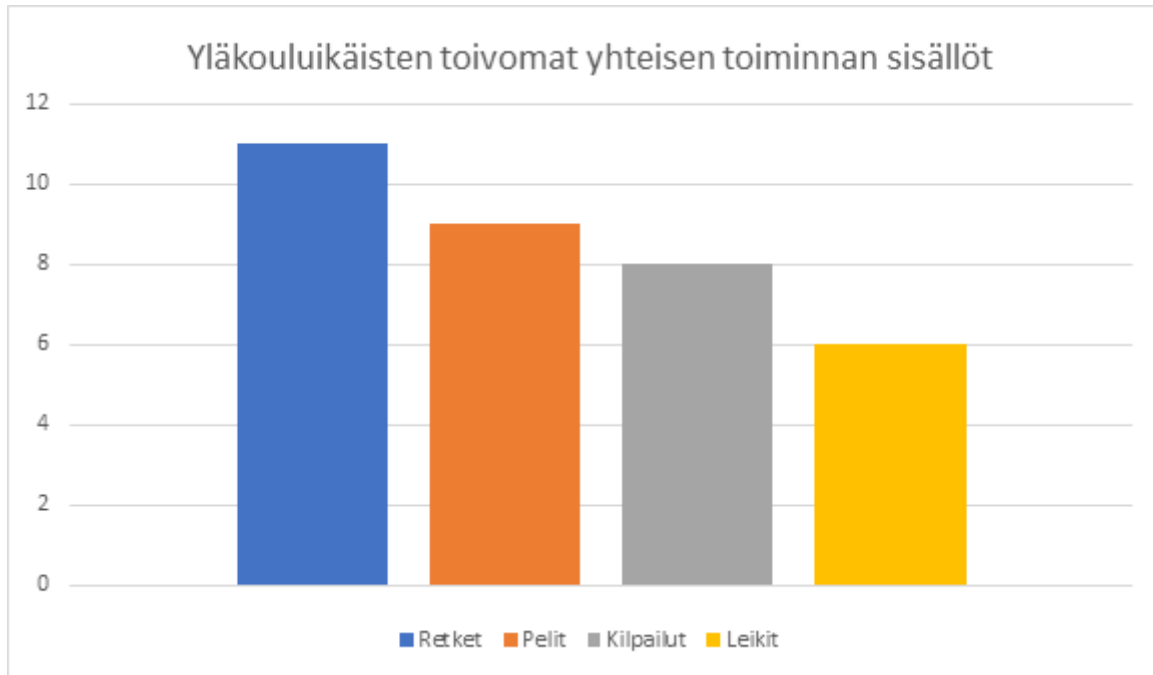
”Kolmas aktiviteettivaihtoehto olisi osallistuminen sählyturnaukseen, jossa arvottaisiin joukkueet. Turnaus pelattaisiin ulkona ja kenttä ja joukkueet olisivat melko pieniä. Leikkimielinen turnaus sisältäisi myös palkinnot. (A19)”

Yhdessä tarinassa kilpailtiin ryhminä hevosten kanssa.

”Ensin juostaan kilpaa hepan kanssa. Voittaja saa palkinnon. Sitten ollaan omenarallia yks heppa per joukkue. (B67)”

Leikit esiintyivät useassa tarinassa pääosin yhteisenä tekemisenä. Leikkien sisältöjä ei eritelty tarinoissa tarkemmin. Tarinoissa mainintoja leikeistä olivat palloleikit ja hippa.

”Sitten olisi jotain leikkejä esim: polttopallo tai jonkinlainen hippa.”



KUVIO 3. Yläkouluikäisten toivomat yhteisen toiminnan sisällöt. Värikoodeilla merkityt pylväät kuvaavat yhteisen toiminnan sisältöjä ja niiden lukumäärää yläkouluikäisten tarinoissa.

8.1.4 Evästaumat ja luonnosta nauttiminen keskiöön

Suurimmassa osassa tarinoista eväshetket nähtiin tärkeänä osana luontoliikuntapäivää. Ruokatauko, ruokailu, eväät ja syöminen olivat suosiossa yhteensä 26 tarinassa (kuvio 4). Eväs- ja ruokailuhetket olivat keskeisiä hetkiä luontoliikunnan lomassa. Luonto nähtiin otollisena paikana yhteisille eväs- ja lepotaunoille.

”Voisimme myös pysähtyä jollekin laavulle paistamaan makkaroita ja vaahtokarkkeja ja muutenkin vain syömään. (ROB9)”

”Pysähtyisimme välillä syömään eväitä ja juomaan jotain lämmintä... Perillä voisimme syödä vielä vähän lisää... Se olisi kivaa, kun olisimme syöneet niin paljon että ei jaksaisi liikkua. (B57)”

”Paistettaisiin makkarat ja juotaisiin kahvit, sitten hiihdettäisiin takaisin. (B39)”

Ruokaa haluttiin valmistaa kolmessa tarinassa itse nuotion äärellä, esimerkiksi marjoista, lehdistä, kalasta tai hirvenlihasta. Muutamissa tarinoissa toivottiin eväitä koululta, mutta suurimassa osassa tarinoissa ei selvinnyt ovatko eväät esimerkiksi tuotu kotoa.

”Aloitetaan tulen teolla, taas saa pisteen, joka onnistuu ensin. Sitten perkataan kala ja tehdään muut ruoat. Ruoanlaitossa onnistumisesta saa pisteitä, sit syyään. =) (ROA1)”

Luontoliikuntaan sisältyi luonnosta ja hyvästä säästä nauttiminen 11 tarinassa (kuvio 4). Luonnosta nauttiminen näkyi tarinoissa esimerkiksi maisemista nauttimisena. Luontoliikuntaa haluttiin sellaiseen ympäristöön, jossa olisi hyviä maisemia.

”Katseltaisiin maisemia kävelyretkellä metsässä (ROA2).”

”Thailtaisiin tunturissa maisemia tai vaellettaisiin. (A17).”

Lisäksi luonnosta nauttiminen nähtiin aurinkoisesta säästä sekä sopivasta lämpötilasta nauttimisena.

”Olisi aurinkoista ja sopivan lämmintä. Olisi elokuun loppupuoli, koska ei olisi niin kuumaa (B87).”

”Olisi sopiva sää, ei liian kylmä, eikä liian lämmin (A59).”

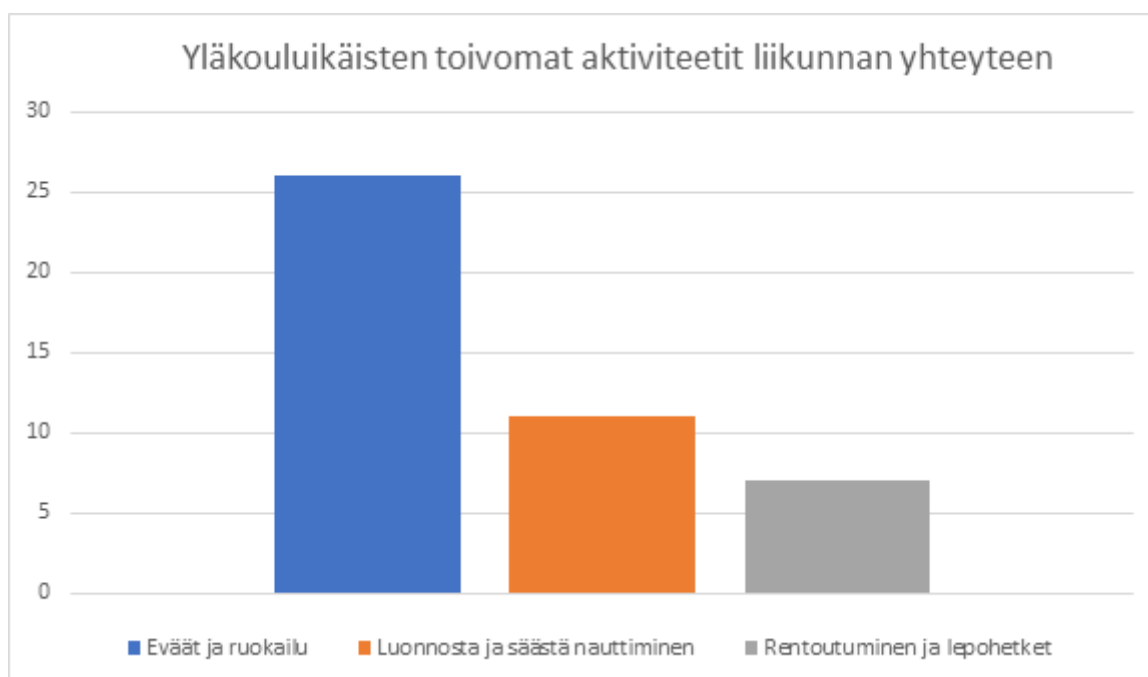
Rentoutuminen ja levähtäminen erilaisten aktiviteettien välissä esiintyi yhteensä seitsemässä tarinassa eri merkityksissä (kuvio 4). Näitä olivat esimerkiksi rentoutumispaja, teltassa makoilu, auringonotto ja levähtäminen mökillä.

”Se olisi myös kivaa, että siellä metsässä olisi muutama telta joissa voisi käydä välillä makoi-lemassa. (B28)”

Vuoden aika ei noussut merkittävänä tekijänä esille, vaan tarinat sijoittuivat kaikkiin vuodenaikoihin. Ne tarinat, joissa vuodenaika kävi tarkemmin esille painottuvat syksylle tai keväälle.

”Luontoliikuntapäivä voisi olla kävelylenkki luonnossa keväällä. (ROA3)”

”Minun unelmien luontoliikuntapäivä olisi semmonen, että menisimme luokkamme kanssa partikoimaan Lappiin ruska aika. (B57)”



KUVIO 4. Yläkouluikäisten toivomat aktiviteetit liikunnan yhteyteen. Värikoodeilla merkityt pylväät kuvaavat liikunnan yhteyteen toivottujen aktiviteettien lukumäärää.

8.1.5 Luonnon moninaisuuden hyödyntäminen

Yhteensä viidessä eri tarinassa esiintyi materiaalien ja luonnosta saatavan ravinnon hyödyntäminen erilaisissa aktiviteeteissa (kuvio 5). Kolmessa tarinassa haluttiin hyödyntää luonnon materiaaleja erilaisissa rakenteluissa, joita käytettiin esimerkiksi hahmojen, pikkutalojen ja risutalon rakenteluun. Kahdessa tarinassa luontoa haluttiin hyödyntää luonnosta saatavan ravinnon keräämiseen ja valmistamiseen.

”Toivon myös, että tehtäisiin luonnon kasveista ja kävyistä hauskoja hahmoja, joista valittaisiin voittaja ryhmä. (A47)”

“Aktiviteetteinä olisi vain käveleminen tai vaikka marjojen kerääminen. (ROB9)”

”Sen jälkeen laitettaisiin ruokaa (luonnon ravintoa) esim. marjoja, jtn lehtiteetä, kalaa ja mitä on. (ROA1)”

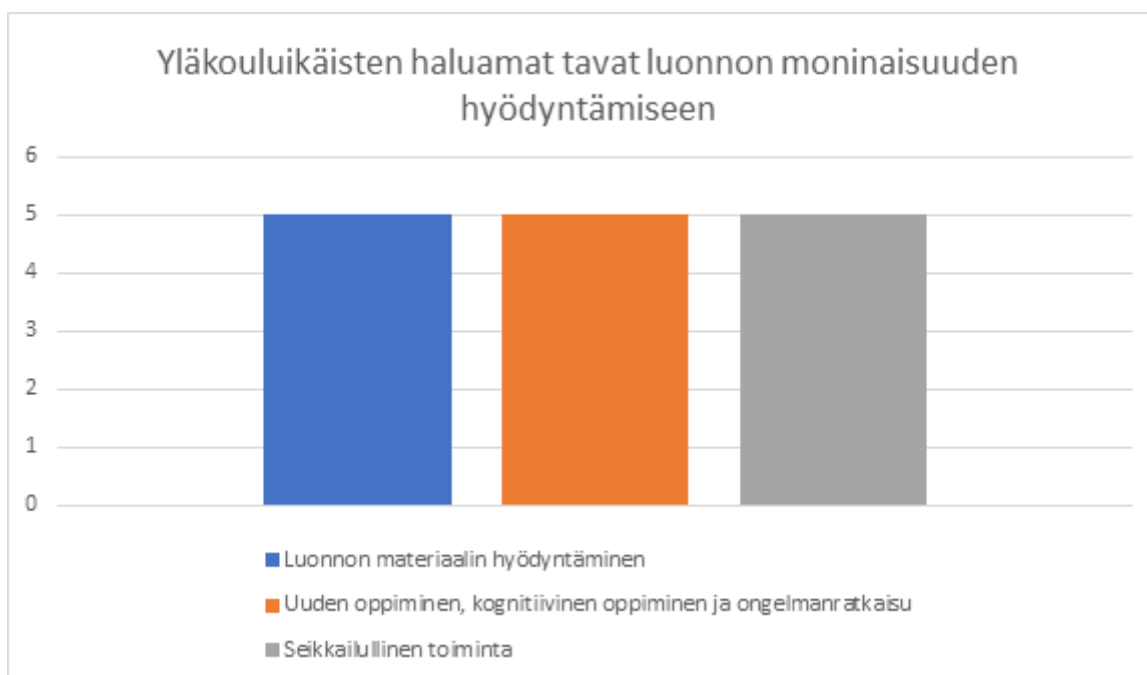
Luontoa hyödynnettiin myös uuden oppimiseen ja ongelmanratkaisuun yhteensä viidessä eri tarinassa (kuvio 5). Uusia taitoja haluttiin oppia esimerkiksi erä- ja retkeilytaidoissa, kartanlukutaidoissa sekä frisbeegolfissa. Ongelmanratkaisu yllättävissä tilanteissa näkyi eräässä tarinassa käytännön tehtävissä hiihtolenkin varrella, kun sauva katkesi ja se teipattiin kuntoon.

”Eli silleen, että se olisi semmoinen päivä missä harjoitellaan ns. retkitaitoja, eli rakentamaan teltoa, tekemään tuli, miten toimia, jos jotakin sattuu, tekemään luonnossa ruokaa, kalastaa ja jotain muita retkitaitoja. (ROA1)”

”Haluaisin mennä heittelemään frisbeegolfia ja harjoittelemaan sitä, koska en ole mitenkään hyvä siinä, mutta oppisin varmaan nopeasti. (A37)”

Luonto nähtiin otollisena paikkana seikkailulliselle toiminnalle, ja mainintoja näistä löytyi yhteensä viidestä eri tarinasta (kuvio 5). Kahdessa tarinassa seikkailua haettiin rakennetusta seikkailupuistosta. Kolmessa muussa tarinassa seikkailullisuus näkyi arvoituksellisena sekä jännittävänä toimintana.

“Seuraavaksi metsäretkelle! Lähtisimme vain jollekin reitille ja katsottaisiin minne se päättyisi. Reitin varrella kuulisimme outoja ääniä puskasta ja säikähdettäisiin. Älyäisimme että yksi kavereista olisi kadonnut eikä häntä näkynyt. Kukaan ei vastannut, olimme juuri saapuneet nuotiopaikalle, kaverimme oli jo siellä. Kysyimme heti etkö sinä pelotellutkaan meitä? En minä eksyin ja tulin viisi minuuttia sitten. Eli metsässä todella oli joku. Olikohan se karhu? Luontoliikuntapäivä oli mukava ja jännittävä. (A37)”



KUVIO 5. Yläkouluikäisten haluamat tavat luonnon moninaisuuden hyödyntämiseen. Värikoodilla merkityt pylväät kuvaavat yläkouluikäisten tarinoissa esiintyvien luonnon moninaisuuden hyödyntämisen vaihtoehtojen lukumäärää.

8.1.6 Hauskanpitoa ja hyvää fiilistä

Hauskanpito, mukavuus, tyytyväisyys ja vireystaso mainittiin yhteensä seitsemässä eri tarinassa (kuvio 6). Hauskanpito näkyi tarinoissa hyvänä fiiliksenä ja mukavina aktiviteetteina sekä kavereiden kanssa hauskana ajanvietteenä.

“Minun unelmaluontoliikuntapäivä koostuu hauskanpidosta. Jonka jälkeen mentäisiin uimaan ja hyppimään ja tietenkin pidettäisiin hauskaa, syötäisiin hyviä eväitä ja nautittaisiin. (A37)”

“Ekana heräisin aamulla niin ettei minua väsyttä. Söisin hyvän aamupalan. Sen jälkeen menisin käymään kylmässä suihkussa. (B47)”

“Heräsin kellon pirinään aamulla, ja olin innoissaan tulevasta päivästä. Sitten saimmekin lähtä seikkailemaan! Se oli hullunhauskaa kaikkien ystävien kanssa. Lähdimme

pyöräilemään ympäri kaupunkia, ja meillä oli niin kivaa! Tällainen olisi minun unelma luontoliikuntapäivä: Paljon hauskaa tekemistä, hyvää ruokaa, kavereita ja yhdessä tekemistä. (B47)’’

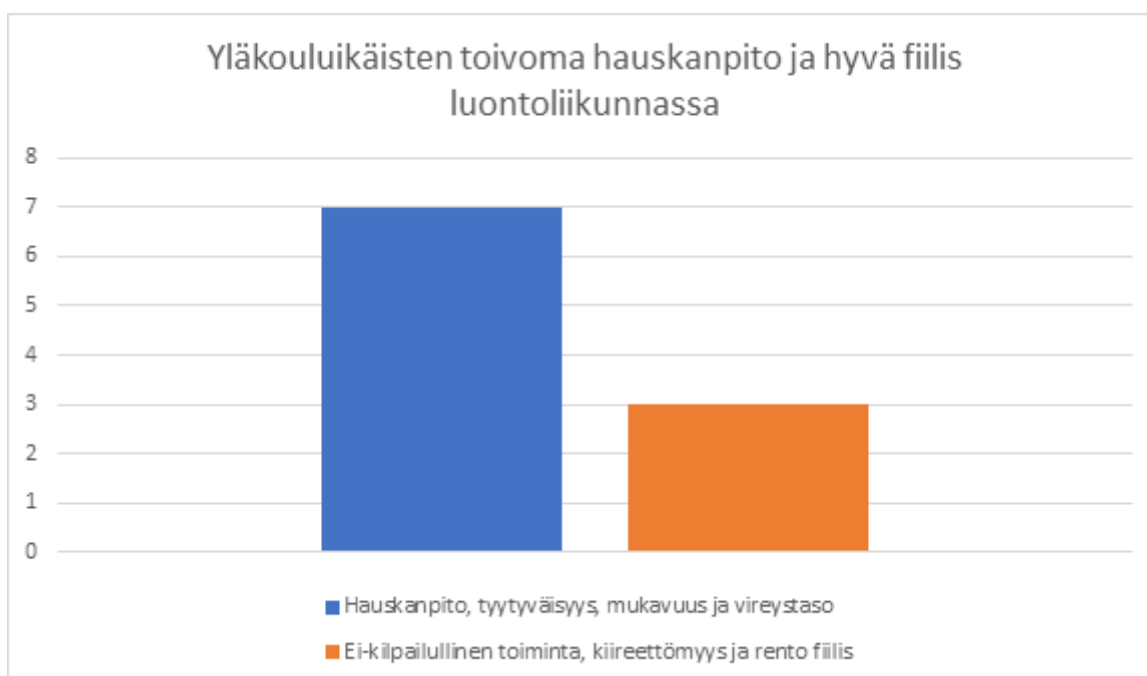
“Olisi erilaisia tehtäviä ja pelejä luistimilla, ja myös vapaata hauskanpitoa. (A59)’’

Tarinoissa ei-kilpailullinen toiminta, kiireettömyys ja rento fiilis, nousivat esiin kolmessa eri tarinassa (kuvio 6). Tarinoissa korostettiin hauskanpidon, kiireettömyyden ja rennon tunnelman luomisen tärkeyttä.

“Minun unelmaluontoliikuntapäivä koostuu hauskanpidosta. Ensin mentäisiin pelaamaan jalkapalloa kavereiden kanssa, eikä oteta tosissaan vaan ”pelleillään.” (A37)

”Ps. Ope ei saa nipottaa koko matkan aikana. (B57)’’

”Lähdimme sen jälkeen takaisin bussiin päin, mutta pidimme pitkiä taukoja. (B38)’’



KUVIO 6. Yläkouluikäisten toivoma hauskanpito ja hyvä fiilis luontoliikunnassa.

Värikoodeilla merkityt pylvääät kuvaavat yläkouluikäisten toivoman hauskanpidon ja hyvän fiiliksen esiintymisen lukumäärää tarinoissa.

8.1.7 Ulkopuolinen asiantuntija

Ulkopuolista asiantuntijaa kaivattiin mukaan toimintaan kahdessa eri tarinassa. Asiantuntija haluttiin mukaan toimintaan erä- ja retkeilyaiheiseen ryhmäkilpailuun sekä ratsastusvaellukselle.

”Toimisi silleen, että mennään sinne jonkinlaisena isona poppoona ja jaettaisiin siellä sitten tiimit ja mukana olisi ammattilaisia, että niitä ainakin yksi yhteen ryhmään. (ROA1)”

8.2 Luontoliikunnan sisältöjen toteutusympäristöt

8.2.1 Luonnonmukaiset ympäristöt

Luonnonmukaiset ympäristöt haluttiin liikuntapaikoiksi yhteensä 26 tarinassa (kuvio 7). Luonnonmukaisilla ympäristöillä tarkoitettiin metsää, peltoa, maastoa, kalliota, vaaraa, tunturia tai tunturiympäristöä. Ne nähtiin paikkoina, joissa voi tehdä monipuolisesti erilaisia aktiviteetteja ja liikkua monin eri tavoin. Etenkin metsästä löytyvä tulentekopaikka näyttäytyi mukavana levähdys- ja eväspaikkana. Metsä nähtiin paikkana, jonne voidaan tehdä erilaisia seikkailullisia ratoja. Metsä, tunturi ja vaara olivat hyviä paikkoja luonnon ihastelemiseen ja maisemien katseluun. Tunturiympäristöä haluttiin hyödyntää suunnistukseen, retkeilyyn ja maastopyöräilyyn. Metsästä ja muualta luonnosta löytyviä luonnon elementtejä haluttiin hyödyntää aktiviteetteina esimerkiksi erilaisten hahmojen ja rakennelmien rakennukseen. Tarinoissa luonnon maastoja hyödynnettiin monipuolisesti. Pellon reuna soveltui hyvin ratsastusreitiksi ja maastoreitti nähtiin ”laukkasuorana”. Luonnosta löytyvä kallio soveltui kalliokiipeilyyn.

”Sinne metsään voisi tehdä semmoisen radan, jossa olisi vaikka jotain köysiä missä pitäis roikkoa... Sit jotai siltoja vaikka ojien päälle. (B28)”

Luonnonmukaiseksi ympäristöksi voidaan lukea myös vesistöt (kuvio 7). Tarinoissa vesistö-alueita olivat järvet, uimarannat, meri ja lampi ja ne esiintyivät luontoliikuntapaikkoina yhteensä 11 tarinassa. Järvi nähtiin paikkana, jossa oli mahdollista toteuttaa useaa eri aktiviteettiä kuten uida, kalastaa, ja syödä eväitä nuotiolla. Järvellä haluttiin myös veneillä ja sup-lautailulla.

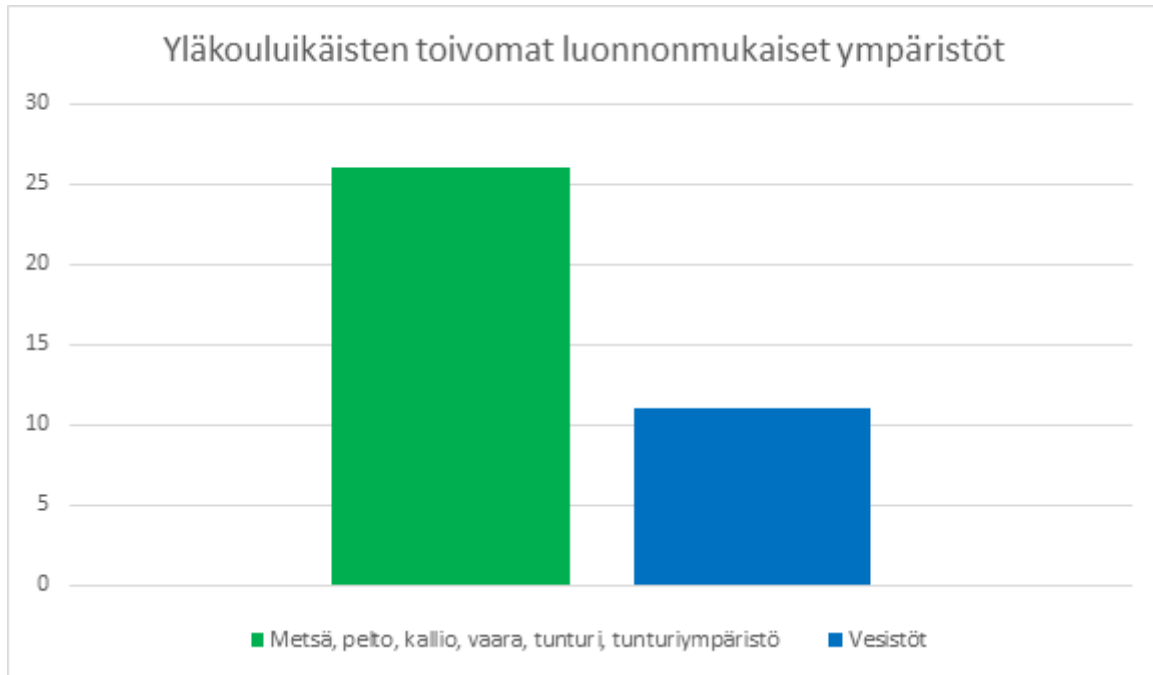
“Sen jälkeen lähtisimme pyörillä läheiselle järvelle ja kävisimme uimassa. Sitten tultaisiin nuotiolle lämmittelemään ja syömään eväitä ja samalla voi myös kalastaa. (B87)”

”Saatiin myös matkalla pyöräillä maastossa, matkalla pysähdyttiin järvelle veneilemään ja hypittiin veneistä veteen. (B38)”

Uimaranta nousi tarinoissa esille paikkana, jossa haluttiin uida ja ottaa aurinkoa.

“Jonka jälkeen mentäisiin uimaan ja hyppimään ja tietenkin pidettäisiin hauskaa, syötäisiin hyviä eväitä ja nautittaisiin. Rannalla ei ollut enää niin hauskaa, koska aurinko meni pilveen joten lähdetäisiin pois. (A37)”

Yksittäisissä tarinoissa nousi aktiviteettipaikkoina esiin myös meren jää luistelupaikkana ja lampi hevosten juottopaikkana.



KUVIO 7. Yläkouluikäisten toivomat luonnonmukaiset ympäristöt. Värikoodeilla merkityt pylväät kuvaavat yläkouluikäisten tarinoissa esiintyvien luonnonmukaisten ympäristöjen lukumäärää.

8.2.2 Rakennetut liikuntapaikat

Laavu tai muu tulentekopaikka, kuten kota tai nuotio miellettiin tärkeäksi rakennetuksi ulkoliikuntapaikaksi yhteensä 16 tarinassa (kuvio 8). Tulentekopaikka nähtiin hyvänä levähdys- ja eväidensyöntipaikkana. Nuotion tekeminen nähtiin myös mahdollisuutena erätaitojen harjoitteluun tai pieneen kisailuun. Tulistelupaikka nähtiin myös paikkana, jossa voi vaihtaa kuulumisia.

”Unelmieni luontoliikuntapäivä olisi sellainen, että hiihdettäisiin johonkin laavulle...Paistettaisiin makkarat ja juotaisiin kahvit, sitten hiihdettäisiin takaisin... (B39)”

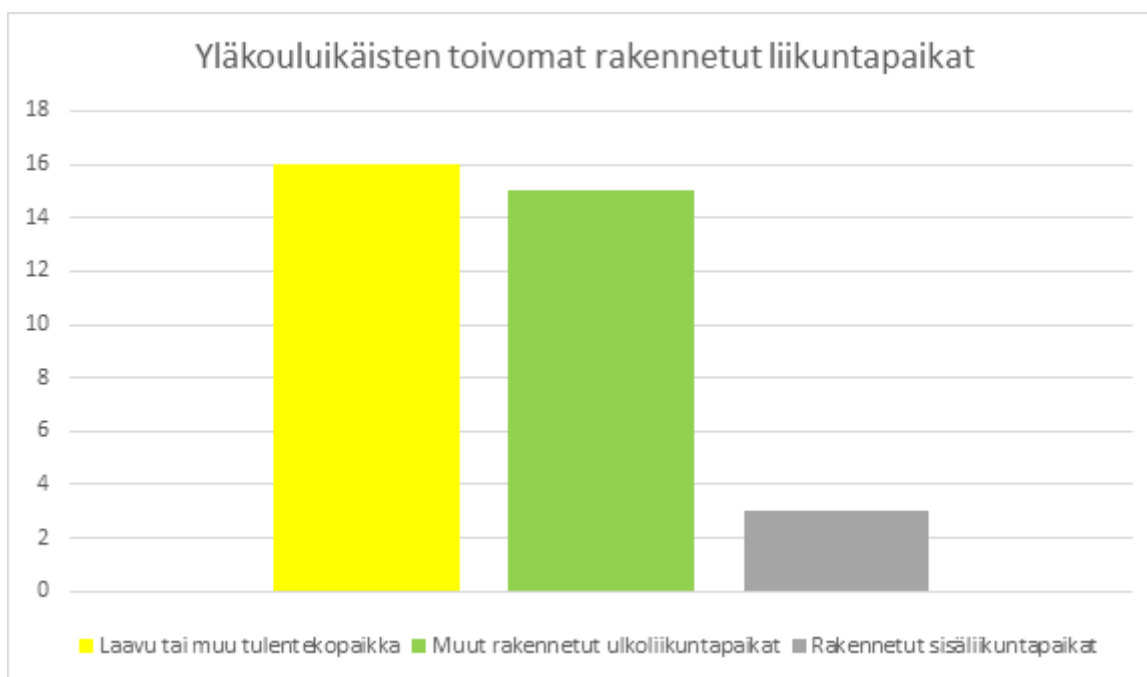
”Sitten otettais kisa että kuka saa nopeiten tehtyä nuotion (A18)”

”Päivällinen voisi tehdä nuotion äärellä ja iltapäivästä voisi istua nuotion äärellä päivän kuumisten parissa (A29)”

Muita suosittuja rakennettuja ulkoliikuntapaikkoja nousi esille yhteensä 15 tarinassa (KUVIO 8). Näitä paikkoja olivat luontopolku, laskettelurinne, näköalatorni, ulkojää, seikkailupuisto ja frisbeegolf-rata, pihapelipaikat, urheilukenttä ja erilaiset pallokentät.

”Päivä alkaisi muutamalla tunnilla ulkojäällä pelaamalla jääkiekkoa... (ROA4)”

Rakennetut sisäliikuntapaikat nousivat esiin kolmessa eri tarinassa (kuvio 8). Yhdessä tarinassa haluttiin koko päivän sisältö sisäliikuntapaikassa toteutettavaksi. Toisessa tarinassa rakennettua sisäliikuntapaikkaa eli jäähallia haluttiin hyödyntää yhtenä aktiviteettivaihtoehtona. Kolmannessa tarinassa rakennettu urheilukeskus oli myös aktiviteettivaihtona.



KUVIO 8. Yläkouluikäisten toivomat rakennetut liikuntapaikat. Värikoodeilla merkityt pylväät kuvaavat yläkouluikäisten tarinoissa esiintyvien rakennettujen liikuntapaikkojen lukumäärää.

8.2.3 Kaupunginosa tai paikkakunta

Kaupunginosa tai paikkakunta luontoliikuntapaikkana mainittiin yhteensä 13 tarinassa. Eri paikkakuntia nousi esiin niissä tarinoissa, joissa tehtiin laskettelureissu johonkin laskettelukeskukseen. Pohjoiseen haluttiin matkustaa tunturiretkelle kahdessa eri tarinassa ja ulkomaille yhdessä. Oman kotikunnan ja kaupungin lähiliikuntapaikat mainittiin toimivina liikkumisympäristöinä monessa eri tarinassa, joissa aktiviteetteina olisivat esimerkiksi suunnistus, frisbeegolf tai rastipistetyöskentely. Oman kotikunnan lähialueiden tai asuinpaikan kaupunginosan nimi mainittiin silloin, kun tarkoituksena oli hyödyntää lähiliikuntapaikkoja luontoliikunnassa.

”Minun mielestä olisi kiva jos luontoliikunta toteutuisi jossain muuallakin esimerkiksi lähikaupungissa tai vaikka jossakin ulkomailla...Se olisi unelmaluontoliikunta käydä vaikka viikko espanjassa kiertelemässä ja katsomassa maailmaa... jalkapallo vois toteutua lähikaupungin liikuntapaikassa. (B19)”

”Aktiviteetit pidettäisiin paikassa, jossa niitä voi tehdä esim. frisbeegolf lähikaupungin frisbeegolfkentällä. (B29)”

8.2.4 Lähiluonto ja lähiympäristö

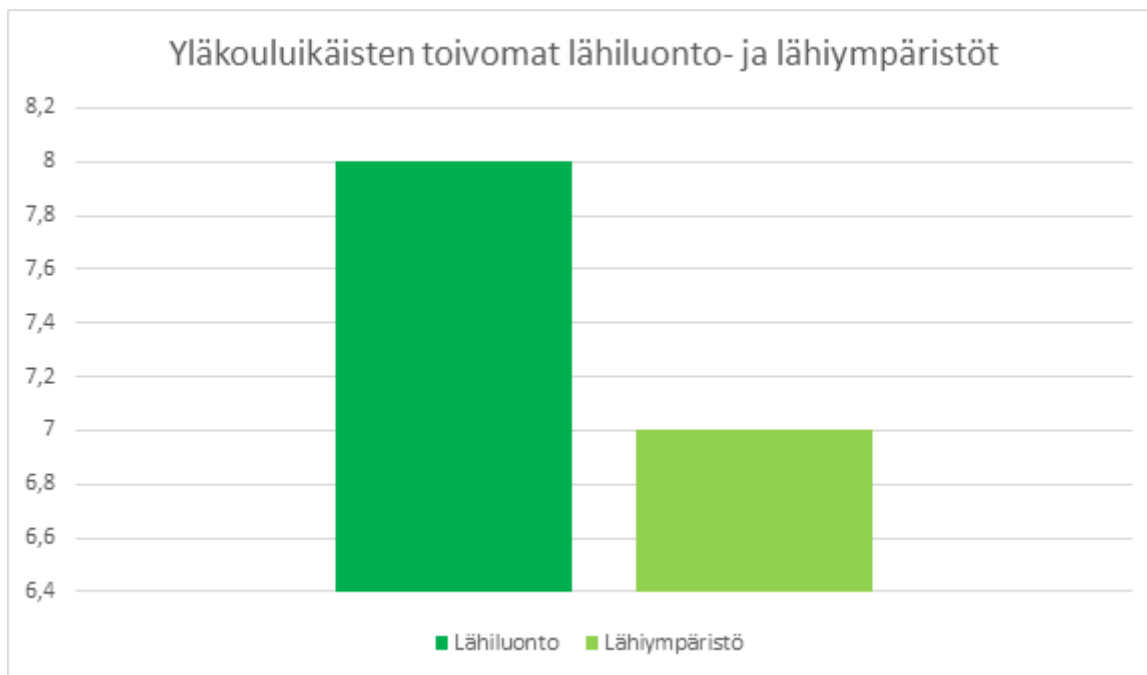
Lähiluonto (8 tarinaa) tai lähiympäristö (7 tarinaa) mainittiin liikuntapaikkana yhteensä 15 eri tarinassa (kuvio 9). Liikuntaa haluttiin tapahtuvan koulun piha-alueella, koulun lähellä metsässä ja luonnossa sekä koulun lähiympäristössä rakennetuilla reiteillä kaupungilla.

”Se tapahtuisi aika lähellä koulua, missä olisi metsää ja siellä voisi kalastaa ja soutaa, mutta jos soutaminen ei onnistu, niin pyöräiltäisiin lähimmälle laavulle, jonka lähellä voisi kalastaa, tehdä tulta, laittaa ruokaa. (ROA1)”

”Suunnistus olisi koulun läheisyydessä luonnossa. (A39)”

Yhdessä tarinassa esiintyivät niin koulun lähiympäristö kuin lähiluonto.

“Unelmien luontoliikuntapäivänä ensimmäisenä aktiviteetti vaihtoehtona olisi maastopyöräily, koska täältäpäin löytyy hyviä metsäpolkuja maastopyöräilyyn... Toinen aktiviteettivaihtoehto olisi frisbeegolf... Esimerkiksi yksi rata olisi metsässä ja toinen olisi koulun toisella puolen ja niin edelleen. (A19)”



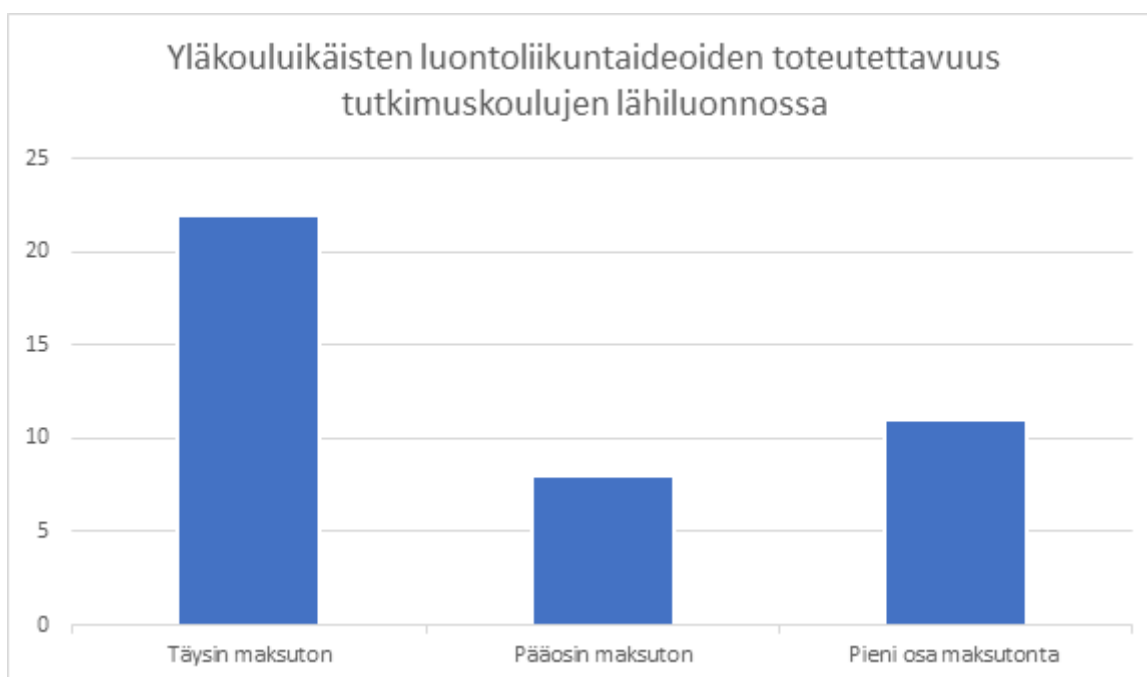
KUVIO 9. Yläkouluikäisten toivomat lähiluonto- ja lähiympäristöt. Värikoodeilla merkityt pylväät kuvaavat yläkouluikäisten tarinoissa esiintyvien lähiluonto- ja lähiympäristöjen lukumäärää.

8.3 Luontoliikuntaideoiden toteutettavuus matalan kynnyksen liikunnan keinoin

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin miten oppilaiden luontoliikuntaideat ovat toteutettavissa matalan kynnyksen liikunnan näkökulmasta tutkimukseen osallistuneiden koulujen lähiluonnossa. Tutkijoilla oli tarkka tietämys tutkimuskoulujen lähiluonnon tarjoamista mahdollisuuksista liikuntaympäristönä sekä koulujen käytettävissä olevista resursseista. A-kehyskertomus (16 tarinaa) ohjasi kirjoittajaa kirjoittamaan tarinansa koulun läheisyyteen, kun taas B-kehyskertomus (25 tarinaa) antoi kirjoittajalle täyden vapauden liikuntaympäristön valintaan. A- ja B-kehyskertomuksien mukaan kirjoitettujen luontoliikuntaideoiden tulokset ovat näkyvissä niin kootusti kuin eriteltyinä.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokittelussa nousi esille suurena pääluokkana taloudelliset resurssit, joita on sivuttu myös tämän tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä. Taloudellisten resurssien käsitteitä olivat maksuton ja maksullinen toiminta. Tässä tutkimuksessa täysin maksuton luontoliikunta tarkoittaa tutkimuksen teoriaosiossa (ks. Luku 3.2) esiin nostettua matalan kynnyksen liikunnan linjausta: -toiminnan tulee olla maksutonta ja se tulee järjestää lähellä arkiympäristöä (Nuori Suomi, 2013). Maksuttomilla luontoliikuntamuodoilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa niitä liikuntamuotoja, joita tutkimukseen osallistuneilla kouluilla olisi mahdollista toteuttaa ilman ylimääräisiä kuluja koulun lähiluonnossa.

Lopputuloksissa oppilaiden luontoliikuntaideoista nousi kolme erilaista ryhmää: 1. onnistuisi täysin maksuttomasti koulun lähiluonnossa, 2. onnistuisi pääosin maksuttomasti koulun lähiluonnossa ja 3. pieni osa onnistuisi maksuttomasti koulun lähiluonnossa. Kaikista (41 tarinaa) A- ja B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitetuista luontoliikuntaideoista yhteensä 22 onnistuisi toteuttaa koulun lähiluonnossa täysin maksuttomasti, 8 pääosin maksuttomasti ja 11 pieneltä osin maksuttomasti (kuvio 10).



KUVIO 10. Yläkouluikäisten luontoliikuntaideoiden toteutettavuus tutkimuskoulujen lähiluonnossa. Samalla värikoodilla merkityt pylväät kuvaavat koko aineiston tarinoiden lukumäärää yläkouluikäisten luontoliikunnan toteutettavuuden osalta tutkimuskoulujen lähiluonnossa.

8.3.1 Tutkimuskoulujen lähiluonnossa täysin maksuttomasti toteutuvat ideat

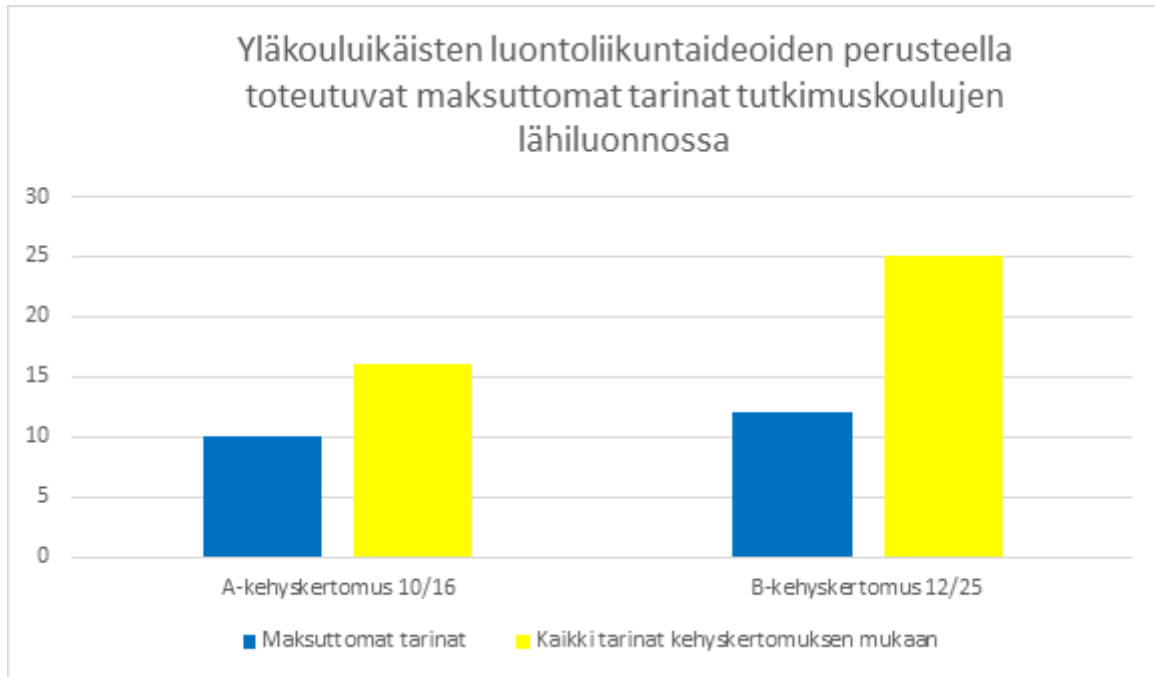
Tutkittavien koulujen lähiluonnossa täysin maksuttomasti onnistuisi toteuttaa yhteensä 22 tarinan luontoliikuntaideat, joista A-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettuja oli 10/16 ja B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettuja 12/25 (kuvio 11).

A-tarinat:

Tarinoissa esiintyviä liikuntamuotoja olivat kävelylenkki luonnossa, pyörälenkki, suunnistuslenkki, jalkapallo, pihapelit, leikkimieliset pelit, viestit, hipat, erilaiset kilpailut, jääkiekko sekä luistelu ulkojäällä. Muita aktiviteetteja olivat levähdystauot, maisemien katselu, hauskanpito, ei-kilpailullinen toiminta, laavulla käynti, rasteryöskentely, luonnon materiaaleista rakentelu, rentoutuminen, uinti, frisbeegolf ja kuntopiiri. Eräässä tarinassa haluttiin yhteistyötä muiden koulujen kanssa. Vapaata, mutta opettajajohtoista toimintaa haluttiin joissakin tarinoissa. Liikuntapaikkoina nousi esille koulun lähialue tai lähiluonto. Suunnistusta haluttiin tapahtuvan niin lähiluonnossa kuin rakennetuilla reiteillä. Eräässä tarinassa haluttiin viettää hyvin vapaa-avalintainen päivä. Siinä ilmoitettiin opettajalle, minne oltiin menossa, vietettiin luontoliikuntapäivä ja lopuksi todistettiin opettajalle päivän toiminnat.

B-tarinat:

Tarinoissa liikuntaympäristöinä olivat metsä, koulun alue tai lähiluonto. Tekemistä toivottiin ryhmissä ja erilaisilla rastipisteillä. Liikunta-aktiviteetteja olivat pallopeleistä lentopallo, sulkapallo ja koripallo sekä mailapeleistä salibandy, pesäpallo ja tennis. Muun tyylistä aktiviteetteja olivat marjanpoiminta, venyttely, leikit, kalastus, uinti, vapaavalintainen liikunta, vapaavalintainen kävelylenkki, omaehtoinen kävely, ohjattu kuntopiiri tai juoksulenkki. Taiteellista aktiviteettia oli piirtäminen ja maalaus. Eväiden maksuton vaihtoehto oli saada ne koululta. Talvilajeista esiintyivät jääkiekko, hiihto ja mäenlasku. Erilaisia retkiä olivat metsäretki, suunnistusretki tai hiihtoretki. Eräässä tarinassa seikkailtiin metsässä ja liikkuminen tapahtui juoksemalla. Ohjelmassa oli kisoja, viestiä, piilosta, frisbeegolfia, köysirata sekä telttailua.



KUVIO 11. Yläkouluikäisten luontoliikuntaideoiden perusteella toteutuvat maksuttomat tarinat tutkimuskoulujen lähiluonnossa Sininen värikoodi kuvaa niiden tarinoiden lukumäärää, jotka voidaan toteuttaa maksuttomasti. Keltainen värikoodi kuvaa koko aineiston tarinoiden lukumäärää A- ja B-kehyskertomuksen mukaan.

8.3.2 Tutkimuskoulujen lähiluonnossa pääosin maksuttomasti toteutuvat ideat

Tutkittavien koulujen lähiluonnossa pääosin maksuttomasti onnistuisi toteuttaa yhteensä kahdeksan tarinan luontoliikuntaideat. Tarinoiden pääsisältö oli maksutonta toimintaa, mutta osa luontoliikuntaideoista vaatisi pientä rahankäyttöä (kuvio 12). A-kehyskertomuksen mukaan kirjoitetuista tarinoista pieni osa (3/16) sisälsivät osittain maksullisia liikuntamuotoja, joiden toteuttaminen vaatisi osallistujilta rahankäyttöä. B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitetuista tarinoista muutama (5/25) sisältyi osittain maksullisia luontoliikuntaideoita, joiden toteuttaminen vaatisi joko osallistujilta tai järjestäjiltä rahankäyttöä.

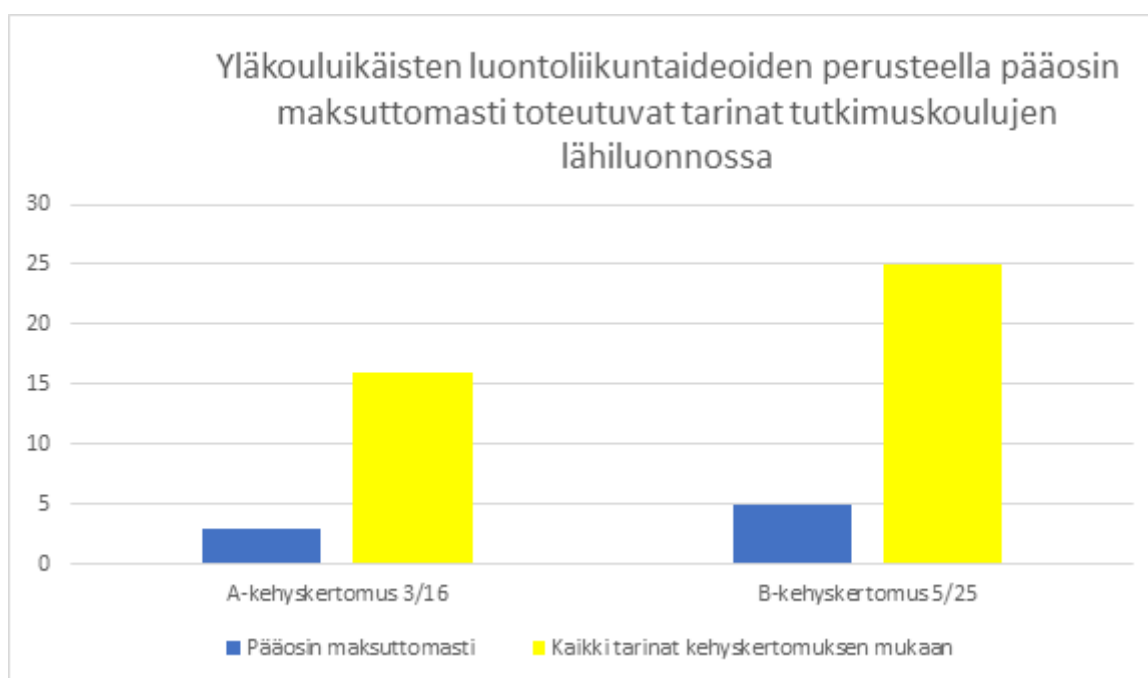
A-tarinat:

Maksuttomia luontoliikuntaideoita olivat kilpailut, pyöräily, retkeily, tulenteko, ruoanlaitto luonnon materiaaleista, kalastus sekä retkitaitojen harjoittelu. Muita maksuttomia aktiviteetteja olivat leikit, kisat, kävelylenkki, juoksulenkki, rakentelu luonnon materiaaleista, juoksuhaudan

kaivaminen, poteroiden kaivaminen, ruoan etsiminen luonnosta, suunnistus, uinti, frisbeegolf, maastopyöräily omalla pyörällä sekä sählyturnaus. Maksullisia luontoliikuntaideoita tarinoissa olivat jousiammunta, soutaminen, ammattilaisten hyödyntäminen asiantuntijoina, kilpailupal- kintojen hankkiminen, aarteensintä metallinpaljastimella ja hirven metsästys sekä maastopyö- rän vuokraus ulkopuoliselta toimijalta.

B-tarinat:

Maksuttomia luontoliikuntaideoita näissä tarinoissa olivat rastipisteiden sisällöt, pyöräily, ki- sat, pelit, lenkkeily oman koiran kanssa sekä retkeily. Muuta maksutonta aktiviteettia olivat kävelyretki metsäpoluilla, vaellus, eläinten bongailu, pelit, leikit, frisbeegolf ja uiminen. Tari- noissa maksullisia luontoliikuntaideoita olivat kelkkailu, laskettelu, maastopyöräily, veneily, kalliokiipeily ja linja-autolla matkustus. Muita rahaa vieviä aktiviteetteja olivat kiekon am- munta ja metsästys. Eräessä tarinassa itse ohjelmasisältöön ei liittynyt maksullista toimintaa, mutta tapahtuman järjestäminen vaatisi resursseja, joissa pitäisi huomioida rahankäyttö, sillä rastipisteitä vetivät yläkoulun opettajat ja koko yläasteelle suunnattu Amazing Race tapahtuma kestäisi useamman päivän ajan.



KUVIO 12. Yläkouluikäisten luontoliikuntaideoiden perusteella toteutuvat pääosin maksutto- masti toteutuvat tarinat tutkimuskoulujen lähiluonnossa. Sininen värikoodi kuvaa niiden

tarinoiden lukumäärää, jotka voidaan toteuttaa pääosin maksuttomasti. Keltainen värikoodi kuvaa koko aineiston tarinoiden lukumäärää A- ja B-kehyskertomuksen mukaan.

8.3.3 Tutkimuskoulun lähiluonnossa pieneltä osin maksuttomasti toteutuvat ideat

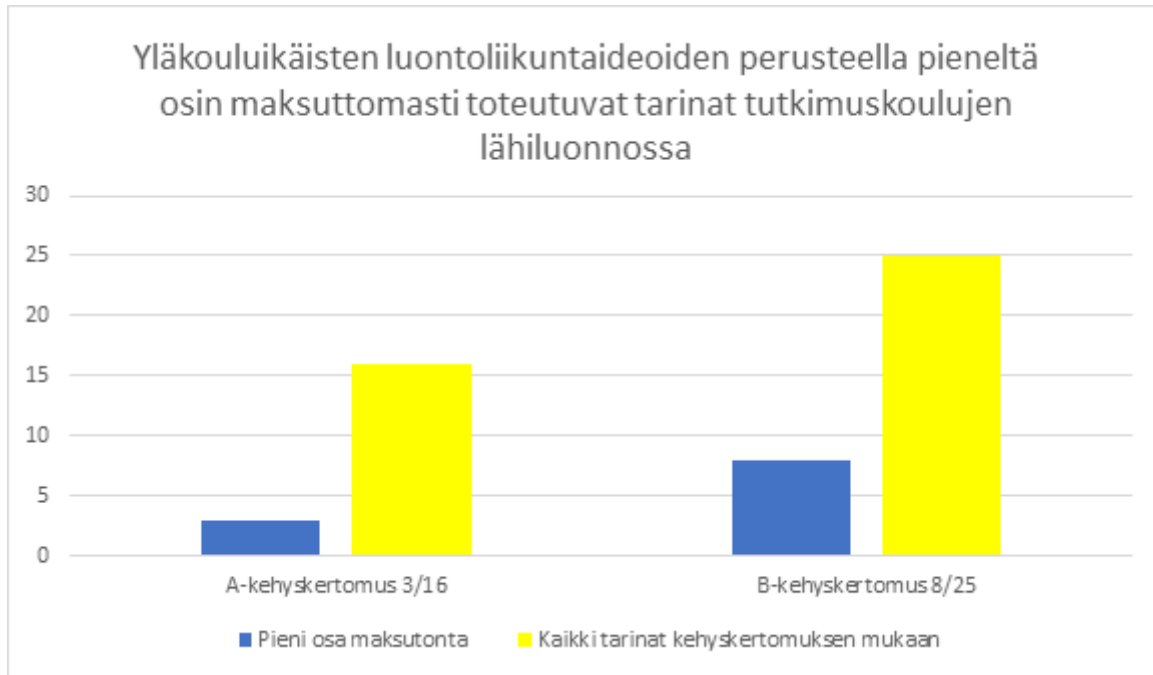
Tutkittavien koulujen lähiluonnossa pieneltä osin maksuttomasti onnistuisi toteuttaa yhteensä 11 tarinan luontoliikuntaideat. Tarinoiden pääsisältö oli siis maksullista. A-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettuja tarinoita oli kolme (3/16) ja B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettuja tarinoita kahdeksan (8/25).

A-tarinat:

Maksuttomia luontoliikuntaideoita olivat maisemien katselu, hiihtäminen, kävely, suunnistus, taukojumppa ja mäenlasku. Tarinoissa maksullisia luontoliikuntaideoita olivat vaellusreissu Lappiin tai laskettelemaan toiselle paikkakunnalle. Maksullisia aktiviteetteja olivat lumikenkäily, maastopyöräily, fat bikeily sekä ratsastusvaellus hevosilla.

B-tarinat:

Maksuttomia luontoliikuntaideoita olivat luontopolulla kävely, laavulla käynti, juoksu, korkeushyppy, auringon ottaminen, pelit, evästaumat, lipunryöstön pelaaminen, kävelyretki vaaran päälle, koirien ulkoilutus, mäenlasku, lumesta rakentaminen ja rentoutuminen. Muita maksuttomia aktiviteetteja olivat kaupunkisuunnistus, kilpailut, vaellus, uiminen järvessä, pilkkireissu, eläinten bongailu, valokuvaus, sählyottelu, luistelu meren jäällä sekä jalkapallon pelaaminen. Eräessä tarinassa liikuttiin palloiluhallin sisätiloissa. Toiminnan sisältö oli kokonaisuudessaan maksutonta, kun rasteina olivat sähly, lentopallo, erilaiset leikit, kuntopiiri sekä kuntosali. Tarinoissa maksullisia luontoliikuntaideoita olivat reissu Lappiin, hevosratsastusvaellus, seikkailupuisto, linja-autokyydit, lippujen ostaminen, kaupunkipyörien vuokraaminen, oppilaan rahallinen panos, laskettelureissut, ravintolassa ruokailu, yöpyminen mökissä, reissu ulkomaille sekä sulkapallon pelaaminen urheilukeskuksessa.



KUVIO 13. Yläkouluikäisten luontoliikuntaideoiden perusteella pieneltä osin maksuttomasti toteutuvat tarinat tutkimuskoulujen lähiluonnossa. Sininen värikoodi kuvaa niiden tarinoiden lukumäärää, jotka voidaan toteuttaa pieneltä osin maksuttomasti. Keltainen värikoodi kuvaa koko aineiston tarinoiden lukumäärää A- ja B-kehyskertomuksen mukaan.

9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä asiat yläkouluikäisiä nuoria kiinnostavat koulun luontoliikunnassa Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapin alueella ja millaisissa luontoliikuntaympäristöissä he haluavat liikkua. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten yläkouluikäisten luontoliikuntaideat ovat toteutettavissa koulun lähiluonnossa matalan kynnyksen liikunnan näkökulmasta.

Yläkouluikäiset halusivat luontoliikunta-aktiviteeteiksi laajalla valikoimalla tuttuja koululiikuntamuotoja. Organisoitua ja ohjattua toimintaa kaivattiin ylivoimaisesti eniten, mutta vaihtoehtoinen toiminta oli myös tärkeässä asemassa. Yhteistoiminnallisuus sai suurta suosiota yläkouluikäisten keskuudessa ja eväshetket luonnossa koettiin toiminnan kohokohtina. Luonnon moninaisuuden hyödyntämistä pidettiin myös tärkeänä. Yläkouluikäiset kokivat luonnonmukaiset ympäristöt suosituimpina liikuntapaikkoina. Lähes yhtä paljon mainintoja saivat rakennetut ulkoliikuntapaikat. Yksittäisinä paikkoina laavut ja muut tulentekopaikat olivat erittäin suosittuja. Kaupunki tai kaupunginosa nimettiin liikuntapaikaksi lähes kolmasosassa tarinoista. Lähiluonto- ja lähiympäristö nimettiin liikuntapaikaksi reilussa kolmasosassa kertomuksista. Tutkimukseen osallistuneiden yläkouluikäisten luontoliikuntaideoista hieman yli puolet olisi toteutettavissa matalan kynnyksen liikunnan keinoin täysin maksuttomasti tutkimuskoulujen lähiluonnossa. Huomionarvoista oli, että lähes puolet B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettujen tarinoiden luontoliikuntaideoista olisi mahdollista toteuttaa tutkimuskoulun lähiluonnossa täysin maksuttomasti. Kaikki tarinat sisälsivät joko täysin, pääosin tai osittain maksuttomia luontoliikuntaideoita.

9.1 Nuorten haluama luontoliikunta

9.1.1 Nuoret toivoivat tavanomaisia koululiikuntalajeja

Yläkouluikäisten tarinoissa suosituimmat liikuntalajit olivat pyöräily, suunnistus, kävely, uinti sekä pallo- ja mailapelit, jotka kaikki saivat vähintään seitsemän mainintaa. Seuraavaksi suosituimpia liikuntamuotoja olivat juoksu, luistelu, vaellus, laskettelu, frisbeegolf ja kuntopiiri,

jotka kaikki saivat vähintään neljä mainintaa. Tulosten perusteella ei noussut selkeitä yksittäisiä suosikkiliikuntamuotoja, vaan liikuntamuotojen kirjo oli monipuolinen.

Yläkouluikäiset nuoret halusivat aktiviteeteiksi pääosin koululiikunnasta tuttuja liikuntamuotoja. Luontoon liittyvistä suosituimmista kouluaikana harrastettavista liikuntalajeista ei löydy suomalaisia yläkouluikäisille tehtyjä tutkimuksia. Saatu tulos on sen sijaan yhteneväinen aiemmin yläkouluikäisille tehtyjen valtakunnallisten vapaa-ajan suosituimpien liikuntaharrastusten tutkimusten kanssa. Liikuntalajeja tutkittiin niiltä nuorilta, jotka eivät olleet mukana urheiluseuratoiminnassa. Suosituimpia lajeja olivat pyöräily, kävely, juoksulenkkeily, uinti, kuntosali, laskettelu tanssi sekä pallo- ja mailapelit (Kokko ym. 2014). Samansuuntaisia tuloksia lasten ja nuorten suosituimmista liikuntamuodoista saivat myös Hakanen, Myllyniemi & Salosuo (2018).

Harvinainen, mutta suosittu koululiikuntamuoto oli vaellus, jota voisi mahdollisesti harrastaa koulun lähiluonnossa hyvän asenteen ja seikkailumielen turvin. Mielenkiintoinen, joskin melko tuntematon liikuntamuoto koulumaailmassa oli luonnon vesistöissä uiminen, joka sai paljon suosiota. Järjestettäessä uintia luonnon vesistöissä on erityisen tärkeää huomioida turvallisuuden liittyvät seikat. Opettajien tulee muistaa oma vastuu, johon sisältyy kaikki kouluaikainen toiminta, kuten opetus, opetuspaikoille siirtyminen ja retket (OAJ, 2020). Oppilaalla puolestaan on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön ja uimaopetukseen (Opetushallitus, Kuntaliitto, OAJ & SUH 2020).

Muita harvinaisempia ja vähemmässä suosiossa olevia liikuntamuotoja koulumaailmassa olivat luonnonjäällä luistelu, kalastus, soutaminen, koiran ulkoilutus ja ratsastusvaellus. Näistä etenkin koiran ulkoilutus olisi mielenkiintoinen liikuntamuoto, jota ei välttämättä monellakaan luontoliikuntatunnilla ole vielä kokeiltu. Koiran ottaminen mukaan luontoliikuntatunnille voisi olla koko ryhmää piristävä kokemus. Tietysti turvallisuus-, lupa- ja allergiakysymykset tulisi huomioida ennen kyseisen tunnin järjestämistä. Piristäviä kokemuksia on saatu jo vastaavan tyyppisestä toiminnasta Jyväskylässä, jossa muutaman koulun liikuntatunneilla on ollut mukana labradorinnoutaja Tinka osana Koira liikuttaa -toimintaa (Liikkuva koulu 2020).

9.1.2 Oppilaille autonomiaa ja opettajalle organisointivastuuta

Työtapojen valinnan perusteena ovat opetukselle ja oppimiselle laaditut tavoitteet sekä oppilaiden tarpeet, edellytykset ja kiinnostuksen kohteet (POPS, 2014, 30). Yläkouluikäiset huomioivat opettajien ja oppilaiden roolit eri tavoin. Organisoitua ja ohjeistettua toimintaa toivoi yhteensä 30 eri kirjoittajaa. Vaihtoehtoehtoista toimintaa haluttiin 14 tarinassa ja vapaavalintaista toimintaa sekä toiveiden huomiointia yhteensä seitsemässä eri tarinassa. Turvallisuusseikat nostettiin esiin kuudessa tarinassa. Tulosten perusteella organisoitu toiminta oli ylivoimaisesti suosituinta ja näin ollen erittäin tärkeä osa yläkouluikäisten toiveita. Vaihtoehtoinen toiminta nähtiin myös merkityksellisenä, mutta vapaavalintainen toiminta ja turvallisuusseikat vähemmän merkityksellisinä teemoina.

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan on tärkeää tukea oppilaan minäkäsityksen muodostumista, oman identiteetin hyväksymistä ja oppilaan osallistamista liikunnan suunnitteluun. Niin ikään oppilaiden tulee oppia vastuunottoa omasta ja ryhmän toiminnasta (POPS, 2014, 29, 33, 433–434.) Tutkimuksen tulokset osoittivat, että yläkoulussa tapahtuvan luontoliikunnan toivottiin olevan sekä opettajajohtoista tehtäväopetusta että autonomiaa korostavaa oppilasjohtoista liikuntaa. Myös valtakunnallisessa LIITU 2018 – tutkimuksessa lapset ja nuoret arvostivat korkealle opettajan pedagogista osaamista (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki, 2018). Opettajajohtoinen tehtäväopetus näkyi tämän tutkimuksen tarinoissa erilaisina rasti- ja retkityöskentelyinä. Opettaja voitiin nähdä toiminnan suunnittelijana toiminnan ollessa tehtäväpainotteista. Autonomiaa korostava oppilasjohtoinen työskentelytapa tuli esille opettajan organisoimana toimintana, mutta omatoimisena liikkumisena. Saatu tulos antoi viitteitä, että yläkoululaisten toivotat sisällöt olivat realistisia ja kuulemisen arvoisia.

Tulosten perusteella oppilaat toivoivat myös oppilaan yksilöllisen huomioimisen ja eriyttämisen näkyvän opetuksessa esimerkiksi vaihtoehtoisina liikkumistapoina, eritasoisina aktiviteetteina tai vaihtoehtona osallistua toiminnan järjestämiseen. Opetuksen eriyttäminen määrittelee työtavat ja pohjautuu oppilaantuntemukseen (POPS, 2014, 30). Yksilöllinen huomioiminen tai eriyttäminen termeinä eivät tulleet oppilaiden tarinoissa esille, mutta tutkijoiden näkökulmasta useissa tarinoissa oli havaittavissa oppilaan yksilöllisen huomioimisen ja eriyttämisen

näkökulma. Lähiluonto onkin hyvän sijaintinsa vuoksi sopiva paikka eriyttämiseen (Patriikka, 2017). Liikunnanopettajilla näytti olevan hyvin tärkeä vastuu suunnitella luontoliikuntatunnit niin, että kaikki oppilaat huomioitaisiin yksilöllisesti ja osallistuminen vahvistaisi autonomian tunnetta sekä positiivista luontosuhdetta.

UKK-Instituutin koulutus- ja kehittämisjohtaja Anne-Mari Jussila (2019) korostaa nuorten osallisuuden tarvetta koululiikunnan kehittämisessä, mikä edellyttää konkreettisia tekoja ja ajattelumallien päivytystä monella tasolla. (UKK-instituutti 2019). Saadut tulokset antavat sellaisia viitteitä, että yläkouluikäisten nuorten mielipiteitä koulun luontoliikunnasta olisi hyvä kuulla muillakin kuin tähän tutkimukseen osallistuneilla kouluilla, esimerkiksi kirjoitettujen tarinoiden muodossa tai jollain muulla tavoin

9.1.3 Yhteistoiminnallisuus nähtiin tärkeänä

Yhteistä toimintaa toivoivat yhteensä 28 eri kirjoittajaa. Tarinoiden perusteella oppilaat halusivat luontoliikunnalta erilaisia ryhmässä tehtäviä aktiviteetteja. Suuri osa mainituista toiminnoista oli erilaisia yhteistoiminnallisia retkiä (11), pelejä (9), kilpailuja (8) tai leikkejä (6). Yhteinen tekeminen nähtiin ryhmähenkeä nostattavana, toisiin tutustumisena sekä kavereiden kanssa mukavana ajanvietteenä. Tulosten perusteella yhteistoiminnallisuus oli suuressa suosiossa yläkouluikäisten keskuudessa. Vastaavaa on todettu myös valtakunnallisessa LIITU 2018 – tutkimuksessa, jossa lapsista ja nuorista 73 % kokivat sosioemotionaaliset taidot tärkeimpänä osa-alueena koululiikunnassa (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki, 2018). Huomionarvoinen seikka oli, että oppilaiden kaikki yhteistoiminnalliset luontoliikuntaideat olisivat toteutettavissa liikunnan oppiaineen tehtävän edellyttämillä tavoilla (POPS, 2014, 30). Luonto tarjoaa usein haastavammat olosuhteet sosiaalisten taitojen ja yhteistyön harjoitteluun. Myös toisten auttaminen tapahtuu helpommin ulkona kuin sisällä (Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012, 57).

Ryhmätoiminta nousi tarinoissa lähes poikkeuksetta esille niin retkillä kuin yhteisissä peleissä, leikeissä ja kilpailuissa. Yksilötoiminta mainittiin ainoastaan yhdessä tarinassa vaihtoehtona, mutta muuten se ei noussut esille. Luonnossa oleskelu ja toimiminen saavat ihmisen

ajattelemaan itsensä lisäksi myös muita ihmisiä (Metsähallitus 2019b) ja luonto ympäristönä tarjoaa yksinolon lisäksi mahdollisuuksia sosiaaliselle kanssakäymiselle (Korpela & Paronen 2011). Tarinoista voitiin päätellä, että yhteistoiminnallisuus oli luontoliikunnan toteutuksessa tärkeä tekijä, mikä opettajankin kannattaa huomioida. Näyttäisi siltä, että sosiaalisen hyvinvoinnin hakeminen koetaan luontoliikunnan avaintekijäksi. Luonnolla onkin myönteisiä vaikutuksia lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen (Salonen 2010).

Tutkimusten tulosten perusteella erilaiset yhteistoiminnalliset pelit, kilpailut ja leikit olivat toivottuja luontoliikunnan opetuksen sisällöissä. Tarinoissa oli nähtävissä, että esimerkiksi kilpailuja toivottiin etenkin sellaisista aktiviteeteista, joista oppilailla ei välttämättä ollut ennestään kokemusta, kuten aarteenetsintä metallinpaljastimella. Tämä asetti kaikki oppilaat samalla viivalle. Kilpailuissa ei ollut tarkoituksena korostaa esimerkiksi tiettyjen liikuntalajien taitoja, vaan leikinomaisuus ja yhdessäolo näyttäytyivät tärkeämpänä motiivina. Leikinomainen kisailu on myös mainittu käsitteenä opetussuunnitelmassa (POPS, 2014, 30). LIITU 2018 tutkimuksen mukaan kilpailu on merkittävin tekijä nuorten liikunnan edistämisessä, sillä yhteensä 67 % vastaajaa kertoi pitävänsä kilpailua tärkeänä tai erittäin tärkeänä (LIITU 2018).

9.1.4 Evästaumat ja luonnosta nauttiminen päivän kohokohtana

Ruokatauko, ruokailu ja eväät olivat suosiossa yhteensä 26 tarinassa. Luontoliikuntaan sisältyi luonnosta ja hyvästä säästä nauttiminen puolestaan 11 tarinassa. Rentoutuminen ja levähtäminen erilaisten aktiviteettien välissä ilmeni yhteensä seitsemässä eri tarinassa eri merkityksissä.

Tulosten osalta voitiin todeta, että eväshetket luonnossa koettiin erittäin arvokkaina yläkouluikäisten keskuudessa. Eväs- ja ruokailuhetkiä vietettiin tarinoissa pääosin nuotion ääressä, jolloin oli mahdollisuus levähtämiseen, syömiseen, kuulumisten vaihtoon sekä ruoanlaittoon. Yleensä evästauko nähtiin jonkin toiminnan päämääränä, joka toimi ikään kuin palkintona liikuntasuorituksesta. Saatu tulos ei yllättänyt tutkijoita, sillä retkikulttuuriin kuuluu yleensä kohokohtana eväshetket. Luontoon suuntaavalle kouluryhmälle onkin tehty käytännöllisiä retkiruokaohjeita- ja oppaita, joista selviää esimerkiksi erilaisten sienten, yrttien ja kasvien turvallinen käyttötarkoitus (Ylinen ym. 2020).

Luonnosta ja hyvästä säästä nauttimisesta sekä rentoutumisesta ei voitu nähdä aivan vastaavaa merkityksellisyyttä kuin eväshetkistä, mutta ne olivat melko suosittuja aktiviteetteja. Vuodenaajoilla ei vaikuttanut tulosten perusteella olevan suurta merkitystä yläkouluikäisten luontoliikuntatoiveissa, sillä mikään vuodenaika ei noussut erityisenä esiin. Tutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen kannattaa, sillä luonnolla on lukuisia psyykkiseen hyvinvointiin kohdistuvia positiivisia vaikutuksia, kuten mielen inspiroitumisen, rentoutumisen ja eheytyksen kokemukset (Kaplan & Kaplan 1989, 175). Tässä tutkimuksessa yläkouluikäiset nostivat tarinoissaan esille esimerkiksi maisemien katselun. Luonto tarjoaakin mielenrauhaa ja kauniit maisemat piristävät sekä lisäävät energiaa (Raatikainen 2018; Telama 1992, 73). Luonto koetaan myös rauhoittavana, rentouttavana ja palauttavana paikkana (Raatikainen 2018; Salonen & Kirves 2016). Vähäsarja piti luontoa hyvänä paikkana rentoutumisharjoituksille ja korosti erilaisten luonnon elementtien ja äänimaailman edistävän rentoutumista. (Rosgvist 2018, 13.)

9.1.5 Luonnon moninaisuutta hyödynnettiin eri tavoilla

Luonnon moninaisuuden hyödyntäminen ei noussut esille yksittäisenä tekijänä, vaan useammassa eri kategoriassa, joissa luontoa haluttiin hyödyntää monin eri tavoin. Viidessä tarinassa esiintyi materiaalien ja luonnosta saatavan ravinnon hyödyntäminen erilaisissa aktiviteeteissa. Viidessä tarinassa hyödynnettiin luontoa uuden oppimiseen, kognitiiviseen oppimiseen ja ongelmanratkaisuun. Luonto nähtiin otollisena paikkana myös seikkailulliselle toiminnalle, josta mainintoja löytyi yhteensä viidestä tarinasta. Tuloksen perusteella ei voitu tehdä yleistäviä johtopäätöksiä, sillä luonnon moninaisuuden hyödyntäminen hajautui yksittäisten tarinoiden tasolla eri kategorioihin. Yleistämistä arvokkaampana voitiin sen sijaan nähdä yksittäisten tarinoiden loistavat luontoliikuntaideat, joista on mahdollista saada oivallisia vinkkejä luontoliikunnan opetukseen. Kooste nuorten hyvinvointikertomuksista (2014) informoi, että nuoret tiedostavat ekologisen, taloudellisen ja kestävän kehityksen päämäärät sekä arvostavat luonnossa liikkumista. Nuorten mukaan luontoa ei saa roskata ja ilmastoa säästävä käyttäytyminen on tärkeää. (Höggabba ym. 2014, 27).

Luontoliikuntakasvatuksen avulla tiedot, taidot ja valmiudet elinympäristöjen suojelemiseksi lisääntyvät. Luontoliikunnalla tuetaan myönteisen asenteen ja vastuullisuuden kehittymistä,

jolloin luontoliikkuja saa elämyksellisiä kokemuksia luonto- ja kulttuuriympäristöistä. Luonnossa liikkuminen auttaa lasta ymmärtämään ihmisen riippuvuuden luonnonvaroista ja ympäristön tilasta. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 17; POPS 2014, 16.) On tärkeää, että lapsi ymmärtää hyvinvointimme riippuvan monin tavoin luonnosta sekä oman toiminnan vaikutukset ympäristöön (Salminen 2003, 10).

Tulosten perusteella vaikuttaisi siltä, että luonto haluttiin nähdä paikkana, joka tarjoaa mahdollisuuksia monenlaiselle aktiiviteetille. Luonto nähtiin myös virikkeellisenä paikkana luovuuden käytölle, uuden oppimisille ja ongelmanratkaisutehtäville. Vastaavia tuloksia on saatu nuoremmille tehdyssä Luonto lisää liikettä -hankkeessa, sillä lapset kokivat tärkeiksi vapauden tunnun, aistielämykset, uuden oppimisen ja yhteisöllisyyden kokemukset. (Hasanen 2019; Hasanen & Vähäsarja 2019, 63–69). Seikkailutyypinen luontoliikunta vaikutti tulosten perusteella olevan liikuntamuoto, josta ainakin pieni osa yläkouluikäisistä pitää. Seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan liittyvän tutkimuksen tulokset puolsivat sen soveltuvuutta kouluopetukseen (Marttila 2010). Luontoa käytetäänkin usein seikkailukasvatuksessa ja siinä pyritään irtautumaan arkirooleista, mikä helpottaa yhteisöllisyyden tunteen syntymistä ja yhteistyön tekemistä. (Metsähallitus 2019b.) Seikkailemaan haluttiin niin rakennettuun kuin luonnon mukaiseen ympäristöön ja seikkailuliikuntaan kuului olennaisena osana arvoituksellisuus ja jännittävä toiminta.

9.1.6 Hauskanpitoa ja hyvää fiilistä

Hauskanpito, mukavuus, tyytyväisyys ja vireystaso mainittiin yhteensä seitsemässä eri tarinassa. Ei-kilpailullinen toiminta, kiireettömyys ja rento fiilis, nousivat esiin puolestaan kolmessa eri tarinassa. Tuloksen perusteella hauskanpito voitiin nähdä jossain määrin merkityksellisenä yläkouluikäisten keskuudessa. Sen sijaan ei-kilpailullinen toiminta ja rento fiilis ei esiintynyt kovinkaan merkityksellisenä, vaan pelkästään yksittäisissä tarinoissa. Vuoden 2018 LIITU – tutkimuksen tuloksissa selvisi, että lapsista ja nuorista peräti 78% mielestä koulun liikuntatunneilla tärkeintä on hauskuus ja 74% mielestä hyvä ilmapiiri (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki, 2018). Tästä voisi päätellä, että oli kyseessä sitten luontoliikunta tai jokin muu aihe, niin hauskuus nähdään tärkeänä osana koululiikuntaa.

Hauskanpito esiintyi tarinoissa hyvänä fiiliksenä ja mukavina aktiviteetteina sekä kavereiden kanssa hauskana ajanvietteenä. Tarinoissa korostui hauskanpidon, kiireettömyyden ja rennon tunnelman luomisen tärkeys. Voisi kuvitella, että tällainen hauskanpito ja hyvän fiiliksen luominen eivät vaikuta ainakaan negatiivisella tavalla luontoliikuntatuntien sisältöön. Siinä mielessä saatu tulos oli hyvinkin arvokas. Ei-kilpailullista toimintaa oli toisaalta luettavissa rivien välistä monestakin tarinasta, mutta tutkijat eivät voineet lähteä tekemään omia oletuksiaan paikkaamalla aineiston jättämiä aukkoja. Näissä tapauksissa kirjoittaja ei ole ehkä osannut sanoittaa tarinaansa tai hän on olettanut lukijan ymmärtävän tekstin jättämiä aukkoja.

9.1.7 Ulkopuolisille asiantuntijoille ei nähty suurta tarvetta

Ulkopuolista asiantuntijaa mukaan toimintaan kaivattiin yhteensä kahdessa eri tarinassa. Asiantuntija haluttiin mukaan erä- ja retkeilyaiheiseen ryhmäkilpailuun sekä ratsastusvaellukselle. Tuloksen perusteella voitiin päätellä, että yläkouluikäiset nuoret eivät kaivanneet ulkopuolisia asiantuntijoita mukaan koulun luontoliikuntaan.

Tosin yksittäisten tarinoiden arvoa ei pidä missään nimessä vähätellä, sillä niistä nousee laadullisessa tutkimuksessa usein esille kultaakin kalliimpia ideoita. Esimerkiksi yhteistyö paikallisten seurojen kanssa voisi olla yksi keino toteuttaa erilaisia luontoliikuntalajeja opettajien valmiuksista tai koulun resursseista riippumatta. Joissakin oppilaiden tarinoissa nimettiin lajeja tai liikuntamuotoja, joiden organisoinnissa voisi hyödyntää urheiluseuraa tai muuta toimijaa. Näitä olivat ratsastus, jousiammunta, maastopyöräily, metsästys, kiekon ammunta ja frisbeegolf. Missään nimessä ei pidä jättää huomiotta myös oppilailta itseltään löytyvää asiantuntemusta. Esimerkiksi ratsastusvaellus voisi olla lähes mahdotonta järjestää koko luokalle, mutta yhden hevosen hankkiminen aktiviteettivaihtoehtoksi ei enää kuulostakaan mahdottomalta ajatukselta. Miksei myös jonkin hevostallin kanssa voisi kokeilla maksutonta yhteistyötä, jolloin halukkaat yläkouluikäiset saisivat kokeilla uutena liikuntamuotona ratsastusta.

9.2 Nuorten toivomat luontoliikuntaympäristöt

9.2.1 Luonnonmukaiset ympäristöt suuressa suosiossa

Tarinoissa luonnonmukaiset ympäristöt näyttäytyivät yhteensä 26 tarinassa. Luonnonmukaisilla ympäristöillä tarkoitettiin metsää, peltoa, maastoa, kalliota, vaaraa, tunturia tai tunturiympäristöä. Luonnonmukaiseksi ympäristöksi voidaan lukea myös vesistöt. Tarinoissa vesistöalueita olivat järvet, uimarannat, meri ja lampi ja ne esiintyivät luontoliikuntapaikkoina yhteensä 11 tarinassa. Tuloksen perusteella voitiin todeta, että luonnonmukaiset ympäristöt olivat todella suosittuja liikuntaympäristöjä yläkouluikäisten keskuudessa.

Saatu tulos oli myös tutkijoiden näkökulmasta huomionarvoinen, sillä reilusti yli puolessa tarinoista haluttiin toimintaa luonnonmukaisilla paikoilla. Näyttäisi siltä, että yläkouluikäiset halusivat hyödyntää luonnonmukaisia ympäristöjä erittäin monipuolisesti, mikä puolestaan osoittaa luonnonmukaisten liikuntapaikkojen rikkauden liikuntaympäristöinä. Saatu tulos on linjassa valtakunnalliseen vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen tuloksiin, josta selvisi, että niin koulussa ja koulumatkoilla kuin kouluajan ulkopuolella oli luontoympäristö lasten ja nuorten toiseksi suosituin liikuntapaikka (Suomi, Hämylä & Kokko, 2014).

9.2.2 Rakennetut ulkoliikuntapaikat olivat myöskin suosittuja

Tässä tutkimuksessa laavu tai muu tulentekopaikka, kuten kota tai nuotio miellettiin tärkeäksi ulkoliikuntapaikaksi ja mainintoja löytyi yhteensä 16 tarinasta. Muita suosittuja rakennettuja ulkoliikuntapaikkoja tuli esille yhteensä 15 tarinassa. Näitä paikkoja olivat luontopolku, lasketelurinne, näköalatorni, ulkojää, seikkailupuisto ja frisbeegolf-rata, pihapelipaikat, urheilukenttä ja erilaiset pallokentät. Vuoden 2014 LIITU – tutkimuksen tuloksista on löydettävissä samankaltaisuutta, sillä kouluajalla tai koulumatkalla tapahtuvasta lasten ja nuorten liikunnasta, rakennetuista ulkoliikuntapaikoista suosituimpia olivat kevyen liikenteen väylät. Seuraavaksi suosituimpia paikkoja kouluajalla olivat ulkokentät, ulkoilalueet- ja reitit, hiihtopaikat, eläinurheilalueet ja vesistöpaikat. (Suomi, Hämylä & Kokko, 2014.) Tuloksen perusteella

nimenomaan rakennetut ulkoliikuntapaikat olivat erityisessä suosiossa yläkouluikäisten keskuudessa ja niistä laavu tai muu tulentekopaikka oli ylivoimaisesti suosituin. Näyttäisi siltä, että nuoret halusivat hyödyntää erilaisia ulkoliikuntapaikkoja monipuolisesti ja yksittäisistä paikoista he viihtyivät parhaiten laavulla tai tulentekopaikalla erilaisten toimintojen parissa.

Mielenkiintoista tuloksissa oli myös se, että kolmessa tarinassa unelmien luontoliikuntapäivä toivottiin toteutuvaksi sisäliikuntapaikkoihin, kuten palloiluhalliin, jäähalliin tai urheilukeskukseen. Tehtävänantona oli kirjoittaa luontoliikunnasta, joten pohdittavaksi jää, oliko tehtävänanto liian epäselvä, vai eikö osalla oppilaista ollut käsitystä mitä luontoliikunta tarkoittaa. Tutkijat olettivat käsitteen olevan selkeä, mutta sitä olisi voinut olla kuitenkin tarpeellista avata. Voi olla myös mahdollista, että oppilas ei toivo liikkumista luonnossa ja sen vuoksi sijoittaa tarinassaan luontoliikunnan sisäliikuntapaikkoihin.

9.2.3 Kaupunki tai kaupunginosa mainittiin lähiliikuntapaikkana

Tarinoita, jossa kirjoittaja oli nimennyt kaupungin, kaupunginosan, paikkakunnan tai maan luontoliikuntapaikkana oli yhteensä 13. Eri paikkakuntia nousi esiin niissä tarinoissa, joissa tehtiin laskettelureissu johonkin laskettelukeskukseen. Tuloksen perusteella voitiin todeta, että osa yläkouluikäisistä koki oman kaupungin tai kotikunnan lähiliikuntapaikat toimivina luontoliikuntaympäristöinä, mutta suurimmalle osalle ei ollut kaupunki tai kaupungin osa niin tärkeässä asemassa, että sitä olisi erikseen mainittu tarinassa. Saattoi myös olla mahdollista, että tuttuja liikuntapaikkoja ei vain haluttu tarkemmin nimetä, sillä osassa tarinoista liikuntapaikka vaikutti olevan koulun läheisyydessä, mutta sitä nimetty mitenkään. Voi myös olla mahdollista, että osalla kirjoittajista oli jäänyt ymmärtämättä tehtävänannon merkitys. Tehtävänannossa oli selkeä ohjeistus, jossa pyydettiin kertomaan, missä tarinana sisältö toteutui.

9.2.4 Lähiluonto ja lähiympäristö saivat useita mainintoja

Lähiluonto (8 tarinaa) tai lähiympäristö (7 tarinaa) mainittiin liikuntapaikkana yhteensä 15 eri tarinassa. Liikuntaa haluttiin tapahtuvan koulun piha-alueella, koulun lähellä metsässä ja luonnossa sekä koulun lähiympäristössä rakennetuilla reiteillä.

Tuloksen perusteella yläkouluikäiset eivät erotelleet toiminnassaan lähiluontoa- ja lähiympäristöä, vaan hyödynsivät niitä tasapuolisesti. Yhteistuloksesta voitiin nähdä, että noin kolmasosa tutkimukseen osallistuneista halusi liikuntapaikaksi koulun lähiluonnon- tai lähiympäristön. Mielenkiintoista oli, että useammassa muussakin tarinassa liikuttiin selvästi koulun läheisyydessä, mutta niissä ei nimetty sen tarkemmin liikuntapaikkaa. Myös nuoremmille koululaisille tehdyissä Luonto lisää liikettä -hankkeen tutkimustuloksissa korostui lähellä sijaitsevan liikuntaympäristön merkitys (Hasanen 2019; Hasanen & Vähäsarja 2019, 63–69). Lähiluonto vaikuttaakin olevan lähivuosina yhä tärkeämmässä osassa kouluopetuksen sisältöjä, sillä lasten luontokokemusten lisääntyminen tuo arvoa kaupunkiluontojen säilyttämiseen sekä kestävä kehityksen mukaiseen toimintaan. (Heikkilä & Kirveennummi 2013).

9.3 Pääosa luontoliikuntaideoista toteutui matalan kynnyksen liikunnan keinoin

9.3.1 Maksuton luontoliikunta oli suosittua koulun läheisyydessä

Suurin osa tämän tutkimuksen A-kehyskertomuksen kirjoittaneista halusi tarinoissaan maksutonta liikuntaa koulun läheisyydessä. A-kehyskertomus ohjasi kirjoittajaa kirjoittamaan tarinansa koulun läheisyyteen, joten lopputulos 10/16 tarinan maksuttomat luontoliikuntaideat koulun lähiluonnossa toteutuviksi oli odotettu ja sen pohjalta ei voi vetää yleistäviä johtopäätöksiä. Maksuttoman sisällön tuottamiseen ei tutkittavia ohjattu, joten koulun luontoliikunnan maksuttomuuden puolesta tämä tulos oli rohkaiseva. Mitään yleistävää kannanottoa siitä ei tosin voida tämän tutkimuksen perusteella tehdä. Täytyy myös muistaa, että koulun lähiluonto itsessään on yleensä maksuton liikuntapaikka (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009; Nuori Suomi 2013; Rosgvist 2018; UKK-instituutti 2019).

B-kehyskertomus antoi kirjoittajalle vapauden sijoittaa tarinansa luontoliikuntaideat mihin tahansa ympäristöön, joten lopputulos 12/25 sisällöltään maksutonta tarinaa koulun lähiluonnossa toteutettavaksi oli positiivisesti yllättävä. Tämä tarkoitti sitä, että lähes puolet B-kehyskertomuksen kirjoittaneista unelmoi maksuttomasta luontoliikuntapäivästä koulun läheisyydessä. Täytyy kuitenkin muistaa, että yläkouluikäisen maailmassa koulun lähiluonto on liikuntaympäristönä todennäköisesti se tutuin ja turvallisin vaihtoehto, joten siinä mielessä tästäkään

tuloksesta ei voi tehdä yleistäviä johtopäätöksiä. Lähiluonto on arvokas, koska lapsi viettää siellä aikaansa: kotipihalla, koulun pihalla ja koulumatkalla. Lähiluonto voi olla taajama- ja kaupunkiluontoa, puistoja, tienvarsia ja metsiköitä. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 17.) Toisaalta tuloksen merkityksellisyyden puolesta puhuu se seikka, että tutkittavilla oli luontoliikuntaympäristön valinnassa vain taivas rajana.

A- ja B-kehyskertomusten ohjeiden perusteella kirjoitettiin yhteensä 22/41 luontoliikuntaideoidensa puolesta maksutonta ja koulun lähiluonnossa toteutettavissa olevaa tarinaa. Tämä tarkoitti, että hieman yli puolet tähän tutkimukseen osallistuneista kirjoittajista haluaisi liikkua maksuttomasti koulun lähialueella. Tuloksen perusteella koulun lähiluonto näyttäytyi merkityksellisenä liikuntapaikka yläkouluikäiselle nuorelle. Lopputulos oli rohkaiseva varsinkin niille kouluille, joilla ei ole suuria resursseja järjestää maksullista toimintaa. Lopputulos oli rohkaiseva myös opettajille, sillä merta edemmäs ei tarvitse lähteä kalaan, kun lähiympäristö näyttäytyy mielekkäänä liikuntapaikkana niin monelle. Tämänkään tuloksen perusteella ei voida tehdä kuitenkaan yleistäviä johtopäätöksiä, mutta esimerkiksi koko Suomea koskeva jatkok tutkimus voisi antaa tarkempia suuntaviivoja.

9.3.2 Pääosin maksuttomia luontoliikuntaideoita oli jonkin verran

A-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettujen tarinoiden luontoliikuntaideoista toteutui koulun lähiympäristössä yhteensä 13/16 tarinaa, joista kolmen sisältö oli pääosin maksutonta ja 10 täysin maksutonta. Vaikka kolmessa tarinassa tuli mukaan osittain maksulliset luontoliikuntaideat, niin ympäristö pysyi edelleen koulun läheisyydessä ja tarinoiden pääsisältö oli maksutonta luontoliikuntaa. Tulos oli odotettu, sillä A-kehyskertomus ohjasi kirjoittamaan liikuntapaikan koulun läheisyyteen.

B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettujen tarinoiden luontoliikuntaideoista koulun lähiluonnossa toteutuisi yhteensä 17/25 tarinaa, joista 5 pääosin maksuttomasti ja 12 täysin maksuttomasti. Tulos oli melko yllättävä ja osoitti koulun lähialueen olevan oppilaiden näkökulmasta erittäin toimiva luontoliikuntapaikka, sillä B-kehyskertomus ei ohjannut kirjoittajaa valitsemaan luontoliikuntapaikaksi koulun lähiluontoa, vaan sen sai valita mielensä mukaan.

A- ja B-kehyskertomusten kokonaismäärässä yhteensä 30/41 tarinan luontoliikuntaideat onnistuisivat toteuttaa koulun läheisyydessä, joista 8 pääosin maksuttomasti ja 22 täysin

maksuttomana. Tulos oli rohkaiseva ajatellen koulun lähiluontoa liikuntapaikkana. Täytyy kuitenkin muistaa, että tutkimus on toteutettu yläkouluikäisille kouluolosuhteissa, joten esimerkiksi kirjoitusympäristö on saattanut liikuntaympäristöjen valintaan. Toisaalta tutkimuksen tarkoituksena oli nostaa nuorten ääntä kuuluville ja siinä mielessä tulos oli hyvin merkityksellinen.

9.3.3 Pieneltä osin maksuttomia luontoliikuntaideoitakin löytyi

A-kehyskertomuksen mukaan kirjoituista tarinoista 3/16 sisälsi vähän maksuttomia luontoliikuntaideoita ja suurimmaksi osaksi maksullisia luontoliikuntaideoita jossain muualla kuin koulun lähiluonnossa. Tulos oli hieman yllättävä ajatellen tehtävänantoa, joka selkeästi ohjeisti liikuntapaikan koulun läheisyyteen. Kirjoittajilla on saattanut jäädä tehtävänanto lukematta tarpeeksi huolellisesti. Voi myös olla, että tehtävänanto ei ole ollut tarpeeksi selkeä ja johdonmukainen.

B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettujen tarinoiden luontoliikuntaideoista 8/25 sisälsi vähän maksuttomia luontoliikuntaideoita ja suurimmaksi osaksi maksullisia luontoliikuntaideoita jossain muualla kuin koulun lähiluonnossa. Tulos yllätti tämän tutkimuksen näkökulmasta positiivisesti, sillä reilusti alle puolet B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitetuista tarinoista olisi mahdollonta toteuttaa sellaisenaan koulun lähiluonnossa. Täytyy muistaa, että B-kehyskertomus antoi kirjoittajalleen rajoittamattomat mahdollisuudet paikan valintaan. Tulos tukee sitä seikkaa, että suurin osa B-kehyskertomuksen mukaan kirjoittaneista haluaisi liikkua koulun läheisyydessä.

A- ja B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettujen tarinoiden luontoliikuntaideoista 11/41 sisälsi vähän maksuttomia luontoliikuntaideoita ja suurimmaksi osaksi maksullisia luontoliikuntaideoita jossain muualla kuin koulun lähiluonnossa, mikä tarkoittaa hieman yli neljäsosaa tarinoista.

9.4 Yhteenveto ja johtopäätökset

Yläkouluikäiset kaipasivat luontoliikunta-aktiviteeteiksi tuttuja koululiikuntamuotoja, joten mitään taikatemppuja ei odotettu opettajalta, vaan tuttua ja turvallista liikuntaa. Organisoitua ja ohjattua toimintaa halusi suurin osa yläkouluikäisistä, mutta vaihtoehtoinen toiminta oli myös

tärkeässä roolissa. Opettajilta odotettiin siis organisointivastuuta ja oppilaille haluttiin tietynlaista autonomiaa. Tekeminen haluttiin nähdä yhteistoiminnallisena isossa osassa tarinoita ja eväshetket luonnossa koettiin toiminnan kohokohtina. Nuoret siis kaipasivat läsnäoloa ja yhteisöllisyyttä ja eväshetket nähtiin sosiaalisina mahdollisuuksina. Luontoa haluttiin hyödyntää monin eri tavoin, mikä viittaisi siihen, että nuoret ymmärtävät luonnon moninaisuuden merkityksen ja arvostavat luontoa ja sen tuomia mahdollisuuksia. Hauskanpito ja ei-kilpailullisuus nähtiin myös mahdollisuutena kaverin kanssa yhdessäoloon, mutta se ei noussut esiin niin merkittävänä tekijänä. Tarinoista oli kuitenkin pääteltävissä, että hauskanpidolle ja leikkimieliselle toiminnalle on aina tilaa. Ulkopuolisia asiantuntijoita ei sen sijaan kaivattu toimintaan kuin kahdessa tarinassa, mikä viittaisi siihen, että yläkouluikäisille riittää koulun tarjoama luontoliikunta sellaisenaan ilman ihmeellisyyksiä.

Luonnonmukaiset ympäristöt olivat yläkouluikäisten tarinoissa todella suosittuja liikuntapaikkoja. Seuraavaksi eniten mainintoja saivat rakennetut ulkoliikuntapaikat. Yksittäisenä paikkana laavu ja muut tulentekopaikat olivat erittäin suosittuja. Näyttäisi siis siltä, että koulun lähiympäristön tarjoamat luonnonmukaiset ympäristöt ovat yläkouluikäisille toivottuja liikuntapaikkoja ja koulujen lähialueilta löytyville laavuille ja tulentekopaikoille riittää kysyntää. Kolmasosassa tarinoista nimettiin tuttu kaupunki tai kaupunginosa liikuntapaikaksi, mikä osoitti, että yläkouluikäinen näkee kotipaikkansa liikuntamahdollisuudet hyvinä. Lähiluonto- ja lähiympäristö nimettiin liikuntapaikaksi myöskin reilussa kolmasosassa tarinoista, mistä voitiin päätellä, että nuoret arvostivat koulun lähiympäristö- ja lähiluontoa liikuntapaikkana.

Hieman yli puolet tutkimukseen osallistuneiden yläkouluikäisten luontoliikuntaideoista olisi toteutettavissa matalan kynnyksen liikunnan keinoin täysin maksuttomasti tutkimuskoulujen lähiluonnossa. Saatu tulos heijastelee positiivista signaalia matalan kynnyksen liikunnan mahdollisuuksille koulun lähiluonnossa. Erityisen merkittävää oli, että lähes puolet B-kehyskertomuksen mukaan kirjoitettujen tarinoiden luontoliikuntaideoista olisi mahdollista toteuttaa tutkimuskoulun lähiluonnossa täysin maksuttomasti. Tämä tulos oli todella arvokas, sillä B-kehyskertomus antoi tutkittavalle rajalliset mahdollisuudet luontoliikuntapaikan valintaan. Siitä voitiin päätellä, että vaikka yläkouluikäisellä oli taivas rajana, niin tuttu ja turvallinen kouluympäristö nähtiin täysin tasavertaisena liikuntapaikkana. Huomionarvoista oli myöskin se, että kaikki tarinat sisälsivät joko täysin, pääosin tai osittain maksuttomia luontoliikuntaideoita. Saatujen tulosten perusteella maksuttomia luontoliikuntaideoita oli huomattavasti enemmän kuin

maksullisia. Tästä voitiin taas päätellä, että yläkouluikäiset eivät kaivanneet maksullisia luontoliikuntasisältöjä, vaan he näkivät matalan kynnyksen luontoliikunnan loistavana mahdollisuutena koulun lähiluonnossa.

Kuten edellä mainittujen kolmen tutkimustehtävän yhteenvedosta ja johtopäätöksistä voitiin todeta, niin yläkouluikäiset halusivat hyödyntää suurissa määrin luontoliikunnan harrastamisessa liikuntapaikkoina metsää, vesistöjä, koulun lähiluontoa, lähiympäristöä ja sen liikuntareittejä. Luontoa ei tarvitse etsiä kaukaa, vaan sitä löytyy lähimetsästä tai puistosta (Alapappila 2019, 30). Suomen hallitus teki historiaa nostamalla ulkoilun vuoden 2019 hallitusohjelmaan ensimmäistä kertaa koskaan. Lähiliikuntapaikkoja sekä ulkoilureittejä halutaan lisätä ja kunnostaa. Lasten, iäkkäiden ja erityisryhmien liikkumisen kannalta keskeisiä arjen lähiympäristöjä, kuten puistoja ja viheralueita halutaan myös lisää. (Kokkonen 2019) Tämä tutkimuksen perusteella niin kaupungin kuin kuntien tasolla olisi hyvä pitää kunnossa lähiluonnon liikuntaympäristöjä. Kouluilla tulisi huomioida lähiympäristönsä mahdollisuudet liikuntapaikkoina ja mahdollistaa niiden aktiivinen käyttö koulupäivien aikana.

Aiemmissa tutkimuksissa liikunnanopettajien mukaan luontoliikuntaa estävänä tekijänä nähtiin resurssien puute (Aaltonen & Simola 2016; Matikainen & Mikkola 2017; Metsäpelto 2010). Tämän tutkimuksen perusteella voisi olettaa, että yläkouluikäiset ymmärtävät koulujen käytettävissä olevat resurssit varsin hyvin, sillä niin suuri osa tarinoista sijoittui koulun lähiluontoon, lähiympäristöön tai sen tyyppisiin olosuhteisiin. Myöskään maksullista sisältöä sisältävät tarinat eivät olleet mitenkään erityisen korkealentoisia yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Tutkijoiden johtopäätöksen perusteella yläkouluikäiset suhtautuivat tuloksen perusteella realistisesti käytettävissä oleviin resursseihin ja luontoliikunnan mahdollisuuksiin. Oppilaat toivoivat tarinoissaan luontoliikuntaa koulun läheisyyteen, mikä ei vaadi erityisiä rahallisia resursseja.

Resurssien puutteen lisäksi opettajan omat tiedot ja taidot nähtiin estävänä tekijänä aiemmissa opettajille tehdyssä tutkimuksessa (Aaltonen & Simola 2016). Tämän tutkimuksen tulosten mukaan suurin osa oppilaiden toivomista aktiviteeteistä ja liikuntamuodoista olivat sellaisia, jotka eivät vaadi opettajalta erikoisosaamista. Vuoden 2018 LIITU – tutkimuksessa oppilaat nimittivät opettajan piirteistä asiantuntijuuden vähiten tärkeäksi (LIITU 2019), ja tämä tutkimus puoltaa asiantuntijuuden vähäistä merkitystä. Sen sijaan ajankäytölliset resurssit koulun ja opettajan

puolesta korostuivat tarinoissa. Näitä olivat etukäteissuunnittelu, aikataulutus, tehtävapisteidⁿ valmistelu sekä turvallisuudesta huolehtiminen. Tehtävänantona oli kirjoittaa kokonaisesta luontoliikuntapäivästä, joten osaa tarinoista oli hankala yhdistää liikuntatunnilla tapahtuvaan opetukseen. Opettajan resurssit ajankäyttöön tulisivat vastaan, jos tunteja lähdetäisiin suunnittelemaan täysin oppilaiden tarinoiden pohjalta. Tärkeintä olikin huomioida yläkouluikäisten erilaiset ja monipuoliset luontoliikuntaideat, joita voi soveltaa tarpeen mukaan käytäntöön.

Itsemääräämisteorian mukaisesti ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, joiden toteutuminen mahdollistaa sisäisen motivaation syntymiseen sekä hyvinvoinnin. Nämä kolme perustarvetta ovat autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 2000.) Yläkouluikäisten tarinoista oli nähtävissä, että he kaipasivat juuri näiden perustarpeiden toteutumista koulun luontoliikuntatunneilla. Mikään ei estä liikunnanopettajaa kehittämästä uusia innovatiivisia liikuntamuotoja yhdessä oppilaidensa kanssa. Luonnon kivet, kannot, puut ja muut esteet luovat toimintaan oman motivoivan haasteensa. Mikä sen hienompaa kuin saada oppilasryhmältä uusia kehitysideoita, joita voidaan rohkeasti testaila koulun luontoliikuntatunneilla. Näin mahdollistetaan oppilaiden perustarpeiden täyttyminen ja luodaan uusia innovatiivisia suunnitelmia opettajan käyttöön.

9.5 Tutkimusprosessin arviointia ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimusmatka oli kahden vuoden kokonaisuus (liite 6). Tässä projektissa kaiken perustana oli onnistunut aihevalinta ja sen rajaaminen. Aihe motivoi tutkijoita alusta loppuun saakka. Projekti oli haastava ja eteni vaihe vaiheelta. Vanhan sananlaskun mukaan ei matka tapa, vaan vauhti. Tutkijat valitsivatkin tasaisen vauhdin ja maaliin saavuttiin määräa aikana, toki asiaan kuuluva loppukiri huomioiden.

Teoriataustoja kirjoittaessa oli mielenkiintoista lukea erilaisia tuoreita lähdemateriaaleja, joista osa ilmestyi sopivasti vielä tutkimusmatkan loppusuoralla tuoden uusia näkökulmia tutkimukseen. Mielenkiintoisin niistä oli hallitusohjelmaan kirjattu lisäys ulkoilmaliikunnan merkittävyydestä (Kokkonen 2019). Tällaiset lähdemateriaalit lisäsivät tutkijoiden varmuutta tutkimusmatkan hyödyllisyydestä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuunnella yläkouluikäisiä ja nostaa

heidän äänensä kuuluville luontoliikunnan kehittäjinä. Näin lisättiin luontoliikunnan tietoisuutta ja tarjottiin mahdollisuuksia uusien toimintamallien toteutuksesta koulun luontoliikunnassa. Tämän oppimismatkan aikana kehittyi myös tutkijoiden oma ammattitaito, niin luontoliikunnan teorian tiedon osalta kuin tutkimuksen tekijöinä.

Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan eettisen pohdinnan tehtävänä selventää, kenen ehdoilla tutkimusaihe lyödään lukkoon ja miksi sitä tehdään. Lisäksi tulee muistaa hyvän tieteellisen käytännön säännöt. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 126, 129–130.) Tämän tutkimuksen eettiset tekijät nousivat esiin läpi tutkimusvaiheiden. Siihen kiinnitettiin huomiota niin teoreettista viitekehystä rakentaessa kuin tutkimusaineistoa kerätessä ja analysoitaessa. Tutkittaville haluttiin turvata täydellinen anonymiteetti, joten nimiä tai tutkimuskoulujen nimiä ei mainittu missään vaiheessa. Lisäksi tutkimuslupaan ja tutkimusasetelmaan panostettiin paljon tekemällä pilotti, jonka pohjalta saatiin luotettava ja toimiva malli käyttöön. Suurin hyöty pilotoinnista saatiin virallisen tutkimuslupalomakkeen viilauksessa oikeaan muotoonsa. Tutkimustyön merkityksellisyyttä korostettiin ja yläkouluikäisiä pyydettiin panostamaan tarinaansa täysillä. Tarinoiden haluttiin olla aitoja ja yksilöllisiä, joten johdattelua vältettiin kaikin keinoin, kuitenkin mielekkään tehtävänannon rajoissa.

Hyväksi havaittu keino oli eläytymismenetelmän käyttäminen sekä kehyskertomuksien hyödyntäminen. Tarkasti suunniteltu tehtävänanto ja kysymykset jättivät paljon tilaa tutkittavien oman näkökulman esille tuomiseen. Kuuselan (2005) tutkimuksen mukaan liikunnanopettajan eläytyvällä kuuntelulla on todettu olevan hyviä vaikutuksia oppilaiden toimintaan. Oppilaat osallistuivat aktiivisemmin opetukseen ja uskalsivat tuoda helpommin omat ajatuksensa esille liikunnanopettajan kuunnellessa heitä eläytyvästi (Kuusela 2005.) Tässä tutkimuksessa eläytyvää kuuntelua käytettiin objektiivisessä toiminnassa myös, kun yläkouluikäisten tarinoita analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta.

Tutkimus tehtiin nuorten omasta, subjektiivisesta näkökulmasta, jolloin kokemuksellisuuteen sisältyy vahvasti intentionaalisuus, mikä tarkoittaa, että kaikella on jokin merkitys (Laine 2010, 29). Voi olla myös mahdollista, että tutkittavilla on jäänyt kertomatta olennaisia asioita tai he eivät ole olleet täysin motivoituneita osallistumaan tutkimukseen. Kehyskertomuksetkin

saattoivat vaikuttaa kirjoittajan motivoitumiseen, jos hän ei yksinkertaisesti halunnut kirjoittaa tarinaansa koulun läheisyyteen tai vastaavasti vapaus liikuntaympäristön valinnasta oli liian haastavaa. Toisaalta yksikään tutkittavista ei tutkimuksen aikana maininnut kehyskertomusten heikkoudesta mitään. Tutkimukseen osallistuminen oli myös täysin vapaaehtoista.

Suurimpana jäävuorena kivuttavaksi nähtiin tutkimusaineiston kerääminen, johon täytyi varata runsaasti aikaa. Tässä tilanteessa täytyi unohtaa hetkeksi se viisaus, että aika olisi rahaa. Tutkimuskoulut olivat tutkijoiden onneksi erittäin suostuvaisia yhteistyöhön, joten Pohjois-Pohjanmaan alueella päästiin keräämään aineistoa jo ennen vuodenvaihdetta. Harmillista oli aineiston hidas palautuminen takaisin tutkijoille, sillä virallisen lupahakemuksen vuoksi tutkittavilta vaadittiin vanhempien allekirjoittama suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Hyvällä yhteistyöllä tutkimuskoulujen opettajien kanssa aineisto kuitenkin saatiin tutkijan mappiin ennen vuodenvaihdetta. Lapin alueella aineiston kerääminen tapahtui puolestaan hieman myöhemmin ja siellä aineistoa jouduttiin keräämään kahdelta eri koululta. Tässä vaiheessa Pohjois-Pohjanmaan aineistoa ei voinut analysoida, koska Lapin alueen aineisto puuttui vielä. Olikin erittäin stressaavaa odottaa tutkimusaineiston tahmeaa palautumista ja tässä vaiheessa tutkijat oltiin pakotettuja hidastamaan juoksuvauhtia rauhalliseksi kävelyksi.

Vihdoinkin kolahti tutkijoiden postilaatikko ja koko aineiston ollessa hallussa oli mielenkiintoista syventyä tutkimusaineiston lukemiseen. Suurin osa tutkittavien tarinoista oli erittäin mielenkiintoisia ja tehty hyvällä otteella, joten aineistonkeruumenetelmä koettiin onnistuneeksi. Toki mukana oli myös joitakin tyyliltään heikompi tasoisia tarinoita, mutta kaikki haluttiin ottaa mukaan, sillä tärkeintä oli sisällön kautta nousevat luontoliikuntaideat, eikä tarinoiden pituus. Tutkimusaineiston aineistolähtöisen sisällönanalyysin tekeminen oli erittäin kuluttava vaihe suuren aineiston vuoksi. Tutkijat halusivat kuitenkin tutkimuksen luotettavuuden kannalta mahdollisimman monta tutkittavaa tuomaan esille oman äänensä.

Objektiivisuutta voi toteuttaa parhaiten, kun tuntee oman subjektiivisuutensa (Eskola & Suoranta 2003, 17). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä oli haasteellisinta pitää jatkuvasti objektiivinen näkökulma ja jättää tutkijoiden esiyymmärrys takaa-alalla etenkin niissä aineistoissa, joissa tulkinnan tekeminen olisi ollut erittäin helppoa. Haastavuuden vuoksi tulkinnoissa on

voinut tulla pieniä virheitä ja sekoittua tutkijoiden omaa tulkintaa joukkoon. Tutkijoita oli kuitenkin kaksi, joten oikolukua tapahtui jatkuvasti ja toinen tutkijoista pystyi huomauttamaan, jos ylitulkintaa oli tapahtunut. Näin tutkimusaineiston tulkinnasta tuli luotettavampaa. Loppujen lopuksi aineistoista nousi esille joitakin samoja seikkoja, joita oli käsitelty aikaisemmin teoreettisessa viitekehyksessä. Tämä nähtiin enemmän rikkautena kuin heikkoutena ja saatu tutkimustulos auttoi lopullisten tutkimuskysymysten muotoilussa. Etenkin kolmannessa tutkimuskysymyksessä saatiin arvokasta tietoa, kun päästiin tarkastelemaan, millaisena matalan kynnyksen liikuntapaikkana yläkouluikäiset kokevat koulunsa lähiluonnon. Ensimmäinen ja toinen tutkimuskysymys tarjosivat puolestaan tulosta yläkouluikäisten haluamista liikuntaympäristöistä ja luontoliikunnan sisällöistä. Saatujen tulosten perusteella tutkimusaihe “Matalan kynnyksen luontoliikunta -yläkouluikäiset luontoliikunnan kehittäjinä” -tuntui onnistuneelta.

Tässä tutkimuksessa ei nähty merkityksellisenä vertailla Pohjois-Pohjanmaan ja Lapin alueelta saatuja tuloksia, koska alueet sijaitsevat maantieteellisesti melko lähellä toisiaan. Tulevaisuudessa voisi kuitenkin olla mielekästä tutkia alueellisia eroja tietyiltä alueilta, joiden ympäristöt poikkeavat paljon toisistaan. Tällöin voitaisiin tutkia oppilaiden ja opettajien näkemyksiä luontoliikuntaan ja vertailla niitä koulun sijainnin perusteella, esimerkiksi vertaamalla Etelä- ja Pohjois-Suomea. Vertailun voisi myös toteuttaa keskustassa ja keskustan ulkopuolella sijaitseville kouluille ja tutkia niiden eroavaisuuksia.

Toinen jatkotutkimusidea voisi olla syvälinen analyysi nuorten suosimista luontoliikuntamuodoista tai ympäristöistä. Tutkimuksen tarkoituksena olisi saada perusteluja, miksi nuoret haluavat liikkua tietyissä paikoissa ja miksi he haluavat harrastaa tiettyjä liikuntamuotoja. Tutkimusaineiston kerääminen voitaisiin toteuttaa esimerkiksi teemahaastatteluna ja siinä voitaisiin hyödyntää aikaisemmin saatujen valtakunnallisten tutkimusten tuloksia. Kolmas jatkotutkimusidea voisi olla valtakunnallinen opettajille suunnattu tutkimus, jossa selvitettäisiin, kuinka he hyödyntävät opetuksessaan koulun lähiluontoa ja miten he huomioivat oppilaiden luontoliikuntataidot opetuksessaan. Tästä voisi sitten koota erillisen oppaan. Lisäksi voisi miettiä myös sellaista jatkotutkimusta, jossa yläkouluikäiset kertoisivat unelmiensa luontoliikuntapäivän sijaan yksittäisestä luontoliikuntatunnista, jonka tulokset voisi yhdistää suoraan luontoliikuntaopetukseen tunneille. Jatkotutkimuksen tuloksia voitaisiin myös verrata tässä tutkimuksessa saatuihin tuloksiin.

Tieteellisen tiedon perusluonne on, että se korjaa itse itseään ja uusi tieto rakentuu vanhan pohjalle (Metsämuuronen 2006, 17). Tämä tutkimus oli siinä mielessä erityinen, että tätä aihetta ei ole aikaisemmin Suomessa juuri tästä näkökulmasta tutkittu. Samalla tutkimuksen heikkoutena oli tutkimustulosten vertaaminen aikaisempiin tutkimuksiin. Tutkimukseen valittiin harkinnanvaraisesti yhteensä 41 yläkouluikäistä nuorta, mikä on laadullisessa aineistossa todella suuri määrä. Eskola ja Suoranta ovatkin sanoneet, että harkinnanvaraisessa otannassa määrä ei korvaa laatua (Eskola & Suoranta, 18). Jälkeenpäin voikin arvioida, olisiko samoihin lopputuloksiin päädytty mahdollisesti pienemmälläkin aineistolla. Toisaalta tutkijat kokivat saturaatiopisteen kylläntyvän juuri tällä osallistujamäärällä. Aineiston rajaamisessa saattoi näkyä myös tutkijoiden kokemattomuus. Tulosten perusteella voitiin kuitenkin havaita, että suurestakin aineistosta saatiin eroteltua kultaisia tietohippuja. Näitä kultahippuja levittelivät yläkouluikäiset nuoret.

Yläkouluikäiset toivoivat opettajalta etenkin organisointivastuuta ja oppilaille autonomiaa sekä yhteistoiminnallista tekemistä. Eräs tapa toteuttaa toimivaa luontoliikuntaa voisi olla Hellisonin (2011) vastuuntuntoisuuden mallin hyödyntäminen, jota opettajat käyttävät harvoin. Sen tarkoituksena on asettaa nuoret etusijalle ja tarjota heille autonomiaa sekä yhteenkuuluvuutta. Tutkimusten mukaan vastuuntuntoisuuden mallin käytöstä on saatu positiivisia tuloksia riippumatta ohjaajien taustakoulutuksen määrästä (Lintunen & Toivonen 2015.) Tämän mallin aikaisempaa laajempi hyödyntäminen luontoliikunnan opetuksessa voisikin olla yksi tekijä, joka lieventäisi opettajien kokemaa ammattitaidon tai koulun tarjoamien resurssien puutetta.

Kevät 2020 on ollut siitä erityinen, että koulut ovat joutuneet siirtymään etäopetukseen maailmalla jylläävän koronavirustaudin (COVID-19) vuoksi. Tänä aikana opettajien on pitänyt laittaa liikunnan tuntisuunnitelmat uusiksi niin, että oppilaat voivat liikkua kodin läheisyydessä. Liikunnanopettajien sosiaalisen median kanavilla on saanut huomata, kuinka yhä useampi opettaja on hyödyntänyt lähiluontoa tuntien itsenäisessä suorittamisessa. Lähiluonnon tärkeys ja arvokkuus on noussut yhtäkkiä voimakkaasti esiin, kun muut liikunnan harrastuspaikat ovat joutuneet sulkemaan ovensa. Tänä aikana moni on havahtunut siihen, kuinka mahtava Suomen luonto on. Osa maista on joutunut asettamaan jopa ulkonaliikkumiskieltoja, mutta Suomessa on oltu onnellisessa asemassa, kun lähiluontoa on päässyt hyödyntämään edelleen. Luontoon pääsemisellä on ollut tämän pandemian aikana luultavasti ihmisen jaksamisen kannalta suuri merkitys.

“Luonto on aina avoinna, eikä pääsymaksua ole” -terveystieteiden tohtori Kati Vähäsarja

LÄHTEET

- Aaltonen, T. & Simola, T. 2016. Luontoliikunnan toteutuminen lukiossa ja opiskelijoiden asenteet luontoliikuntaa kohtaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.4.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49541>.
- Aira, A. & Kämppi, K. 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu –ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.
- Alapappila, A. 2019. Kutsuuko luonto sinua? *Liikunta & Tiede* 56 (4), 30.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Arvonen, S. 2001. Talvitouhut. Helsinki: Edita.
- Arvonen, S., Lehtonen, A., Niukkanen, T. & Reponen S-P. 2002. Jäälle. Opas retkiluisteluun ja jäällä liikkumiseen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. & Juutilainen, P. 2006. Lumikenkäily - Virkistystä ja kuntoa. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Arvonen, S. 2015. Metsämieli: kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus Oy.
- Berto, R. 2005. Exposure to restorative environments help restore attention capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 3, 249–259.
- Bruhn, K. 1968. 1900 –luvun pedagogisia virtauksia. Keuruu: Otava.
- Calleja-Gera, P. Robert Baden-Powell. Founder of Scouting. - 15th Cheltenham (SHURDINGTON). Viitattu 21.4.2020. <http://www.shurdington.org/Downloads/Baden-Powell.pdf>.
- Degerman, P. & Pohjola, P. 2002. Sinustako seikkailija? Seikkailun lajiopas. Julkaisija Suomen latu ry. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268.

- Elo, S. & Koivusalo, R. Esi- ja perusopetuksen opettajat. 2016. Teoksessa T. Kumpulainen (toim.) Opettajat ja rehtorit Suomessa 2016. Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2017:2.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Jyväskylä: Kirjapaino Gummerus Oy.
- Eskola, J. & Wallin, A. 2015. Eläytymismenetelmä: Perusteet ja mahdollisuudet. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 4. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 56–69.
- Ewert, A. & Chang, Y. Levels of Nature and Stress Response. *Behavioral Sciences*. 8 (5), 49.
- Fjortoft, I. 2001. The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. *Early Childhood Education Journal* 29 (2), 111–117.
- Ford, P. M. 1981. Principles and Practices of Outdoor/Environmental education. New York: Wiley.
- Frisbeegolf.fi. 2019. Mitä on frisbeegolf? Viitattu 29.1.2019 <https://frisbeegolfradat.fi/frisbeegolf/>.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 16–31.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.A. 2003. Landscape and planning stress. *Urban forestry and urban greening* 2 (1), 1–18.
- Geokätköily.fi. 2019. Geokätköily. Viitattu 29.1.2019. <https://geokatkot.fi/opas/>.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2018. Oikeus liikkua. Lasten- ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.
- Hamunen, H. & Airila, H. 2018. Polkujuoksukirja. Latvia: Jelgava Printing House. Metsäkustannus Oy.
- Hansmann, R., Hug, S.T. & Seeland, K. 2007. Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban Forestry & Urban Greening* 6 (4), 213–225.
- Hartig, T., van den Berg, A. E., Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., van Herzele, A., Bell, S., Camilleri Podesta, M. T. & Waaseth, G. 2011. Health benefits of nature experience: psychological, social and cultural processes. Teoksessa Nilsson, K ym. (toim.): Forests, trees and human health. Alankomaat: Springer, 127–168.

- Hasanen, E. 2019. Luonto lisää lasten liikettä - mutta mistä aikaa luonnolle? *Liikunta & Tiede* 56 (4), 13–15.
- Hasanen, E. & Vähäsarja, K. 2019. Luonto lisää liikettä - Mikä innostaa koululaista? *Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 228*. Vantaa: Metsähallitus. Viitattu 27.3.2020. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a228.pdf>.
- Hauru, K., Lehvävirta, S., Korpela, K. & Kotze, J. 2012. Closure of view to the urban matrix has positive effects on perceived restorativeness in urban forests in Helsinki, Finland. *Landscape and Urban Planning* 107 (4), 361–369.
- Heikkilä, K. & Kirveenummi, A. 2013. Tulevaisuudenkuvia luontokokemusten hyödyntämisestä - luonnosta hyvinvointia, palveluja ja liiketoimintaa. Turun yliopisto. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. E-julkaisuja 4/2013.
- Heikkinen, T. 2010. Narratiivinen tutkimus – Todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 143–159.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, M. 2003. Retkiluistelu. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) *Matkalla metsään. Käsikirja 7–12-vuotiaiden retkeilyyn*. Julkaisija Suomen Latu ry. Helsinki: Edita Prima Oy, 136–142.
- Hirvonen, M. 2003. Pilkkiminen. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) *Matkalla metsään. Käsikirja 7–12-vuotiaiden retkeilyyn*. Julkaisija Suomen Latu ry. Helsinki: Edita Prima Oy, 144–147.
- Hirvonen, M., Tenno, T., Lampen, T. & Salminen, H. 2003. Ympäristövastuullinen retkeily. Retkeilijän ympäristövinkit. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) *Matkalla metsään. Käsikirja 7–12-vuotiaiden retkeilyyn*. Julkaisija Suomen Latu ry. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 160–178.
- Hyppänen, T., Karhu, S., Sollo, E., Wennström, K. & Vuorinen, R. 2001. *Muumin hiihto-opit*. Helsinki: Edita.

- Häyhä, H. 2017. Yläkouluikäisten nuorten luontoliikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.4.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57525>.
- Högnabba, S., Ranto, S., Keskinen, V., Mattila, P., Nurmi, T. & Taponen, H. 2014. Kooste nuorten hyvinvointikertomuksista 2014. Helsinki: Tietokeskus Työpapereita 2014:3.
- Jokinen, M. & Tyrväinen, L. 2013. Can We Predict with Tourist Opinions? IAIA13, Calgary, May 13, 2013. Viitattu 17.4.2020. <http://www.metla.fi/hanke/7451/7451-julkaisut.htm>.
- Jääskeläinen, L. 2003. Luonto oppimisympäristönä. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) Matkalla metsään. Käsikirja 7-12-vuotiaiden retkeilyyn. 2003. Helsinki: Edita, 18–23.
- Kalakoski, M. 2000. Lumikengät polku talviseen luontoon. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Kaleva, T. & Kareinen, T. 2016. Ihan pihalla? – Oppilaat mukaan koulun välituntiympäristöjen kehittämiseen. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100823/>.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234.
- Kangasniemi, J., Reitti, M., & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Koululiikuntaliitto.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature – a psychological perspective. Cambridge: University Press.
- Karhunkorva, R. 2016. “Metsä on paras” Näköaloja lasten metsäsuhteeseen. Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela. (toim.): Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11. Tampere: Hermes Oy, 121–136.
- Kettunen & Berghäll. 2008. Kurjenrahkan kansallispuiston kävijätutkimus 2007. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja B 107. Viitattu 20.4.2020. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Bsarja/b107.pdf>.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2014. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13–20.
- Kokkonen, J. 2019. Ulkoilun ei pitäisi olla ilmaa liikkumisen edistämisessä. Liikunta & Tiede 56 (4), 17–19.

- Korpela, K., Yle'n, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2008. Determinants of restorative experiences in everyday favourite places. *Health & Place* 14, (4), 636–652.
- Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja* 212, 80–89.
- Kuusela, M. 2005. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 165. Jyväskylä: LIKES.
- Kämpö, K., Inkinen, V., Hakonen, H., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2018. Liikkuva koulu etenee koulujen toimintakulttuurissa. LIKE-tutkimuskeskus.
- Laine, T. 2010. Miten kokemuksia voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Laitinen, M. & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten Elämänkokemusten tutkimisessa. Teoksessa R. Kaasila, R. Rajala & K-E. Nurmi (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Tampere: Juvenes Print, 106–150.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. *Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Liikkuva koulu. 2020. Koira liikuttaa - toiminta saa kaikki liikkeelle. Viitattu 9.4.2020. <https://liikkuvakoulu.fi/>.
- Likes. 2018. Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Viitattu 26.4.2019. https://www.likes.fi/filebank/2776-tulokortti2018_FI_PDF_150.pdf.
- Lintunen, T. & Toivonen, H-M. 2015. Hellisonin malli rakentaa elämäntaitoja ja hyvinvointia liikunnan avulla. *Liikunta & Tiede*, 52 (4), 37–40.

- Louhimaa, E. 1995. Suomen kansa- ja peruskoulun ympäristöön orientoivan kasvatuksen ja opetuksen muutoksista 1900-luvulla. Teoksessa J. Jokisalo, T. Järvikoski, & K. Väyrynen (toim.) Luonnonsuojelujatteluista ympäristökasvatukseen. Oulu: Oulun yliopisto, 61–84.
- Loureiro, A. & Veloso, S. 2017. Green Exercise, Health and Well-Being. Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research, 149–169.
- Luona-Helminen, R. & Karhu, S. 2003. Pyöräretket. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) Matkalla metsään. Käsikirja 7–12-vuotiaiden retkeilyyn. Julkaisija Suomen Latu ry. Helsinki: Edita Prima Oy, 75–83.
- Luonnonvarakeskus. 2010. Luonnon virkistyskäyttö - ulkoilutilastot 2010. Jää- ja lumiharrastukset. Viitattu 15.4.2020. http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tilastot_2010/2010-taulukko-2-16b.htm.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimusten tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:11, 89–93.
- Maas, J., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P., de Vries, S. & Spreeuwenberg, P. 2009. Green space, urbanity and health: How strong is the relation? Journal of Epidemiology and Community Health 60, 587–592.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimusten tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 43–46.
- Marttila, M. 2010. Oppimisen ilo löytyy luonnosta - Seikkailu ja elämyspedagoginen liikunta oppimisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 20.4.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22764>.
- Marttila, M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa. 2016. Etnografinen tutkimus. Jyväskylän Yliopisto.
- Matikainen, J. & Mikkola, T. 2017. Luontoliikunnan opetus yläkoulussa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.4.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54660>.
- Metsähallitus. 2019. Luonto luo terveyttä ja hyvää mieltä. Viitattu 1.2.2019. <http://www.metsa.fi/luonto-ja-terveys>.

- Metsähallitus. 2019b. Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. Viitattu 7.5.2019. <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvointialuonnosta/yhteisollisyys>.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metsäntutkimuslaitos. 2013. Yleiskaavat rajoittavat metsätaloutta merkittävästi. Metsäntutkimuslaitoksen tiedote 29.8.2013. Viitattu 24.1.2019. <http://www.metla.fi/tiedotteet/2013/2013-08-29-kaavoitus.htm>.
- Metsäpelto, J. 2010. Luontoliikunnan opetus yläkoulussa ja lukiossa – opetusta edistävät ja rajoittavat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.4.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25470>.
- Miles, J. C. 1987. Wilderness As A Learning Place. *The Journal of Environmental Education*. 18 (2), 33–40.
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., Nakashima, T., Ohira, H. & Shirakawa, T. 2007. Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin –yoku (forest air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health* 121, (1), 54–63.
- Mäkinen, K. & Tyrväinen, L. 2008. Teenage experiences of public green spaces in suburban Helsinki. *Urban Forestry & Urban Greening* 7(4), 277–289.
- Niemi, S. A. 2016. Metsiin kätkeyty kansallisaarre kaikkien ulottuville - Yhden ihmisen ympäristönlukutaito johti kansallispuistojen perustamiseen. Teoksessa L. Paasikoski & H. Roiko-Jokela. (toim.) *Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11*. Tampere: Hermes Oy, 64–78.
- Nuori Suomi. 2013. Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Viitattu 15.11.2018. <https://docplayer.fi/4303524-Ideaopas-matalan-kynnyksen-liikuntakerhotoimintaan.html>.
- Orasmaa, S. 2018. Luonnon aika. Rentouttavia hetkiä luonnossa. Julkaisija Metsäkustannus Oy. Latvia: Jelgava Printing House.
- Opetusalan Ammattijärjestö OAJ. 2020. Opettajien vastuut ja velvollisuudet. Viitattu 9.4.2020. <https://www.oaj.fi/arjessa/opettajan-vastuut-ja-velvollisuudet/>.
- Opetushallitus, Kuntaliitto, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ & Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. 2020. Turvallinen uimaopetus. Viitattu 9.4.2020. <https://www.oaj.fi>.

- Oulun kaupunki. 2019. Koululiikunta. Lainattavat välineet. Viitattu 24.1.2019. <https://www.ouka.fi/oulu/koululiikunta/lainattavat-liikuntavaliineet1>.
- Paavola, T. 2003. Patikointi ja vaellukset. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) Matkalla metsään. Käsikirja 7–12 vuotiaiden retkeilyyn. Helsinki: Edita Prima Oy, 68–75.
- Paavola, T. 2003. Lumikenkäretket ja lumilautailu. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) Matkalla metsään. Käsikirja 7–12-vuotiaiden retkeilyyn. Helsinki: Edita Prima Oy, 113–119.
- Paavola, T., Jääskeläinen, L. & Peltonen, O-M. 2003. Hiihtoretket ja hiihtovaellukset. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) Matkalla metsään. Käsikirja 7–12-vuotiaiden retkeilyyn. Helsinki: Edita Prima Oy, 129-136.
- Paukkeri, K. 2014. Näkymiä lapsen luontosuhteeseen ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Oulun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 20.4.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201409051836.pdf>.
- Patriikka, A. 2017. Lajia valitsemassa. CP –lehti 51(2), 30–31.
- Penttinen, S. & Portin, M. 2017. Ammatillisen koulutuksen opettajat. Teoksessa T. Kumpulainen (toim.) Opettajat ja rehtorit Suomessa 2016. Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2017:2.
- Pennebaker, J. W. & Lightner, J. M. (1980). Competition of internal and external information in an exercise setting. *Journal of Personality and Social Psychology* 39 (1), 165–174.
- Perttula, J. 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. 2.painos. Vantaa: Dialogia Oy, 115–162.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 4.12.2018. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Perusopetuslaki 1998. 6§/21.8.1998/628.
- Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Kansallinen hyvinvointiverkosto. Viitattu 26.4.2019. https://media.sitra.fi/2017/02/27174148/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf.

- Priest, S. 1986. Redefining Outdoor Education: A Matter of Many Relationships. *Journal of Environmental Education* 17 (3), 13–15.
- Puhakka, R. 2014. Y-sukupolvi luonnossa: Luonnon merkitykset kaupungistuvassa yhteiskunnassa. *Alue ja ympäristö* 43 (1), 34–48.
- Pyörälä, E. 1995. Kvalitatiivisen tutkimuksen metodologiaa. Teoksessa J. Leskinen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen risteysasemalla*. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki: Ykköspaino Oy, 13.
- Raatikainen, J. 2018. Luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset ja positiivinen mielenterveys sydänliiton jäsenten kokemina. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos. *Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma*. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59609>.
- Rosgvist, P. 2018. Luonto liikuttaa koulussakin. *LIITO 18 Liikunnan ja terveystiedon opettaja* (2), 14–16.
- Roe, J.J., Thompson, C.W., Aspinall, P.A., Brewer, M.J., Duff, E.I., Miller, D., Mitchell, R. & Clow, A. 2013. Green Space and Stress: Evidence From Cortisol Measures in Deprived Urban Communities. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 10, (9), 4086-4103.
- Ruotsalainen, P. 2000. Lumikengät koulussa osana seikkailukasvatusta. Teoksessa Kalakoski, M. *Lumikengät polku talviseen luontoon*. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy, 80–84.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 30.10.2019 <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>.
- Saarinen, K. & Jantunen, J. 2015. Luonto lähelle ja terveydeksi! Kysely Suomen päiväkodeille 2014. Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti: Lappeenranta. Viitattu 26.4.2019. <http://www.allergiaterveys.fi/upload/valtakunnallinen-kysely-2014.pdf>.
- Saarikoski, R. 2016. Paljasjalkakävely on tehokasta jalkavoimistelua. *Terveyskirjasto*. Duodecim. Viitattu 6.2.2019 <https://www.terveyskirjasto.fi>.
- Sahi, V. 2014. *Koulumetsäopas*. Käsikirja koulujen ja päiväkotien lähimetsien käyttöön ja turvaamiseen. Suomen luonnonsuojeluliitto ry 2014. Viitattu 24.1.2019 <https://www.sll.fi/app/uploads/2018/08/Koulumetsaopas2014.pdf>.

- Salminen, H. 2003. Luontosuhteen merkitys ympäristökasvatuksessa. Teoksessa M. Hirvonen (toim.). *Matkalla metsään - Käsikirja 7-12 vuotiaiden retkeilyyn*. Helsinki: Edita Prima Oy, 10–12.
- Salminen, H. 2003. Ympäristövastuullinen retkeily. Teoksessa M. Hirvonen (toim.) *Matkalla metsään - Käsikirja 7-12 vuotiaiden retkeilyyn*. Helsinki: Edita Prima Oy. 12–17.
- Salonen, K. 2010. *Mielen luonto – Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma*. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K. & Kirves, K. 2016. Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa. Teoksessa L. Paasikoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11*. Tampere: Hermes Oy, 138–159.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) 2010. *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. Metlan työraportteja 212. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, 125–131.
- Sipilä, E-K. *Liikuttava luonto lähellä koko perhettä*. 2017. Metsäkustannus Oy. Latvia: Jelgava Printing House.
- Stenbacka, W. 2017. *Polkujuoksu – Juoksuharrastus kohtaa luontokokemuksen*. Liikuntatieteen laitos. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55166>.
- Sugiyama, T., Leslie, E., Giles-Corti, B. & Owen, N. 2008. Association of neighborhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? *Journal of Epidemiology & Community Health* 62 (5), e9.
- Suomen latu. 2019. Geokätköily. Viitattu 29.1.2019. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/geokatkoily-2.html>.
- Suomen latu. 2020. Lumenveisto tutuksi. Viitattu 20.4.2020. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/lumenveisto-tutuksi.html>
- Suomen luonnonsuojeluliitto. 2019. Koulumetsät. Viitattu 24.1.2019. <https://www.sll.fi/mita-me-teemme/kestava-elamantapa/askelia-eteenpain/koulumetsat>.
- Suomen perustuslaki 1999. 16§/11.6.1999/731.
- Suomi, K., Hämylä, R. & Kokko, S. 2014. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 21–26.

- Talouselämä. 2018. "Keski-Lapin elämä muuttuu melkoisesti, jos kaikki kaivoshankkeet toteutuvat" -luvassa kultaa, kuparia ja nikkeliä. Viitattu 10.1.2019. <https://www.talouselama.fi>.
- Taylor, A., & Kuo, F. 2008. Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders*. *Journal of Attention Disorders*. 12 (5), 402–409.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa: liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. 50, 149–175.
- Telama, R. 1992. Luontoliikunnan motivaatio: Luonto liikuntaharrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen – Luonto – Liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81.
- The Snow Show talvitaiteen koulutusprojekti. 2004. Oppimateriaali lumiveisto. Lapin yliopiston, Rovaniemen ammattikorkeakoulun ja Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun yhteistyöhanke. Viitattu 15.4.2020. <http://ace.ulapland.fi/talvitaide/index.html>.
- Tuloskortti. 2018. Fyysinen aktiivisuus. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, 12–17.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-4. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa L. Tyrväinen & S. Tuulentie (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52, 57–77.
- Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa L. Tyrväinen (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 48–58.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Takahide, K. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38, 1–9.
- UKK-Instituutti. 2019. LIITU 2018: Yläkouluikäiset liikkuvat huolestuttavan vähän. Viitattu 5.2.2019. <http://www.ukkinstituutti.fi>.

- Ulrich, R. S. 1979. Visual landscapes and psychological wellbeing. *Landscape Research* 4 (1), 17–23.
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson M. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology* 1, 201–230.
- Van den Berg, M.M., Maas, J., Muller, M., Braun, A., Kaandorp, W., van Lien, R., van Poppel, M.N, van Mechelen. W. & van der Berg, A.E. 2015. Autonomic Nervous System Responses to Viewing Green And Built Settings: Differentiating Between Sympathetic and parasympathetic Activity. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 12(12): 15860-74.
- Vuolle, P. 1992. Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) *Ihminen – luonto – liikunta*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81.
- Välimaa, I. 2014. Luonto osana kaupunkilaisnuorten elinympäristöä. Teoksessa L. Tyrväinen (toim.) *Hyvinvointia metsästä*. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki.
- Wilson, E.O. 1984. *Biophilia*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Ikonen, J., Laitinen, K., Manninen, M., Palmqvist, R., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2017. Tilastoraportti 12/18. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opetushallitus.
- Wolff, L. A. 2004. Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys: 1960-luvulta nykypäivään. Teoksessa H. Cantell. (toim.) *Ympäristökasvatuksen käsikirja*. Juva: PS-Kustannus, 18–20.
- Ylinen, E., Mayer, N., Marttila, J., Nippala, J., Viljanen, K. & Mäenpää, O. 2020. Retkiruokapopas. Viitattu 10.4.2020. <https://www.luuntoon.fi>.
- Yli-Viikari, A. & Lilja, T. 2016. Se metsä on täynnä kyyneleitäni. *Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä*. *Alue ja ympäristö* 45 (1), 68–79.
- Zhang, J. W., Piff, P. K., Iyer, R., Koleva, S. & Keltner, D. 2014. An occasion for unselfing: beautiful nature leads to prosociality. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 61–72.

LIITTEET

Liite 1. Pilotointioheistus

(A)

Hei.

Pilottitutkimus on osa Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan opiskelijoiden Pro Gradu – tutkimusta. Pilotin tuloksia käytetään tutkimuksen suunnitteluun, mutta ei varsinaiseen tutkimukseen. Pilotin tulokset eivät tule esille tutkimuksessa. Kiitos osallistumisestasi.

Minulla on lupa osallistua pilottitutkimukseen__

Nimi_____

Luokka-aste__

Huoltajan allekirjoitus _____

Lue ohjeistus huolella ja tee tarinasi sen pohjalta. Tämä ei ole koetilanne, vaan haluamme kuulla nimenomaan sinun ajatuksiasi aiheesta. Käytä kirjoittaessasi kokonaisia lauseita.

Millainen olisi unelmiesi luontoliikuntapäivä koulussa? Kerro ja kirjoita noin 1 – 2 sivua (A4).

Kuvittele unelmiesi luontoliikuntapäivä.

Tapahtuma järjestetään koulun läheisyydessä ja se kestää kokonaisen koulupäivän.

Kuvaile luontoliikuntapäivän ohjelmaa: Mitä aktiviteetteja päivä sisältää? Missä ja miten ne toteutetaan?

(B)

Hei.

Pilottitutkimus on osa Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan opiskelijoiden Pro Gradu – tutkimusta. Pilotin tuloksia käytetään tutkimuksen suunnitteluun, mutta ei varsinaiseen tutkimukseen. Pilotin tulokset eivät tule esille tutkimuksessa. Kiitos osallistumisestasi.

Minulla on lupa osallistua pilottitutkimukseen__

Nimi _____

Luokka-aste__

Huoltajan allekirjoitus _____

Lue ohjeistus huolella ja tee tarinasi sen pohjalta. Tämä ei ole koetilanne, vaan haluamme kuulla nimenomaan sinun ajatuksiasi aiheesta. Käytä kirjoittaessasi kokonaisia lauseita.

Millainen olisi unelmiesi luontoliikuntapäivä koulussa? Kerro ja kirjoita 1 – 2 sivua. (A4).

Kuvittele unelmiesi luontoliikuntapäivä.

Kuvaile luontoliikuntapäivän ohjelmaa: Mitä aktiviteetteja päivä sisältää? Missä ja miten ne toteutetaan?

Liite 2. Tutkimuslupalomake



Hyvät vanhemmat ja huoltajat,

Olemme Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntapedagogiikan maisterivaiheen aikuisopiskelijat Annika Puranen ja Aappo Räihä. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyönä tehtävän pro gradu tutkielman tekeminen. Työmme tutkimusaiheena on MATALAN KYNNYKSEN LUONTOLIIKUNTA – YLÄKOULUIKÄISET LUONTOLIIKUNNAN KEHITTÄJINÄ.

Tässä tutkimuksessa haluamme mahdollistaa nuorten äänen kuulumisen ja mahdollisuuden vaikuttaa peruskoulun luontoliikunnan tuntisisältöjen kehittämiseen tulevaisuudessa. Oppilaat kirjoittavat vapaa-muotoisen kirjoitelman unelmiensa luontoliikuntapäivästä. Nämä kirjoitelmat muodostavat tutkimuksen tutkimusaineiston, joka kerätään alkuvuoteen 2020 mennessä ja tulokset analysoidaan kevään 2020 aikana. Kirjoitelmat käsitellään luottamuksellisesti niin, ettei yksittäistä oppilasta voi tunnistaa kirjoitusten perusteella. Aineistoa säilytetään tutkijoiden arkistoissa siihen saakka, kunnes tutkimus on julkaistu, jonka jälkeen aineisto hävitetään. Tutkielma tullaan julkaisemaan toukokuuhun 2020 mennessä.

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kiitämme jo etukäteen yhteistyöstä!

Annika Puranen, liikunnanopettaja -opiskelija, tutkimuksentekijä, [REDACTED]

Aappo Räihä, liikunnanopettaja -opiskelija, tutkimuksentekijä, [REDACTED]

Reijo Bottas, yliopistonlehtori, pro gradu -tutkielman ohjaaja, reijo.bottas@jyu.fi

Palautathan tutkimuslomakkeen JOKA TAPAUKSESSA/myös siinä tapauksessa, että oppilaan kirjoitelmaa ei saa käyttää tutkimuksessa.

Viimeinen palautuspäivä pe 10.1.2020 (oppilaalle: palautus oman luokan opettajalle)

Oppilaan nimi _____ ja luokka _____

Annan lapseni kirjoitelman tutkimuskäyttöön

En anna lapseni kirjoitelmaa tutkimuskäyttöön

Päivämäärä ja paikka ____ . ____ 2019 _____

Huoltajan allekirjoitus _____

Nimenselvennys

Liite 3. Tutkimuksen kehyskertomukset ja kirjoituslomakkeet:

A-kehyskertomus:

Lue ohjeistus huolella ja tee tarinasi sen pohjalta. Tämä ei ole koetilanne, vaan haluamme kuulla nimenomaan sinun ajatuksiasi aiheesta. Käytä kirjoittaessasi kokonaisia lauseita.

Millainen olisi unelmiesi luontoliikuntapäivä koulussa? Kerro ja kirjoita noin 1 – 2 sivua (A4).

Kuvittele unelmiesi luontoliikuntapäivä.

Tapahtuma järjestetään koulun läheisyydessä ja se kestää kokonaisen koulupäivän.

Kuvaile luontoliikuntapäivän ohjelmaa: Mitä aktiviteetteja päivä sisältää? Missä ja miten ne toteutetaan?

B-kehyskertomus:

Lue ohjeistus huolella ja tee tarinasi sen pohjalta. Tämä ei ole koetilanne, vaan haluamme kuulla nimenomaan sinun ajatuksiasi aiheesta. Käytä kirjoittaessasi kokonaisia lauseita.

Millainen olisi unelmiesi luontoliikuntapäivä koulussa? Kerro ja kirjoita 1 – 2 sivua. (A4).

Kuvittele unelmiesi luontoliikuntapäivä.

Kuvaile luontoliikuntapäivän ohjelmaa: Mitä aktiviteetteja päivä sisältää? Missä ja miten ne toteutetaan?

Liite 4. Luokitteluesimerkki kohdasta “mitä”

TAULUKKO KOHDASTA MITÄ:

Toiminta/MITÄ	Tarkennus	yht/koko joukko 41
Metsä, luonto, vesistö	maininnat (22 Oulu + 13 RO)	33
Eväät/ruokailu	maininnat	25
Retki	maininnat	24
laavu/nuotio/makkara	maininnat	16
Pallo/mailapelit	sulkapallo, koripallo, jalkapallo, tennis, pesäpallo, pihapelit	11
Kilpailu/kisat	tarinoista voi katsoa	10
Pyöräily	mm. fatbike, maastopyöräily, kaupunkipyöräily, siirtymät	10
Suunnistus	kaupunkisuunnistus, tunturi-suunnistus, retkisuunnistus jne.	10
Pelit/leikit	Polttopallo, lipunryöstö, hippa jne.	9
Kävely	kävelylenkki, luontopolku, vaelus	9
Uinti	uimaranta, luonnonvesi	8
Juoksu	lenkkeily, juoksulenkki	7

Luistelu	uj, jääkiekko, jäähalli	6
Vaellus/maisemat	maisemat, vaara, tunturit	5
Yöpyminen	maininnat	5
Laskettelu	laskettelukeskus	4
Frisbeegolf	Metsä, radat	4
Taukojumppa/kuntopiiri	oheistoiminta	4
Hiihto	lenkit, vapaa toiminta	3
Luonnon materiaalit	rakentelu	3
Soutaminen/Sup-lautailu	maininnat	3
Reissu kauemmaksi	Lappi, Espanja	3
Rentoutus	maininnat	3
Kalastus	pilkkireissu, kalastus	3
Ratsastusvaellus	reissu, retki	2
Seikkailupuisto	reissu, retki	2
Lumikenkäily	maininnat	2
Vapaa hauskanpito	maininnat	2
Koirien ulkoilutus	maininnat	2

Mäenlasku	maininnat	2
Metsäpolut	maininnat	2
Palkinnot	maininnat	2
Jousiammunta	maininnat	2
Luontokuvaus	maininnat	1

Liite 5. Koodausesimerkit kohdista “miten”, “missä” ja “toteutettavuus”

<p>roA1: Lähdetään koululta pyörillä, mukana reput missä on tavaroita, mitä tarvitaan retkellä. Eli silleen, että se olisi semmoinen päivä missä harjoitellaan ns. retkitaitoja, eli rakentamaan telttä, tekemään tuli, miten toimia, jos jotakin sattuu, tekemään luonnossa ruokaa, kalastaa ja jotain muita retkitaitoja</p>	<p>LÄHTÖ KOULULTA PYÖRILLÄ MUKANA RETKITAVARAT SOSIAALINEN HYVINVOINTI</p>	<p>ORGANISOITU TOIMINTA UUDEN OPPIMINEN/KOGNITIIVINEN</p>
<p>roA1: Päivässä voisi olla myös yksi juju, se olisi ns. kilpailu. Toimisi silleen, että mennään sinne jonkinlaisena isona poppoona ja jaettaisiin siellä sitten tiimit ja mukana olisi ammattilaisia, että niitä ainakin yksi yhteen ryhmään. Se olisi vähän pidempi kuin normi koulupäivä, että se olisi noin 8.30-15.30 eli päivä kestäisi joku seitsemän tuntia.</p>	<p>YHTEINEN TOIMINTA RYHMISSÄ AMMATTILAISET MUKANA PIDEMPI KUIN NORMAALI KOULUPÄIVÄ</p>	<p>KILPAILU RYHMÄTOIMINTA ASiantuntija MAKSULLINEN TOIMINTA</p>
<p>roA1: Se tapahtuisi aika lähellä koulua, missä olisi metsää ja siellä voisi kalastaa</p>	<p>LIIKKUMINEN PYÖRÄLLÄ ORGANISOITU TOIMINTA</p>	<p>VAIHTOEHTOINEN TOIMINTA</p>

<p>B8(7): Unelmieni luontoliikuntapäivä olisi aurinkoinen, muttei kuuma. Pelaisimme jalkapalloa, pesäpalloa, pyöräilyä, kalastusta ja uintia. Meillä olisi omat eväät mukana ja paistaisimme makkaraa nuotiolla yhdessä. Sen jälkeen pyöräilisimme yhdessä lentokentän ympäri ja saisi lähteä sitä mukaan kotiin, kun on kiertänyt sen. Tämä päivä voisi tapahtua elokuun loppupuolella, koska silloin ei välttämättä ole niin kamalan kuumia päiviä. Menisimme aluksi pelaamaan tekonurmelle jalkapalloa. Sitten hiikkakentälle pesäpalloa.</p>	<p>AURINKOISELLA SÄÄLLÄ NUOTIOLLA LENTOKENTÄN YMPÄRILLÄ ELOKUUN LOPPUPUOLELLA TEKONURMELLA HIEKKAKENTÄLLÄ PAPINJÄRVELLÄ KOULULLA LUOKISSA</p>	<p>KESÄ AURINKOINEN SÄÄ ELOKUUN NUOTIO LENTOKENTÄN YMPÄRISTÖ UIMARANTA/PAPINJÄRVI TEKONURMI HIEKKAKENTTÄ KOULU</p>
---	---	--

Värikoodit:

Vaihtoehtoinen toiminta

Vapaaehtoinen toiminta

Organisoitu toiminta

Fyysinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi

Uuden oppiminen/Kognitiivinen toiminta

3 SARAKE:

ORGANISOITU TOIMINTA/ORGANISOITU OHJELMA/ AIKATAULUTUS/ETUKÄTEEN SUUNNITELTU TOIMINTA = 32 kpl

RYHMÄTOIMINTA/YHTEINEN TOIMINTA/YHTEISTOIMINNALLISUUS/KESKUSTELU = 27 kpl

RUOKATAUKO/RUOKAILU/ EVÄÄT/SYÖMINEN = 27KPL

VAIHTOEHTOINEN TOIMINTA = 17 kpl

MAKSULLINEN TOIMINTA = 11 KPL

LUONNOSTA NAUTTIMINEN/HYVÄ SÄÄ = 10KPL

KILPAILU = 9KPL

VAPAAEHTOINEN TOIMINTA/TOIVEIDEN HUOMIOINTI = 8 kpl

LUONNON ELEMENTTIEN HYÖDYNTÄMINEN/LUONTOAIHEISET TEHTÄVÄT/LUONNON MATERIAALI = 8KPL

RENTOUTUMINEN /LEPO/TAUKO =8 KPL

TURVALLISUUS/ VARAUTUMINEN = 7KPL

SEIKKAILU/EXTREME/JÄNNITYS/ARVOITUKSELLISUUS/ SATTUMAT =5KPL

HAUSKANPITO/MUKAVUUS/ILO/ONNELLISUUS/TYYTYVÄISYYS/HYVÄ VIREYSTASO =7 KPL

PAIKAT:

METSÄ/MAASTO/PELTO/TUNTURI/TUNTURIYMPÄRISTÖ/VAARA/RETKEILYMAASTO/VAELLUSMAASTO = 26 KPL

LAAVU/KOTA/TULENTEKOMAHDOSSUUS/NUOTIOPAikka/NUOTIO = 16KPL

RAKENNETUT ULKOLIIKUNTAPAIKAT: ULKOJÄÄT/JÄÄ/PIHAPELIIPAikat/KORIPALLOMAHDOLLISUUS /FRESBEEGOLF-RATA/SEIKKAILUPUISTO+LIPUNMYyntI/URHEILUKENTTÄ/TEKONURMI /HIEKKAKENTTÄ/PESÄPALLOKENTTÄ/NÄKÖALATORNI/KOULUN PIHA/KAUPUNKIYMPÄRISTÖ /LENTOKENTÄN YMPÄRISTÖ/LUONTOPOLKU/LASKETTELURINNE =15KPL

KAUPUNKI/KAUPUNGIN OSA/PAIKKA/PAIKKAUNTA: KEMPELE/SARKKIRANTA/NIEMENRANTA /OULUNSALO/OULU/PUDASJÄRVI/ISO-SYÖTE/LAPPI/UKKOHALLA/KÖYKKYRI/OUNASVAARA /ULKOMAAT/ESPANJA/UUSI YMPÄRISTÖ/KISAKANGAS/ =12KPL

VESISTÖ/UIMARANTA/LAMPI/PAPINJÄRVI/VESISTÖALUE/JÄRVI/VENE/MEREN JÄÄ = 11KPL

2. Millä tavalla oppilaiden luontoliikuntaideat ovat toteutettavissa koulun lähiympäristössä? --> Näkyy alla

1: Onnistuisi täysin maksuttomasti: =22 KPL

A1RO(9), A3RO(9), A4RO(9), A5RO(9), A3(7), A4(7), A2(9), A3(9), A4(9), A5(9) = 10 KPL

B1RO(9), B3RO(9), B4RO(9), B6RO(9), B7RO(9), B9RO(9), B1(7), B3(7), B8(7), B1(8), B2(8), B3(9) = 12 KPL

2: Onnistuisi pienellä summalla: = 8 KPL

A1RO(9), A1(8), A1(9) = 3 KPL

B5RO(9), B8RO(9), B6(7), B3(8), B2(9) = 5 KPL

3: Mahdoton toteuttaa sellaisenaan lähiluonnossa: = 11 KPL

A1(7), A2(7), A2(8) = 3 KPL

B2(7), B4(7), B5(7), B6(7), B7(7), B4(8), B1(9), B4(9) = 8 KPL

Liite 6. Tutkijoiden loppumietteet

Tutkijoiden loppusanat:

Loppujen lopuksi tutkimusprosessi itsessään oli erittäin opettavainen oppimismatka, mutta myös henkisesti todella kuluttava. Onnistuneen rakennusprojektin turvasi hyvin valettu perusta. Gradurakentajan työkalupakissa oli mieleton määrä erilaisia lähdemateriaaleja ja satoja vaihtoehtoisia tapoja edetä. Tässä työssä koettiin ehdottomasti vahvuutena se, että rakentajia oli kaksi. Yhteistyö sujui hyvässä yhteisymmärryksessä, vaikka toisinaan tuli poikettua gradutyömaalle vievältä yhteiseltä ladulta ja hiihdettyä jopa aivan väärään suuntaankin. Näissä ongelmatilanteissa kaveri pystyi huutelemaan tai lähettämään savumerkkejä, niin eksynyt gradurakennustutkija löysi takaisin oikealle reitille. Savumerkkejä paremmaksi kommunikointivälineeksi muodostui todellisuudessa WhatsApp, jonka aktiivinen käyttö aiheutti välillä ylikuumenemisvaaran kännykkään. Kinkkisimpiä pulmia ratkottiin myös videopuhelun avulla ja Jyväskylän lähijaksoilla ihan livenä.

Vuoden 2019 loppupuolella ja vuoden 2020 alkupuolella tapahtui lyhyen ajan sisällä niin paljon asioita, että tutkimukseen asetettavat voimavarat ja aikataulun noudattaminen olivat hetkittäin toden teolla koetuksella. Erityisesti harmaita hiuksia aiheuttivat itsestä riippumattomat työn seisaukset. Lisäksi tutkijoiden arkielämässä sattui ja tapahtui kaikennäköisiä vastoinkäymisiä, jotka eivät voineet olla vaikuttamatta voimavaroihin ja jaksamiseen. Gradurakennuksen loppuvaihetta häiritsi myös globaalisti jyllännyt koronavirus, sillä vertaistukea ja ohjausapua sai vain etäyhteyden kautta. Tuleen ei kuitenkaan jääty missään vaiheessa makaamaan ja gradurakentajat tallustelivat tarpeen tullen, vaikka illanhämyssä gradutyömaalle. Tämä näkyikin toisinaan siinä, että materiaalia meinasi kertyä jopa liikaakin ja karsintavesuria sai sitten heilutella tiuhaan tahtiin. Lukematon määrä rakennusmateriaalia päätyikin lopulta graduroskikseen ja myöhemmin hukattujen graduideoiden kaatopaikalle.

Elintärkeitä tukipilareita graduparin lisäksi oppimismatkan varrella ovat olleet ohjaaja, opponoijat, perhe ja ystävät. Kiitos teille. Teiltä saatiin sellaisissa tilanteissa apua, joissa metsä tuntui kasvavan liian tiheäksi silmien eteen. Näitä tilanteita kyllä riitti, sillä molemmille tutkijoille erilaiset rakennusvaiheet olivat useimmiten uusia ja yllättäviä. Näiden joskus loputtomilta

tuntuvien tiheiden ja vaikeakulkuisten rämemetsien läpi rämpiessä tuki tuli enemmän kuin tarpeeseen. Näin välttyttiin hallitsemattomilta äkkiputoamisilta suon pohjalle, vaikka toisinaan oltiin jo kaulaa myöten hetteessä. Ylös kuitenkin noustiin ja kevätaurinko kuivasi vaatteet. Päälimmäisenä tunteena nousi esiin kiitollisuus. Kaikista tilanteista selvittiin kunnialla ja tarvittavan tuen avulla uskallettiin valita tutkijoiden metsäpoluilla omat reitit ja toimintatyylit. Hyvällä mielellä voitiin todeta oppimismatkan onnistuneen paremmin kuin hyvin. Gradurakennus seisoo jämäkästi paikoillaan ja on rakentajien silmissä valmiin näköinen. Täydellinen se ei ole, eikä pidäkään olla, mutta oman näköinen ja arvokas sellaisenaan, kuten oli jokaisen tutkimukseen osallistuneen tutkittavan tarinakin.

Vaiherikkaiden kokemusten jälkeen oli aika levätä hetki ja valmistautua kohti uusia seikkailuita. *“Oppiminen on matka, ei määränpää.”*