



Kuva: Antti Aimo-Koivisto/Lehtikuva

JARI KUPILA

# Liikunnasta intoilu ei liikettä lisää

**Moni oppii liikuntavastaiset asenteensa koulussa. Kun Suomi yrittää nyt saada itseään liikkeelle, mitä ja miten kouluissa pitäisikään opettaa silloin, kun siellä opetetaan liikuntaa ja liikettä?**

**S** E ON TULLUT SELVÄKSI, että suomalaiset liikkuvat liian vähän. Elämäntapamme kaipaa rakeneremonttia, joka lisäisi päivittäisten askelten määrää ja tuottaisi hengästymisen ja ponnistelun kokemuksia.

Tämä olisi jokaisen suomalaisen oman hyvinvoinnin kannalta viisasta, mutta kansanterveydellisten ja -taloudellisten ulottuvuuksiensa vuoksi myös yhteiskunnalle tärkeää.

Osa meistä toki liikkuu jo riittävästi. Osa olisi oman hyvinvointinsa vuoksi syytä jopa jarrutella, mutta kokonaisuutensa suomalaiset liikkuvat liian vähän.

Olisi hyvä harrastaa liikuntaa hieman enemmän, mutta sitäkin tärkeämpää olisi saada omaan arkeen lisää arkista liikettä – siis kävelen ja pyörällä tehtyjä työ- ja koulumatkoja, autottomia kauppareissuja, hissittömiä kerrosvälejä. Vähemmän konevoimaa, enemmän

lihastyötä. Lisää liikettä arkisen elämänmenon sivutuotteen ilman, että varsinaisesti edes harrastamme liikuntaa.

Ihmisen evoluutio on edennyt pisteeseen, jossa ihmislajille täytyy uudestaan opettaa yksi sen olemassaoloon liittyvä perusasia: olemme eläinlaji, joka on tehty liikkumaan, olemaan liikkeellä suurin osa valveillaolon tunneista.

Kyse onkin pitkälti juuri oppimisen ja oivaltamisen haasteesta. Kun näin on, kyse on myös opettamisesta.

### **Nostalginen meteli pilaa aidon keskustelun**

Kaikki eivät luontojaan liikunnalliseen elämäntapaan kasva. Aikamme yhteiskunta pikemminkin ohjaa toiseen suuntaan.

Virallisen Suomi liikkeelle -mantran vastapainona arkiilmastoamme hallitsee markkinaviestintä, joka tuputtaa meille yhä uusia tapoja päästä arkiaskareistamme vähemmällä, lisätä aikamme käyttöä istumiseen sekä epäterveellisempään syömiseen ja juomiseen.

Siksi liikkeen tarpeellisuuden oivaltamista ja sisäistämistä pitää erikseen opettaa. Kun näin on, kouluille ja oppilaitoksille kääntyy tässä asiassa iso vaikutusmahdollisuus, ja siksi myös vastuu.

Viime aikojen koulukeskustelu on keskittynyt pitkälti matematiikan ja lukutaidon haasteisiin sekä loputtomaan Pisa-tulosten taivasteluun – ja ylikuumaksi kiehuneeseen metelöintiin kännyköistä, opetustilojen rakenteesta, inklusiosta ja milloin mistäkin rakenteellisesta yksityiskohdasta.

Suomi on täynnä opetuksen erityisosaajia, joilla on kiire päästä möllyttämään oma erityisnäkemysensä mahdollisimman isoon ääneen. Koulujärjestelmämme on näitä puheita kuunnellessa mitä ilmeisemmin tuhottu ja kaikki olisi hyvin, jos palattaisiin äkkiä 1980-luvun opetussuunnitelmiin – tai mieluummin kansakoulujen aikakauteen.

Sama ”ennen kaikki oli paremmin” -meteli leimaa myös liikkumiseen liittyvää keskustelua. Move!-mittaustuloksia tuijotetaan liki samalla kiihkolla kuin Pisa-tuloksia. Keskustelussa kiertää sama itseään toistava kehä, jossa päädytään kauhistelemaan varusmiesten Cooper-testejä ja kuinka enää ei päästä sodan sattuessa poterosta ylös ilman hissiä.

Meteliä siis riittää, aitoa keskustelua ei. Siksi koulu- ja opiskelumaailman kehitystarpeiden pohdiskeluissa ei ole juuri pintaa syvemmälle päästy. Siksi opettamisen päivitystarpeiden hahmottamisessa ollaan vielä kaukana siitä, että tunnistaisimme edes ne peruskysymykset, joita olisi aika kysyä – vastauksista puhumattakaan.

Yksi keskeinen kysymys olisi tietysti se, minkälaisia perustaitoja ja valmiuksia 2030-luvun Suomi tulee tarvitsemaan.

Ja kun tuo asia valkenee, päästään kysymään mitä kouluissa silloin pitäisi opettaa. Vastaus siihen johtaa taas kysymään miten tätä asiaa tulisi opettaa sille oppilasainekselle, jota kouluihin ja oppilaitoksiin jatkossa kasvaa.

### **Todellisuuskuva kuntoon**

Kaiken kehitystyön lähtökohta on realistinen todellisuuskuva. On vaikea edetä mihinkään, jos ei tiedä missä on.

Eksyminen ei ole sitä, ettei tietäisi minne on menossa. Eksyminen on sitä, ettei tiedä missä on. Tämä suunnistajien perusviisaus pätee myös koulumaailmassa, olipa sitten kyse lukemisen, laskemisen tai liikkumisen valmiuksien kehittämisestä.

Jos todellisuus on mitä se on, havaintoa on turha kauhistella. Se pitää vain hyväksyä realiteetiksi, ponnistusalus-taksi, jolta jatkossa on edettävä. Jos olemme onnistuneet luomaan yhteiskunnan, jonka nuoriso ei enää aiempien sukupolvien tavoin itsestään selvästi osaa tiettyjä perusvalmiuksia, näitä taitoja on systemaattisesti opetettava aiempaa alemmalta ponnistuslavalta alkaen.

Ihminen kyllä oppii, myös nykyajan ihminen, jos saa edetä omalta tasoltaan ponnistaen. Olipa sitten kyse lukemisesta, laskemisesta tai koripallosta.

Liikkumisen ja liikkumattomuuden aihepiirissä tämä tarkoittaa tarvetta pohtia astetta syvällisemmin sitä, mitä koulujen liikuntaopetuksen pitäisi oikeastaan olla: liikunnan vai liikkeen opetusta?

Jos lapsuuden arki on sitä, että askelia ei kerry kuten 1970-luvulla, sitten koulujen liikunnanopetusta täytyy säätää tämän realismin pohjalta, ainakin jos perustavoitteena on liikkuvan elämäntavan opettaminen koko ikäluokalle – ei erilaisten liikuntasuoritusten osaamisen arviointi.

Merkittävä osa ikäluokista tulee tunneille valmiuksilla, joiden kanssa on syytä keskittyä opettamaan liikettä ja liikkumista, ei niinkään liikuntaa.

### **Keskiarvojen tuijottelu sokaisee**

Suomessa on aina oltu huolissaan nuorisosta. Se olisi syytä muistaa. Nykyinenkään nuoriso ei siksi välttämättä ole turmeltumassa, vaikka edellinen sukupolvi niin näkisikin.

On varmasti totta, että lukemisen, laskemisen ja liikkumisen asioissa moni kohta on huonommin kuin ennen, mutta ehkä nämä asiat johtuvat sittenkin jostakin muusta yhteiskunnallisesta juurisyytä kuin opetuksen tason romahtamisesta.

Lisäksi on myös asioita, joissa nykyajan nuoriso on aiempia sukupolvia taitavampi. Haukuttu 2000-luvun koulu tuottaa nuoria, jotka ovat edeltäjiään rohkeampia suullisessa esiintymisessä, he puhuvat vierasta kieltä rohkeammin ja paremmin, he pystyvät puhumaan omista tunteistaan avoimemmin. 2030-luvulla tarvittavat vuorovaikutustaidot eivät välttämättä ole huononemassa, vaikka kirjallinen osaaminen on.

Lisäksi kaikessa todellisuuskuviin hahmotuksissa pitäisi aina muistaa hahmottaa se, että keskiarvoa vaarallisempaa vihollista todellisuuskuvan rakentajalle ei olekaan.

Se, että Pisa-tulos kertoo keskimääräisistä matematiikan taidoista, kertoo vain keskiarvosta. Se ei kerro siitä, löytykö oppilaista matemaattista lahjakkuutta vai ei.

Olisi terveellistä välillä kysyä sitä, onko niin suurta väliä sillä, millä tasolla minkäkin asian keskimääräinen osaaminen Suomessa on. Entäpä jos on vain hyvä, jos meille kehittyy erilaisten osaamisprofiilien nuoria aikuisia – siis väkeä, joka on hyvä jossakin, keskimääräinen jossakin toisessa asiassa ja ihan pihalla kolmannessa asiassa?

Vaikka se saattaa laskea keskiarvoja, ei se tarkoita, etteikö kaikilla osa-alueilla silti voisi olla omat huippuosaajansa!

Myös liikkumisasioissa on vaaraa juuttua erilaisiin keskiarvoihin. Move!-tulokset voivat olla osin kehityksessä huonoon suuntaan. Kestävyyssominaisuudet ovat heikoimmillaan surkeita, perusmotoriikka onnetonta – mutta vastaavasti osa nuorista on näissä taidoissa silti erityisen hyviä.

Lisäksi liikuntakeskustelussa tuijotetaan liikaa eri lajien harrastajamääriin. Se, miten moni osallistuu ohjattuun liikuntaharrastukseen, urheilusta puhumattakaan, ei ole tärkein mittari, kun pohdimme liikkeen lisäämistä. On eri asia olla huolissaan jonkin lajin harrastajamääristä ja aidosti pohtia liikunnallisen elämäntavan opettamista nuorisolle.

Usein jää näkemättä myös se positiivinen kehitys, että nimenomaan peruskouluissa on tehty 2000-luvulla isoja harppauksia koulupäivien liikunnallistamiseksi. Se ei poista sitä, että liian moni nuori ei liiku tarpeeksi, mutta ongelma ei välttämättä silti aivan niin laaja ole kuin julkisuudesta voisi päätellä.

### Liikuntatuntien traumamuistot ovat aitoja

Kaikessa liikkumisen lisäämistä hahmottavassa keskustelussa olisi rohjettava laittaa keskiarvot sivuun. On koitettava nähdä aiheen moninaisuus ja ihmisten lähtökohtien erilaisuus.

Tehtiinpä liikunnanopetukselle jatkossa mitä tahansa, on tämä välttämätön lähtökohta. Jos haluamme saada kouluista ympäristöjä, joissa liikettä ja liikkuvaa elämäntapaa opitaan tehokkaasti, on syytä lopettaa isojen yleispätevien julistusten ja patenttiratkaisuiden julistaminen.

Suomalaisten koulujen paikalliset todellisuuskuvat ovat moninaisia, samoin ovat oppilaiden lähtökohdat. Siksi myös opetuksen kehittämisessä olisi pystyttävä paremmin tunnistamaan erilaiset lähtökohdat.

Tässä tullaan tietysti sitten myös opettajakoulutuksen kehittämistarpeisiin – ja etenkin tarpeeseen kehittää ilmapiiriä, jota liikunnanopettajakunta ympärilleen tuottaa.

Sosiaalisessa mediassa riittää 1900-luvulla koulunsa käyneiden ikäluokkien kauhukertomuksista omista traumaattisista liikuntatuntikokemuksistaan. Näissä tarinoissa koululiikunta on tappanut halun harrastaa liikuntaa aikuisenakin.

Ja aina kun tämä keskustelu alkaa, ilmaantuu paikalle salamannopeasti todistajia, joiden mielestä kaikki traumapuhe on härskiä lioittelua ja vain poikkeustapauksia koskeva ilmiö.

Tämän päivän todellisuuden kanssa näillä muisteluilta ei pitäisi olla mitään tekemistä. Nykyajan opettajakunta on koulutettua ja osaava, 1900-luvun muistoja on tämän päivän keskusteluun turha tuoda, mutta ehkä opettajakunnassa olisi silti syytä pohtia omaa rooliaan kokonaisuudessaan hieman avoimemmin.

Opettajien perisynti on taipumus ottaa kaikki opetuksen liittyvä kriittinen tarkastelu henkilökohtaisesti ja reagoida ankaraan siilipuolustusasentoon asettuen. Se on inhimillistä ja ymmärrettävää, mutta se ei tee reaktiosta kovin rakentavaa. Kun todellisuuskuva kertoo, että niin moni yhä kokee liikuntatunnit vastenmielisenä, ilmiötä olisi syytä käsitellä. Ei se ole huonon opettajan merkki, jos uskaltaa pohtia avoimesti sitä, että joidenkin oppilaiden huono motivaatio

tai häiriökäytös voi johtua syystä, johon opettaja voisi vaikuttaa.

### Peruskysymystä etsimässä

Toisinaan pysähtyminen on paras tapa tuottaa liikettä.

Juuri nyt koulumaailmassa on paljon vilpittöntä intoa patistaa oppilaita liikkumaan aiempaa enemmän, mutta siellä opettajahuoneen liikuntaintoisimmassa nurkassa saattaisi silti olla terveellistä vetää hetki happea, ja miettiä mihin sitä omaa sinänsä hyvää kehitystarmoa olisi syytä keskittää.

Koko liikuntakeskustelussa näkyy laajemminkin asetelma, jossa aiheesta puhutaan tavoilla, joka on liikuntaan vihi-kiytyneiden keskinäistä puhetta. Pirteä, ikänsä liikunnasta ja urheilusta tykännyt liikunta- ja urheiluihminen, puhkuu innostustaan.

Ja toiset samanlaiset puhuvat takaisin – ja ihmettelevät miksi kaikki muutkin eivät tee niin.

Liikuntaa edistetään turhan usein niiden ihmisten kasvoilla ja sanoilla, jotka ovat läpeensä liikuntainnostuksen täyttämiä. Liikunnan ympäristöt, liikunnan ihmiset sekä pukukoppien, salien ja kenttien ympäristöt henkivät koodistoa ja ilmapiiriä, joka on liikunnan ihmisten oma maailmaa.

Se on tuttua ja kotoisaa niille, jotka ovat liikunnan ja urheilun kuvioissa kasvaneet, mutta nämä ympäristöt ovat vaikeasti lähestyttävää ulkopuolisille. Liikunta näyttäytyy turhan usein, jo koulun liikuntatunneilla paikkana, joka on tarkoitettu tietynlaisille ihmisille, ja tietynlaisille ei.

Turhan moni kokee liikuntatunneiden arkitilanteet siten, että liikunta on oppiaine, jonka tunneille mennään näyttämään muualla hankittua osaamista – ei etenemään niistä lähtökohdista, mitkä itsellä on, ja oppimaan jotakin uutta.

Vaikka liikuntatunneilla ja ylipäänsä koulupäivien liikunnallistamisessa tehdään nykyisin monia asioita fiksummin kuin aiemmin, olisi tässä silti edelleen ison pohdinnan paikka. Jos ihminen oppii jo koulussa olevansa liian kömpelö, liian heikko ja monin tavoin vääränlainen ollakseen liikuntaihminen, sitä oppia on vaikea myöhemmin kitkeä pois.

Siksi olisi syytä pohtia paitsi sitä mitä liikunnan opettamisella tavoitellaan, myös sitä, mitä tulee varoa ja välttää.

Jos tavoitteena on tehdä suomalaisista liikkuvampi kansakunta, liikuntaopetuksen tärkein huoli ei ole Move!-mitauksissa eikä suoritusten arvioinneissa, vaan siinä, miten aiempaa harvempi oppisi kokemaan liikunnan koulussa vähemmän vastenmielisenä.

Juuri nyt liian moni suomalainen kokee liikunnan ympäristöt paikkoina, joihin juuri hän on vääränlainen ihminen. Olimme me liikunnan riemuun lapsesta asti oppineet mitä mieltä tahansa, tämä tunne on kovin monelle suomalaiselle aito tunne, jota meidän muiden on turha vääräksi väittää.

Koulujen liikkumistilanteet ovat hetkiä, jolloin tämä tunne syntyy tai jää syntymättä.

Tästä päästäänkin peruskysymyksen ytimeen. Mitä ja miten kouluissa pitäisikään opettaa, jos halutaan saada kansakunta jatkossa liikkumaan nykyistä laajemmin? Ja edelleen, minkälaisia opettajia tämän kaltaiseen opettamiseen jatkossa tarvitaan? ♦