

# Sielun temppelit kuntoon – kirkko mukaan talkoisiin

JARI KUPILA

jari.kupila@lts.fi



Urheilu liikuttaa suomalaisia, mutta kaikki liikkuvat suomalaiset eivät ole urheilijoita – eivätkä halukaan olla.

Liikuntaa ja urheilua ei pidä asettaa toisiaan vastaan, mutta eroavaisuudet olisi hyvä todeta selkeämmin. Se auttaa hahmottamaan kummankin yhteiskunnallista merkitystä ja perustelua täsmällisemmin.

Urheilu on pitänyt koronan puristuksessa ääntä tarpeellisuudestaan. Se on ihan oikein, mutta kovin usein urheilu perustelee tukitarpeitaan lähinnä liikunnan, ei urheilun, perusteluilla. Korostuneen usein todetaan, että suomalaiset liikkuvat liian vähän. Ja jatketaan, että mitä enemmän urheiluseurojen ja -järjestöjen edellytyksiä karsitaan, sitä suurempi on riski liikkumattomuuden kasvun.

Näin toki onkin, mutta olisi hyvä tarkastella liikkumattomuutta välillä ilman urheilun näkökulmaa. Urheilu kun liikuttaa sittenkin lähinnä vain niitä, joilla on sisäinen palo kehittyä juuri urheilussa. Siis väkeä, jota ei tarvitse erikseen houkutella liikkumaan.

Liikuntaan vähemmän motivoituneet eivät ole urheilun kohderyhmää. Kun puhumme sen väestön liikuttamisesta, jonka elämäntapamuutoksilla olisi suurin vaikutus kansanterveyteen ja -talouteen, puhumme suomalaisuudesta, johon ei saada kosketusta urheilun kautta.

Suomessa on opittu ymmärtämään liikunnan merkitys. Yhteys yleiseen hyvinvointiin on laajalti tunnustettu. Elämme liikuntamyönteistä aikakautta. Urheilu kipuilee yhteiskunnallisen perustelunsa kanssa, liikunta ei.

Silti, samalla, leviää myös huoli liikkumattomuuden kasvusta.

Asetelma vaatii tarkastelemaan kriittisesti koneistoa, jolla suomalaisia liikutetaan.

Urheiluseurat ja liikuntayritykset hoitavat vain osan haasteesta. Liikuttamiseen tarvitaan uusia toimijoita,

lähestymistapoja ja ympäristöjä. Vastuuta on syytä laajentaa urheiluverkoston ulkopuolelle.

Siellä ovat ne suomalaiset, jotka eivät ole omaa tapansa liikkua löytäneet – eivät urheilun lähipiirissä.

Matalan kynnyksen liikuntatarjontaa tuleekin saada paikkoihin, joissa suomalaiset muutenkin elävät arkeaan. Koulumaailmassa, etenkin toisella asteella ja korkeakouluissa, olisi mahdollisuuksia. Samoin on työpaikoilla ja -matkoilla. Asuntorakentamisessa ja kaavoituksessa mietitään yhä enemmän autojen liikettä ja pysäköintiä kuin ihmisten liikkeen lisäämistä.

Yksi iso mahdollisuus on myös seurakunnissa.

Urheilu ja kirkko ovat tehneetkin yhteistyötä, mutta ei seurakuntien liikuntakasvatus ole koskaan ollut vastaava taustavoima liikuntakulttuurille kuin vaikkapa seurakuntien musiikkitoiminta on ollut musiikissa.

Kun liikunta ja urheilu nähdään yhä useammin eri asioina, tarjoaa se kuitenkin juuri kirkon kaltaiselle instituutiolle aiempaa luontevamman tien tulla vahvemmin myös tälle kentälle.

Kirkko ei ole kotonaan systeemissä, joka tuottaa kivikovaa huippu-urheilua, mutta hyvinvointiliikunta on ajassamme tarve, jonka suorastaan pitäisi olla seurakuntien kaltaisen yhteisön ydintoimintaa. Sielun temppeleiden remonttiryhmän voi nähdä yhtä tärkeänä toimintamuotona kuin kirkkokuorot!

Seurakunnilla on merkittävä mahdollisuus tuottaa ammattimaisesti ohjattua liikuntaa ja siihen liittyvää yhteisöllisyyttä. Ne voisivat olla kotipesä uudellisille liikuntatapahtumille ja toimintamuodoille – ja juuri sille kohderyhmälle, joka erityisesti kaipaa apua liikuntansa lisäämiseksi.

Tämä toisi yhteiskuntaan hyvinvointia, mutta antaisi myös uuden vastauksen kysymykseen siitä, mitä seurakuntalainen saakaan kirkollisverojensa vastineeksi.

## Liikunta & Tiede

### Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura  
Mannerheimintie 15 b B  
00260 Helsinki  
puh: 010 778 6600  
fax: 010 778 6619  
sähköposti: toimisto@lts.fi  
internet: www.lts.fi

### Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)  
Jari Kanerva

### Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

### Toimituskunta:

Päivi Berg, Arto Hautala,  
Ilkka Heinonen, Terhi Huovinen,  
Mikko Julin, Markku Ojanen,  
Eila Ruuskanen-Himma, Timo Ståhl

### Ulkoasu ja taitto:

Antero Airos

### Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry  
Liikunta & Tiede on myös Liikunnan ja Terveystiedon opettajat ry:n jäsenetulehti.

### Paino:

PunaMusta, Forssa

### Tilaukset:

puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619  
sähköposti: toimisto@lts.fi  
Kestotilaus: 42 € / Vuositilaus: 45 €

Liikunta & Tiede -lehdessä käytettyjen kuvien henkilöillä ei ole yhteyttä artikkelien aiheisiin, ellei kuviin viitata tekstissä.

59. vuosikerta  
ISSN-L 0358-7010

**Kannen kuva:** Suomen ainoa liikuntapastori Eeva-Liisa Helle-Lahti työskentelee Kuortaneen urheiluoipistolla.  
Kuva: Juha Laitalainen

### Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet. Jäsen saa Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran sekä alennuksia seuran julkaisuista ja tapahtumien osallistumismaksuista. Vuoden mittaan jäsenille lähetetään 6–8 uutiskirjettä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista [www.lts.fi](http://www.lts.fi).

LTS:n kotisivuilta ([lts.fi](http://lts.fi)) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille. Fyysisen kunnan mittaaminen -sivusto ([fkm.fi](http://fkm.fi)) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:

