

Liikkuvatko lapset ja nuoret vuonna 2020?

Nuori Suomi ry:n ja Demos Helsingin järjestämä keskustelutilaisuus 19.1. ”Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuuri 2020” keräsi paikalle noin 200 liikunnan ammattilaista. Tilaisuudessa puitiin liikunnan nykytilaa, etsittiin uusia työkaluja liikuttamiseen sekä aloitettiin vision rakentaminen vuoden 2020 lasten ja nuorten liikunnasta.

Keskustelujen alustajat (Tuija Helander, Tero Tiitu ja Mikko ”Peltsi” Peltola) muistelivat omia lapsuuden liikuntakokemuksiaan. Yhteistä kaikille oli ilo liikkumiseen, liikkumisen itsetarkoituksellisuus ja liikkuminen kavereiden seurassa. Nämä lienevätkin seikkoja, jotka pysyvät muuttumattomina ja tärkeimpinä liikunnan motivaattoreina myös vuonna 2020. Moni muu asia on sen sijaan muuttunut.

Liikunta ei ole ainoa vapaa-ajan muoto

Liikunta on osa vapaa-ajan kulttuuria. Muutokset liikunnassa tapahtuvatkin isomman kontekstin kautta. Nuori Suomi ry:n pj. Petteri Kilpinen totesi, että ihminen hakee vapaa-ajaltaan jännittävyttä. Liikunnalla ei ole enää ”jännittävyyden monopolia” lasten ja nuorten arjessa. TV, internet, kännykkäpelit ja konsolit tuottavat samankaltaisia elämyksiä kuin liikunta. UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari vertasi liikkumattomuuden ongelmaa ilmastopolitiikkaan: tarvitsemme useita samansuuntaisia toimenpiteitä, jotta saavutamme tavoitteet.

Hyödynnetään liikunta- ja leikkialueilla lapsia kiinnostavia elementtejä

Konsolipelien valmistajat ovat ottaneet fyysisen liikkeen osaksi uusimpia pelejään. Tietokoneiden ja kännykkäpelien houkuttavuutta voidaan hyödyntää myös ulkotiloissa. Asko Alanen kertoi omassa esityksessään Lappsetilla tähän vastaus jo vuodesta 2006. Samaa kokonaisuutta voidaan käyttää oppimisympäristönä, jolloin matematiikan opiskelua voidaan höyryttää liikunnalla. Nyt tietokoneistettuja liikunta-, leikki- ja oppimisympäristöjä on olemassa eri tarpeisiin. Muun muassa kännykkäpelejä hyödyntävä kokonaisuus voidaan asentaa olemassa oleviin leikkivälineisiin. Näin pelit ovat tasa-arvoisesti kaikkien saatavilla.

”Omaehtoisuus ja itseilmaisu ovat kaiken lähtökohtia”

Demoksen tutkija Olli Alanen esitti lainauksia lasten ja nuorten liikuntaa käsittelevistä ainekirjoituksista. Puheenvuoro toi piristävällä tavalla lasten ja nuorten oman äänen kaikkien kuultavaksi. Viesti oli selvä: ”omaehtoisuus ja itseilmaisu ovat kaiken lähtökohtia”.

Keinot omaehtoisen liikunnan lisäämiseen ovat tuttuja. Tarvitsemme lisää liikunta-alueita, joissa omaehtoinen liikunta voi toteutua. Myös olemassa olevia olosuhteita on muokattava omaehtoisuuden ja itseilmaisun ehdoilla. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että koulun piha suunnitellaan sen pääkäytön välituntiliikunnan, mutta myös koulujän ulkopuoleisen käytön näkökulmasta.

Hyviä esimerkkejä nousee Suomeen. Säkylään on suunnitteilla koulunpiha, jossa liikunnan omaehtoisuus ja itseilmaisu lyövät kättä parkouriin tarkoitettulla radalla. Parkourissa ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä temppeja, kaikki tapahtuu omaehtoisesti itseään ilmaisten. Parkour-välineistö valittiin vuoden liikuntatuotteeksi juurikin siitä syystä, että se houkuttelee omaehtoisen liikuntaan kriittisessä iässä olevia lapsia ja nuoria.

Perheen esimerkki on voimakas

Lasten ja nuorten liikunta saa vaikutteita ennen muuta vanhemmilta. On tärkeää, että lapset näkevät vanhempien liikkuvan ja saavat sitä kautta mallin omalle elämäntavalleen. Liikuntaolosuhteita ajatellen liikuntapaikkojen, puistojen mutta myös koulujen ja päiväkotien pihojen on tarjottava mahdollisuuksia kaiken ikäisten liikkumiselle.

Miten visio liikkuvista lapsista ja nuorista voitaisiin saavuttaa?

Säilytetään liikunnan ilo, itsetarkoituksellisuus sekä yhteisöllisyys. Lisätään soppaan enemmän omaehtoiseen liikuntaan kannustavia olosuhteita. Maustetaan kehollisella itseilmaisulla ja hyödynnetään teknologian tuomat houkuttimet. Nautitaan ateria laajalla rintamalla yhdessä liikunnan -, kaavoituksen -, opetus-, sosiaali- ja terveys- sekä viheralan ammattilaisten kanssa. Nuoren Suomen tapahtuma tarjosi hyvät eväät lasten ja nuorten liikuttamiseen vuonna 2020. Muistetaan kuitenkin, että tulevaisuus tehdään nyt.

Aarni Mertala