

SIKAMAKEETA JA FANTSUA?



KARI KALLIOKOSKI

Turun Sanomien yleisönosastoon kirjoitti muutama viikko sitten huolestunut äiti otsikolla ”Milloin me tehdään jotain kivaa koululiikunnassa?” Äitiä huolestutti, koska pojan mukaan koululiikunnassa ei juuri koskaan tehdä mitään kivaa. Seis-kaluokkalaisen pojan syksyn ohjelmassa oli muun muassa yleisurheilua, yhteislenkki ja suunnistusta – niitä tavallisia koululiikunnan aiheita siis. Koululiikunnasta oli puhe myös elo-syyskuun vaihteessa Liikuntatieteen päivien yhteydessä järjestetyssä ”Koulu liikkuu – mihin suuntaan?” -tapahtumassa. Ja puhetta riitti. Suurimmaksi osaksi mentiin sielläkin ”ilon kautta”. Koululiikunnan tulisi olla hauskaa ja uusia makeita juttuja tulisi kehittää jatkuvasti.

Edellä mainittu yleisönosastokirjoitus sai minut kuitenkin viimeistään pohtimaan, että mennäänkö tässä jo liian pitkälle. Oletteko nähneet yleisönosastokirjoituksissa vaadittavan, että vaikkapa historian tai uskonnon opetuksen pitäisi olla kivaa? Toki se joskus on paikallaan, mutta enimmäkseen opiskelu on sellaista pikkuisen tylsää puurtamista. Ja opiskelustahan koululiikunnassakin on kyse, vaikka se tuntuu usein unohtuvan. Liikunta mielletään monesti koulupäivien virkistäjänä, eikä siinä mitään, voihan se sitäkin olla. Liikunta on kuitenkin myös oppiaine siinä missä muutkin kouluaineet. Yhtä tärkeää, ellei jopa tärkeämpää, on oppia liikkumaan kuin vaikkapa antiikin historian tapahtumat. Nuorena saatu oppi kantaa pitkälle elämässä myös liikkujana ja tuo terveitä elinvuosia.

Samaa ”ilon kautta” -idea on tullut liikunnan edistämiseen yleisemminkin. Tutkimustuloksetkin toki tätä tukevat. Miellyttävältä tuntuvaa harrastusta jaksaa varmemmin.

Makealta maistuva liikuntakokemus on hyvä motivaattori. Toisaalta, onko kokonaan haudattu ajatus, että liikunnasta vois tulla tapa, vaikka se ei niin kivalta tuntuisikaan? Siis, jos tietää, että liikunnalla pitää yllä ja jopa parantaa terveyttään. Voisiko sitä vain jatkaa niin kauan, että siitä tulee tapa, jota ilman ei osaa olla. Vaikkei olisikaan niin ”sikamakeeta ja fantsua” – ainakaan heti alkuun.

Moni tuskailee salaatin ja vihannesten kanssa. Niitä tulee kerättyä lautaselle, koska ne ovat terveellisiä. Ei välttämättä siksi, että ne maistuisivat niin kovin hyvältä – ainakaan heti alkuun. Pikkuhiljaa niistä tulee tapa. En osaisi enää syödä ruisleipää ilman tomaatti-viipaleita. Salaattiakin tulee lounaalla kasattua iso lautasellinen ihan huomaamattaan.

Liikunnan kentällä on viime aikoina puhuttu paljon liikkumattomuudesta. ”Pylly ylös” -kampanjat ja vastaavat ovat tehonneet. Liikunnallisesti passiivisetkin ihmiset ovat saaneet sähköpöydät työhön ja viettävät suuren osan työpäivästään seisten. Miksi? Seisominenkin tuntuu mukavammalta kuin istuminen? Uskon kyllä, että seisomiseenkin tottuu, mutta ei se kivaa ole – ainakaan heti alkuun. Ihmiset kuitenkin tekevät näin, koska tietävät sen olevan terveellistä.

Miksi liikunnan terveysvaikutukset, jotka ovat moninkertaisia vaikkapa istumisen vältelyyn verrattuna ja lähes kaikkien tuntemia, eivät saa ihmisiä jatkamaan liikkumista vaikka ei tunnukaan niin kivalta – ainakaan heti alkuun? Miksi salaattia ja seisoskelua jaksetaan jatkaa paremmin alun hankaluuksista huolimatta? Nämä ovat hyviä kysymyksiä selvitettäväksi tulevissa tutkimuksissa.

Meillä on käsissämme loistava tuote. Eikö se kelpaa ihan itsenään, ehkä pienillä kuorruhteilla, mutta ilman sikamakeeta pakkausta?

kari.kalliokoski@utu.fi

Liikunta & Tiede 5/2017

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:

Kari Kalliokoski (vast.)

Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Leena Nieminen

Toimituskunta:

Arto Hautala

Terhi Huovinen

Mikko Julin

Markku Ojanen

Sanna Palomäki

Eila Ruuskanen-Himma

Mikko Salasuo

Timo Ståhl

Kannen kuva:

Gorilla/Uwe Umstaetter

Ulkoasu:

Leijart

Julkaisija:

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

Paino:

Forssa Print 2017

Tilaukset:

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: toimisto@lts.fi

Kestotilaus: 40 euroa

Vuositilaus: 42 euroa

*Liikunta & Tiede -lehdessä käytetyissä
kuvituskuviissa esiintyvillä henkilöillä
ei henkilöinä ole yhteyttä asiantuntija-
artikkeleissa käsiteltyihin aiheisiin,
ellei kuviin artikkeleissa erityisesti viitata.*

54. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010