



Riku Kovalainen

Työtilan ja -ympäristön rooli muusikon harjoittelutavoissa

Kuinka saada enemmän irti harjoitteluympäristöstä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

13.5.2024

Tiivistelmä

Tekijä: Riku Kovalainen
Otsikko: Työtilan ja -ympäristön rooli muusikon harjoittelutavoissa
Sivumäärä: 28 sivua + 1 liite
Aika: 13.5.2024

Tutkinto: Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma: Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto: Soiton- ja laulunopetus
Ohjaaja: Lehtori Jukka Väisänen
Arviointi: Lehtori Marko Liski

Tämä opinnäytetyö tutkii fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen harjoitteluympäristön suhdetta musiikin opiskelijoiden työskentelytapoihin soiton tai laulun harjoittelussa.

Idea aiheeseen syntyi korona-ajan saatossa, kun musiikin opiskelijat joutuivat tekemään kompromisseja harjoittelurutiinien suhteen koulujen ollessa tilapäisesti kiinni ja kokoontumisten ollessa rajattuja. Poikkeusolot inspiroivat minua lopulta harjoitteluympäristön parantamiseen myös normaalioloissa.

Tutkimus koostuu kirjallisesta kartoittavasta kyselystä (10 vastaajaa) sekä empiirisestä tutkiskelusta. Tavoitteena on löytää yhteyksiä työtilan ja harjoittelun välillä, sekä tarjota soiton- ja laulunopiskelijoille keinoja parantaa omaa harjoitteluympäristöä omien tarpeidensa mukaan. Tutkimus on rajattu soitto- ja laulutaidon harjoitteluun, eikä se täten paneudu musiikin luovempaan työhön, kuten sävellys-, sovitus- tai kirjoitustyöhön.

Tutkimuksen sekä pohdinnan tulokset tarjoavat opiskelevalle muusikolle monipuolisia ideoita omien harjoittelutapojen parantamiseen, hyödyntämällä esimerkiksi asuintilan toiminnallista rajaamista tai koulumatkan virittävää vaikutusta. Vaikka aihepiiri käsittelee soiton ja laulun harjoittelua, on se sovellettavissa myös muihin taide- ja taitoaineiden muotoihin.

Avainsanat: Muusikko, harjoittelu, harjoittelutavat, harjoittelutila, työtila, työympäristö, motivaatio

Abstract

Author: Riku Kovalainen
Title: The Role of Workspace and -Environment on Musicians' Practice Habits
Number of Pages: 28 pages + 1 appendice
Date: 13 May 2024

Degree: Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme: Music
Specialisation Option: Music Pedagogy
Supervisor: Jukka Väisänen, MMus
Examiner: Marko Liski, MMus

This thesis investigates the relationship between the physical, mental, and social work environment and the instrument and singing practice of music students.

The idea emerged during the COVID-19 lockdowns, when music students were forced to compromise their daily practice routines while schools were temporarily closed, and public gatherings were restricted. Eventually the conditions of the lockdowns inspired me to better my practice environment in normal conditions as well.

The research consists of an empiric study and a survey aimed at music students. The aim was to find connections between workspace and practice, and to offer ways for instrumentalists and singers to improve the working environment to meet their own preferences. The study is confined to instrument and singing practice only, and therefore will not focus on the more creative forms of musical work, as in composition, arranging or writing.

The survey and the empiric reflections provide music students with ideas on how to improve their practice habits, for example through functional delineation of the living space, or harnessing the orientational effects of commuting. Although related strictly to practice of music, the suggestions are applicable also to other forms of artistic practice.

Keywords: Musician, practice, practice habit, practice space, workspace, work environment, motivation

Sisällys

Sanasto	5
1 Johdanto	1
1.1 Tutkimuskysymykset	2
2 Rytmimusiikin opiskelu Suomessa ja maailmalla	4
3 Työtilan merkitys opiskelussa	6
3.1 Aiemmat työtiloihin liittyvät tutkimukset ja materiaalit	6
3.2 Asuintilan toiminnallinen rajaaminen (Spaceship You)	7
3.3 Työympäristön toimivuus	8
3.4 Soitinharjoittelu ja ympäristö	9
4 Omakohtaiset käytännön kokemukset	12
4.1 Kevään 2020 etäopiskelu	13
4.2 Soivan käyttö	13
5 Kyselytutkimus	14
5.1 Tutkimusmenetelmät	14
6 Kyselyn tulokset ja johtopäätökset	16
6.1 Osio 1: Pandemia-ajan opiskelu	17
6.2 Osio 2: Väittämät	17
6.3 Kodin ulkopuolinen harjoittelu	20
6.4 Kodin sisäinen harjoittelu	20
6.5 Harjoittelun aikamääreellinen säännöllisyys	20
6.6 Vapaa sana	21
7 Loppupohdinta	22
Lähteet	26
Liitteet	29

Sanasto

Harjoittelija tarkoittaa tämän työn puitteissa ketä tahansa soitto- tai laulutaito-
aan harjoittavaa pop/jazz -muusikkoa tai -musiikin opiskelijaa.

Harjoittelutavat tarkoittavat musiikin harjoittelijan omaksumia menetelmiä ja ru-
tiineja, joiden avulla soittotaidon harjoittelua toteutetaan esimerkiksi soittotek-
niikkaa tai ohjelmistoa harjoitellessa.

Termejä **rytmimusiikki**, **populaarimusiikki** sekä **pop/jazz -musiikki** käytetään
tutkimuksessa lomittain kuvailemaan eurooppalaisesta klassisesta sekä kirkko-
musiikista poikkeavaa musiikkia, ja useimmissa yhteyksissä lähinnä tätä ympä-
röivää opiskelukulttuuria.

Soiva on Metropolia musiikin sekä Pop & jazz Konservatorion opiskelijoiden yh-
teinen koulurakennus Arabian kulttuurikampuksella.

1 Johdanto

Kevään 2020 pandemia-aika oli kaikille opiskelijoille uusi kokemus. Kaikenlainen koulunkäynti siirtyi yllättäen kotioloihin, missä samassa tilassa tapahtui nyt kodinaskareiden ja rentoutumisen lisäksi myös päivittäinen oppiminen ja aktiivinen ajatustyö – usein muiden samassa jamassa olevien kanssa-asujien läsnä ollessa. Myös Metropolia musiikin sekä Pop & Jazz Konservatorion opiskelijat olivat yhtäkkiä vailla tuttuja harjoittelutiloja, kun kummankin koulun tilat suljettiin tilapäisesti varotoimenpiteenä virustaudin leviämistä vastaan. Täten syntyi pikainen tarve löytää omalle harjoittelulle sopiva tila joko kotoa tai joltain ulkoiselta työhuoneelta, joka on edelleen harvoille opiskelijoille saatavilla oleva etuoikeus. Useat jäivätkin vailla vaihtoehtoa, etenkin jos oma soitin ei sovellu kotona harjoittelemiseen.

Monille muusikoille oman instrumentin harjoittelu on päivittäinen rutiini, joka koostuu matkasta kouluun, työhuoneelle tai -huoneeseen, jossa ennalta tuttu ympäristö virittää soittajan vaistomaisesti harjoittelua varten. Tällaiset kodin ulkopuoliset tilat eivät ole käytännöllisiä ainoastaan musiikin opiskeluun käytettävän laitteiston saatavuuden tai äänieristyksen takia, vaan myös ajatustyötä vaativaan toimintaan orientoitumisen kannalta.

Tutkimukseni kohteena on pop/jazz-musiikin opiskelijoiden harjoittelutavat. Työn aineistokeruu suoritetaan kartoittavan kyselyn avulla. Kuvaan tutkimusmenetelmää tarkemmin luvussa 5 kyselytutkimus. Kyselyyn osallistuvien määrä on suppea, joten on pikemminkin kyse kartoittavasta kyselystä kuin kyselyaineiston tilastollisesta analyysistä. Kysely rajoittuu tässä tapauksessa kevyen musiikin opiskelijoihin, joissa kunkin muusikon harjoittelu voi kummuta nuotinnettua materiaalin lisäksi nauhoitetun musiikin korvakuulolta opettelusta, laaja-alaisten ohjelmistojen sisäistämisestä ulkoa, rytmin käsittelyn hienovaraisuuksien ymmär-

tämisestä tai monenlaisesta improvisoinnista eri tyylilajeissa. Tarkastelen rajauksen merkitystä populaarimusiikin oppimisen ja harjoittelun historian pohjalta tarkemmin luvussa kaksi.

1.1 Tutkimuskysymykset

Harjoittelun toimivuuden mittaus esittää vaikeita kysymyksiä, joihin ei tämän tutkimuksen puitteissa etsitä vastausta. Kuinka mitataan korvakuulolta opettelu tuloksia; minkälainen painoarvo asetetaan onnistuneesti korvalla löydetyille sävelille, tai alkuperäisäänitettä matkivalle tulkinnalliselle täsmällisyydelle? Miten pisteytetään improvisationaalinen osaaminen? Arviointi perustuen teoksen tarkkaan omaksumiseen nuotilta on sopiva lähestymistapa klassiselle musiikille, mutta miten toimivat soittajat pop/jazz -musiikin kulttuurissa, jossa korvakuulolta sekä ulkomuistista soittaminen ovat tärkeämmässä asemassa? Mikä lienee jazzmuusikon *shedaamiselle*¹ sopiva tila?

Tekemääni tutkimukseen kuuluu hypoteesi, jonka mukaan jokaisen muusikon harjoittelutavoissa olisi aina jotain parannettavaa. Tämän takia tutkimuksen puitteissa ei eksplisiittisesti mitata harjoittelijoiden tyytyväisyyttä omaan harjoitteluun. Tyytyväisyydsmittaukset voivat sitä paitsi olla harhaanjohtavia, kun kyse on harjoittelun toimivuuden mittaamisesta (Tähän paneudutaan luvussa 3.3).

Olellaisena kysymyksenä kuuluukin: *Mikä merkitys työtilalla on harjoittelussa? Millaisia mahdollisuuksia tai haasteita erilaiset työtilat tarjoavat?* Tutkimustavoitteena on kartoittaa musiikkia opiskelevien harjoittelutapoja, ja löytää yhteys työtilaan yleisimpien haasteiden ja vahvuuksien välillä. Harjoittelevan muusikon työtilaa ei tulisi ottaa itsestäänselvytenä, sillä työympäristöön panostaminen on kasvava trendi, kuten myös työnteon monipaikkaisuus (Weckroth, M. et al. 2022).

¹ Levine, M. (1995) jazzmuusikoiden slangisana harjoittelulle, peräisin sanasta *woodshed* jolla tarkoitetaan puuliiteriä, johon sulkeudutaan maailmalta harjoittelemaan.

Työtilan merkitys voi olla outo aihealue harjoittelijoille, joten tutkimuksen tavoitteena on sanallistaa ilmiötä harjoittelijoille lähestyttävässä muodossa. Jatkoa ajatellen olisi myös hyödyllistä tutkia opiskelevien muusikoiden harjoittelun tilaratkaisuja sekä koulussa että kotona. Uskon, että harjoittelutilassa piilee suurempi merkitys, ei ainoastaan viihtyvyyden, mutta myös orientaation kannalta.

2 Rytmimusiikin opiskelu Suomessa ja maailmalla

Siinä missä pop/jazz -pedagogiikan kansainväliset juuret ovat yhtä epäselvät ja seikkaperäiset kuin itse länsimaisen rytmimusiikin syntyperä, on suomalaisen populaarimusiikin koulutuksen institutionalisoituminen Mäkelän (2022) käsityksen mukaan yhden ihmisen ansiota. Rytmimusiikin soitinopetuksen rupeamat aina Dallapé-yhtyeen 30-luvun puolivälin ponnisteluista lähtien muistuttivat kovasti jazzmusiikin opetuksen luonnetta 1900-luvun alkupään Yhdysvalloissa, kunnes muuan Klaus Järvinen otti ohjat pop/jazz -musiikin opetuksen tulevaisuudesta perustaessaan Oulunkylän Pop/Jazz Musiikkiopiston, nykyään Pop & Jazz Konservatorion vuonna 1972.

Pop/Jazz -etuliitteen alle mahtui kaikenlaiset kaupallisesti vallitsevat amerikkalaisesta bluesista juontuvat tyyliä, kuten rock, rhythm & blues ja soul. Kiistanalaista oli etenkin 70-luvun Suomen vallitsevissa rock-piireissä se, että voiko rockia ylipäättään opiskella. Asenteisiin vaikuttani Järvisen julkisesti jakamansa mielipiteet valtavirtamusikista mm. Levyraati-ohjelmassa 80-luvulla, mutta selvää oli, että institutionalisoitumisen uhka oli rock-elämäntyylin omaaville herkkä aihe. Rock oli ennen kaikkea asenteesta kiinni – miten jotain niin kapinallista voisi opettaa musiikkiopistossa? Populaarimusiikin monet muodot olivat vähintään 1900-luvun puoliväliin asti olleet peräisin elävien ihmisten aidoista kokemuksista, eivät mistään koulusta.

Myös maailmanlaajuisesti jazz- ja populaarimusiikkiin keskittyvien oppilaitosten historia häviää mittavuudessaan eurooppalaiselle kirkkomusiikille sekä klassiselle musiikille. Samoin on kirjallisen opetusmateriaalin laita, joka omaa vähintään yhtä mittavan ikäeron klassisen ja rytmimusiikin välillä.

Koska sekä populaarimusiikin että klassisen musiikin opetuksen ja pedagogiikan juuria on vaikeampi asettaa yhtä tarkalle aikajanelle kuin oppilaitosten perustamista, niin kirjallisuuden kannalta suuntaa antavina mittapuuna pidän Johann Joseph Fuxin (1725) barokin aikakauden kirjaa *Gradus ad Parnassum*,

sekä George Russellin (1953) kirjaa *Lydian Chromatic Concept of Tonal Organization*. Kummatkin kirjat ovat laajalti arvostettuja teoksia musiikkikirjallisuudessa, joista jälkimmäinen villitsi jazzmusiikin tyylillistä kehitystä 50-luvun Yhdysvalloissa Miles Davisin sekä John Coltranen kaltaisten innovaattorien toimesta (Dragoon, A. 2002) ja on täten yleisesti hyväksytty osaksi jazzmusiikin historiaa.

Vaikka pääasiassa eurooppalaisilla soittimilla (kuten piano, kontrabasso, marsirumpu) soitettun jazzmusiikin opetus pohjautui soittotekniikan harjoittelua koskien usein kyseisten soitinten klassiseen syntyperään myös Suomessa 1900-luvuun puoliväliin asti (Mäkelä, J. 2022), on itse jazzmusiikille ominaisten ilmaisullisen ja rytmisen ilmiöiden opetus perinteisesti pitkälti kokemuspohjaista ja kuulonvaraista (Wernick, F. 2023). Monet opetus- ja opiskelutavat vaikuttavat pitävän nuotinnettuun materiaaliin tutustumisen toissijaisena itse tekemään nuotinnukseen ja kuullun opettelemiseen nähden.

Esimerkiksi Mark Levinen (1995) *Jazz Theory Book* -kirjasta löytyvä lyhyt, harjoittelua koskeva luku asettaa suuren painoarvon kuulokuvaan perustuville harjoitteille, kuten äänitteen mukana soittaminen ja kuullun materiaalin transkriptio, sekä opittua soveltaville tehtäville, kuten kappaleiden harjoittelu useissa (tai kaikissa) eri sävellajeissa. Kontrastissa kiinnostavaa on myös se, että yhdenlainen suhtautuminen ennalta nuotinnetun materiaalin tulkintaan voi olla niinkin kärjistettyä, että jazzkappaleen tulkintaa turvautuen toisen ihmisen tekemään *lead sheet*² -nuottiin pidetään ”fuskaamisena” (eng. *faking it*). Tästä saivatkin nimensä lukuisat epäviralliset nuottijulkaisut, nimittäin näitä suosittujen sävelmien ”komppilappuja” sisältävät *fake book* -kirjat, jotka ovat sittemmin (kenties nokkelan itseironisesti) brändäytyneet ”Real book” -nimien alle.

² (eng.) Pop- tai jazzkappaleen nuotti, sisältäen usein vain yksinkertaistetun melodian ja sointumerkein ilmennetyn harmonian

3 Työtilan merkitys opiskelussa

Koulunkäynnin tapahtuminen kotiolojen ulkopuolella on tehokas konkreettinen tapa tasapainottaa koulutyötä ja vapaa-aikaa. Kun on kyse musiikkioppilaitok-
sista, koulutilan merkitys on monille oppilaista lähtökohtaisesti konkreettisempi ja välineellisempi, sillä se mahdollistaa pääsyn soittimiin ja niiden soittamiseen suunniteltuihin tiloihin.

3.1 Aiemmat työtiloihin liittyvät tutkimukset ja materiaalit

Pohjana tutkimukselle etsin pääasiassa kahdenlaisia aineistoja: työtilan tehokkuutta mittaavia tutkimuksia sekä muusikon harjoittelutapoja käsitteleviä artikkeleita. Kumpaakin näitä aspekteista yhdisteleviä tutkimuksia löytyi niukasti, ja useimmat niistä käsitelivät aihetta usein joko spesifisti musiikin harjoitustilojen akustiikan toimivuuden kannalta (Chou, Y.T. 2019), tai ainoastaan marginaalisena osuutena kokonaiskuvaan nähden (Nusseck, M., Spahn, C. 2021). Olin myös epätyytyväinen moniin muusikon harjoittelutapoja koskeviin tutkimuksiin, jotka tuntuivat useammin käsittelevän klassisia soittajia kuin pop-soittajia, ja harjoittelun sujuvuutta mitattiin usein yksittäisen kappaleen tarkalla toisintamisella ulkomuistista (Nielsen, S. 2007, Mishra, J., Backlin, W. 2010). Sen sijaan kotoa käsin työskentely oli korona-ajan tiimoilta sopivampi aihe (Allen, T.D. et al. 2020, Bergfurt, L et al. 2023, Nusseck, M., Spahn, C. 2021) etenkin kotiolojen ja työelämän välisen tasapainon haasteellisuuden kannalta.

Aikaisempiin tutkimuksiin perehtymisen lisäksi päädyin etsimään myös internetistä näkemyksiä ja kokemuksia harjoitteluilmiöihin, joihin olin törmännyt keskustellessani aiheesta kanssaopiskelijoiden kanssa. Näihin lukeutui yleisen akustisen huomioinnin (Chidester, B. 2015) lisäksi myös seinää vasten soittamisen hyödyt (Sax on the Web, 2006), passiivinen harjoittelu TV:n ääressä (Stack Exchange, 2021) sekä ikkunoiden läsnäolo tai niiden puute. Vaikka jouduin tyytymään kaikenlaisiin netissä vastaan tulleisiin, hatariin subjektiivisiin kokemuser-
tomuksiin, oli musiikkiaiheisten foorumikeskusteluiden sekä videoiden seassa

paljon ajatuksia ja näkökulmia, joita voi huomioida harjoittelun käytännön tasolla.

3.2 Asuintilan toiminnallinen rajaaminen (Spaceship You)

Kotoa työskentelyn räjähdysmäinen yleistyminen koronapandemian myötä inspiroi tutkijoita tarkastelemaan aihetta. Yhdessä esimerkissä (Allen, T.D. et al. 2020) todettiin kvalitatiivisen kyselyn kautta, että fyysisen työympäristön muuntelu on yleisin kotoa työskentelyn säätelyn keino heti temporaalisten strategioiden eli itse asetetun työaikataulun noudattamisen jälkeen. Yhdeksi parhaimmista asetelmista todetaan työlle omistettu erillinen huone, jonka avulla ”töihin meneminen” voi fyysisesti konkretisoitua myös kotioloissa. Mutta mitä tehdä, kun ylimääräistä huonetta ei ole?

Poikkitieteellisiä ja analyyttisiä videoita tekevä entinen fysiikanopettaja, nykyinen YouTube-sisällöntekijä nimimerkillä *CGP Grey* kokosi yhteen animoiduista tarinoistaan oman näkemyksensä asuintilan toiminnallisesta rajaamisesta Koronaepidemian puhjetessa. Videolla *Spaceship You* (CGP Grey, 2020) käsitellään arkitoimintojen, kuten kuntoilun, nukkumisen, viihteen sekä luovan työn selkeää sijainnillista erottelua asunnon sisällä. Tämän periaatteen mukaan kukin toiminto hyötyy sille ennalta määritellystä ”asemasta” (station), jonka rajat eivät lipsu eri ajanvietteiden välillä. Kodin sisäinen, erillinen työhuone on useimmiten nuorelle opiskelijalle tavoittelemattomissa oleva luksus, joten oletettavasti pienen asuintilan toiminnallinen jakaminen voi olla vastaus kotona työskentelyn parantamiseen.

Grey avaa *Behind the scenes* -lisävideolla ideansa syntyä ja kuinka hänellä oli mielessään omat kouluaikinsa juuri Lontooseen muuttaneena nuorena fysiikan opiskelijana. Hän mainitsee myös asuintilan toiminnallisen rajaamisen olevan hänelle itselleen tärkeä elämäntapojen periaate, joka rakentaa struktuuria työntekoon virittäytymiselle pienessä tilassa. Yhtenä esimerkkinä hän mainitsee myös työpöytätilan rajaamiseen kahdelle eri puoliskolle, joiden ääressä istua. Tämä on mielestäni yksi parhaimmista ideoista saatavilla olevien resurssien

monipuolisesta hyödyntämisestä, vaikkei se päätynytäkään itse julkaistulle videolle. Toisena samankaltaisena neuvona hän mainitsee digilaitteiden jakamisen työ- ja viihdekäyttöön, tai tarpeen vaatiessa yhden pääasiallisen digilaitteen kuten tietokoneen jakamisen useampaan käyttäjäprofiliin, joista kukin vastaa omaa käyttötarkoitustaan. Näin pystytään piilottamaan viihdekäyttöön tarkoitettuja ominaisuuksia työn ajaksi. Myös sängyn toiminnallinen tarkoitus nukkumatielana tulisi säilyttää. Grey avaa myös videolla olevaa *Creation Station* -aluetta, ja toteaa haastavaksi alueen nimeämisen tavalla, joka sisältäisi kaikenlaisen päivittäisen työn. Lisävideolla hän selittää kuinka tarkoituksena oli yhdistää alueeseen kaikenlainen produktiivinen, myös itseä kehittävä toiminta. Huomioni herätti etenkin hetki animaatiossa, jolloin hahmo käyttää aluetta soittotaidon harjoitteluun. Samoin kuin muissa alueissa, tämän alueen toiminnallisuudelle Grey pitää tärkeänä muiden toimintojen päällekkäisyyksien minimoimista.

Työtilaan orientoitumisessa ei siis ole kyse ainoastaan työskentelyn rajaamisesta sille määritellyn paikkaan, vaan myös jäljelle jäävien toimintojen, kuten levon ja vapaa-ajan rajaamisesta niille tarkoitetuille alueille. Tämän avulla voi muodostaa järkevän ympäristöllisen struktuurin omille rutiineilleen, mutta sen haasteet ilmenevät etenkin sellaisissa asuinmuodoissa, joissa sama huone (esim. yksiössä tai solussa) sisältää sekä työlle että levolle tarkoitettuja alueita.

3.3 Työympäristön toimivuus

Vischerin tekemässä artikkelissa (2008) on kerätty ja jäsenneltä saatavilla olevaa tietoa työntekijöiden tyytyväisyydestä työtilan eri ominaisuuksiin, kuten valo, ilmastointi ja huonekalut, sekä myös osallisuus työympäristöön liittyviin päätöksiin. Vischerin mukaan tämä työntekijän tyytyväisyyteen painottuva lähestyminen on virheellisesti kytketty sekä työn tehokkuuteen että työtuloksiin kohdistuvaan tyytyväisyyteen, vaikkei ilmiselvää yhteyttä asioiden välillä löydy. Ei sovi siis myöskään olettaa, että puhtas harjoitteluympäristön mukavuus sopisi ensisijaiseksi mittapuuksi harjoitteluympäristön tehokkuuden mittaamisessa musiikin harjoittelijan kannalta.

Vischerin määrittelemä käytännön mukavuuden konsepti (eng. *Functional comfort*) yhdistää ympäristön piirteet pelkän hyvän olon sijasta työtuloksiin. Käytännön mukavuus nähdään ympäristön tukena työntekijän suoriutumiseen työtehtävistä. Työtilan muuntelu ja sen soveltuvuus nousevat esiin myös Lowen (2009) tutkimuksessa opiskelijoiden tyytyväisyyteen kirjaston työskentelytilan toimivuuteen.

3.4 Soitinharjoittelu ja ympäristö

On soittimia, joiden harjoittelu vaatii asuinympäristöstä ulkoisen tilan lähinnä äänenvoimakkuuden takia, kuten useimmat lyömäsoittimet sekä puhaltimet. Kotona tapahtuvaan hiljaiseen harjoitteluun soveltuvat parhaiten vähä-ääniset ja sähköistetyt soittimet, kuten sähkökitara, -basso ja -rummut, sekä useimmat kosketinsoittimet. Vaikka kyseiset soittimet soveltuvat kotona harjoitteluun, on kodin ulkopuolisesta työtilasta usein hyötyä myös harjoitteluun orientoitumisen kannalta. Vahvistimen ja äänentoiston saatavuus ei välttämättä ole olennaisin osa harjoitteluhuonetta, kun sähköisen soittimen äänen tuottamiseen vaaditut laitteet löytyvät usein myös kotoa.

Myös seinää vasten harjoittelusta voi olla hyötyä aistien kannalta. Puhallinsoittajille, etenkin saksofonisteille saattaa olla tuttua seinää vasten soittamisen akustinen vaikutus (Sax on the Web, 2006). Äänen kimmotessa metrin päässä olevalta seinältä soittajaa kohti voi saada kuvan siitä, miltä soitto kuulostaisi kahden metrin lähietäisyydessä istuvalle yleisölle. Samalla soittaja voi tarkastella vivahteita tuottamassaan sointivärissä, mitä ei muutoin saata kuulla harjoittelussa, ellei sitten analysoi äänitettä omasta soitosta. Monipuolisen harjoittelun kannalta on kuitenkin tärkeää totutella kuuntelemaan omaa soittoa siitä kuulokulmasta mikä vastaa parhaiten omaa esiintymistilannetta, jottei vahingossa tuudittaudu epärealistisen selkeään kuulokuvaan. Joka tapauksessa, seinää vasten harjoittelun hyödyt koskevat lähinnä puhallinsoittimia äänen suuntauksen puolesta.

Myös huoneen koko on sekä akustisesti että psykofyysisesti merkittävä osa sekä harjoittelu- että esiintymistilannetta. Kun ei ole kyse pelkästään soittotekniikan harjoittelusta, voi suurempi harjoittelutila vastata paremmin esiintymistilanteen simulointia ja auttaa muun muassa esitetyn materiaalin sisäistämisessä (Mishra, J., Backlin, W. 2007). Joka tapauksessa tulisi soittajan olla tietoinen tilan koon hyödyistä ja haitoista, ja pyrkiä valitsemaan harjoittelun aiheelle sopiva tila.

Ikkunan läpi näkyvät maisemat voivat joko inspiroida luovaa työtä tai häiritä keskittymiskykyä käynnissä olevaan harjoitukseen, aivan eri tavalla kuin kokonaisvaltainen aistien ja ärsykkeiden puute. Kun kyse ei niinkään ole inspiraatiosta luovaan työhön, ei ikkunan takaa näkyvä maisema välttämättä paranna itse harjoitteluun keskittymistä tai sen tehokkuutta. Tarkkaa yhteyttä näköalan vaikutuksista opiskeluun keskittymiseen ei ole, mutta ikkunoiden ja luonnonvalon positiivinen vaikutus työhyvinvointiin on todettu useaan otteeseen (Farley, K.M.J., Veitch, J.A. 2001).

Törmäsin koulumme trumpetistien keskuudessa pyörivään, vaihtelevaan huhuun, jossa mainitaan jonkun nimekkään jazz-trumpetistin tekevän mekaanisia ja ajatustyötä edellyttämättömiä harjoituksia – kuten pitkiä ääniä tai asteikkoja – televisiota katsellessa. Samantapaista on kuultu väitettävän joistain klassisen musiikin pianisteista, kuten Franz Liszt (Boissier, A. 1832) ja Arthur Rubinstein (Rubinstein, 1980) jotka huhun mukaan lukivat silloin tällöin kirjaa tai lehteä harjoittelun lomassa. Trumpetisteja koskevaan huhuun liitetty nimi on vaihdellut mm. Maynard Fergusonin, Wynton Marsaloksen ja Benny Benack III:n välillä, joista viimeinen on ainakin myöntänyt ajoittaisen harjoittelutapansa (Cohen, E. 2022). Oli tämä täysin totta tai ei, on visuaalisen median täyttämässä ajatuksettomassa nypläyksessä omasta ja muidenkin (Stack Exchange, 2012) mielestä jotain kiehtovaa. Harjoittelun tulisi ennen kaikkea joissain määrin heijastaa esiintymistilannetta – onko alitajuisessa ja intuitiivisessa perusteiden kertaamisessa siis jotain perää? Kehittääkö TV-sarjan yhtäaikainen katselu passiivista

observaatio- ja vuorovaikutuskykyä? On kuitenkin syytä huomauttaa, että mekaaninenkin harjoittelu onnistuu intuitiivisesti vain, jos se on ennalta sisäistetty ajatuksen kanssa.

Samoin kuin aistiärsykkeiden puute, harjoittelutilan koko voi jakaa mielipiteitä harjoittelumieltymysten suhteen. Tutkimuksen kyselystä on kuitenkin jätetty pois harjoitustilan kokoon viittaavat kysymykset, sillä tarkoitus on parantaa jo käytössä olevia harjoittelutiloja. Tilan tai tilojen fyysinen koko on harjoittelijan vaikutuksen ulkopuolella siitä hetkestä eteenpäin, kun harjoittelutila on otettu käyttöön (harjoittelija on valittu opiskelijaksi kouluun tai liittynyt vuokralaiseksi treenikämppään). Yksi oletuksista siis on, että kukin harjoittelija joko käyttää omia kototumuksia ja -tarpeitaan vastaavaa tilaa (yksityinen treenikämpä), tai joutuu tekemään kompromisseja vapaana olevien tilojen suhteen (musiikkioppilaitos, jossa harjoitteluluokat ovat tasavertaisesti kaikkien opiskelijoiden käytettävissä).

Treenikämpän ja samankaltaisten työhuoneiden akustiikasta huolehtiminen on vuokralaisten yhteinen urakka, josta kaikki hyötyvät. Oppilaitoksissa taas harjoitustilan akustiset ominaisuudet lukeutuvat samankaltaiseksi ominaisuudeksi kuin tilan koko, eli sellaisiksi, joihin harjoittelija ei voi itse suoranaisesti vaikuttaa. Eniten kompromisseja akustiikan suhteen tekevät kuitenkin he, jotka eivät satsaa harjoitustilanteessa oman soittimen kuulokuvaan, eli toisin sanoen äänen monitorointiin. Tämä ei suinkaan ole itsestänselvyys minkään soittimen osalta, kun kyse on itsenäisestä harjoittelutilanteesta. Myös tyyliuunnalliset erot ovat merkittäviä, esimerkiksi esiintyvän akustisen jazz-kokoonpanon oma kuulokuva nojaa soittajien keskinäiseen ymmärrykseen sopivasta äänenvoimakkuudesta, kun taas pop/rock -esiintyjiltä odotetaan jonkinlaista käsitystä omiin monitorikuuntelumieltymyksiin. Itse esiintymistilan akustiikka ja yleisön huomioon ottaminen ovat myös tärkeitä, mutta niistä riittää kirjoittamista johonkin toiseen tutkimustyöhön. Tämän tutkimuksen puitteissa ei perehdytä tarkemmin harjoitustilojen akustiikkaan.

4 Omakohtaiset käytännön kokemukset

Osana tutkimusta halusin retrospektiivisesti observoida omia tapojani, kuinka otin tutkimuksen aiheita käytäntöön alun perin. Samoin kuin tutkimusidean synnyssä, halusin yhdistää tutkimukseeni omakohtaisen kokemuksen sekä kokeilun.

Keväällä 2020 löysin itseni harhailemasta kaksionne olohuoneen ja makuuhuoneen välillä bassokitara kädessä. Asunnosta ei löytynyt keskittyneelle harjoittelulle sopivaa paikkaa, varsinkin kun tila piti yhtenään jakaa kumppanin kanssa, joka hänkin oli koulunkäynnissään kotiolojen ja etäyhteyksien varassa. Ainoat vaihtoehdot olivat olohuone ja makuuhuone, jotka kummatkin olivat jo isostuneet rentoutumiseen tarkoitetuiksi tiloiksi päivärutiineissamme. Olohuoneessa ei juurikaan ollut paikkaa, mistä ei näkisi televisiota (oli se päällä tai ei), eikä makuuhuoneessa ollut paikkaa, mistä ei näkisi vieressä olevaa sänkyä. Usein koin pelkästään sängyn läsnäolon lannistavana tekijänä työskennellessäni kotona. Vaikka yhdistin nämä tekijät kotona harjoittelun haasteisiin vasta jälkikäteen, aloin pikkuhiljaa huomata kuinka kotioloista oli vaikea löytää sopivaa aluetta soiton harjoittelun toteuttamiselle.

Niin sanotun hyperfokuksen³ kaltaisen mielentilan hyöty- ja haittapuolet ovat läsnä myös omassa harjoittelussa – silloin kun aiheeseen kuin aiheeseen saa uppouduttua aidosti, on helppo pysyä keskittyneenä sekä vaikea päästää irti. Tämän ilmiön olen ymmärtänyt kulkevan käsi kädessä keskittymis- ja aloitevaikeuksien kanssa (Ashinoff, B.K., Abu-Akel, A. 2019).

³ 2000-luvulla yleistynyt psykologian termi, jolla kuvataan intensiivistä keskittymisen tilaa, usein yhdistettynä yleisiin keskittymisvaikeuksiin.

4.1 Kevään 2020 etäopiskelu

Luvussa 3.2 mainitulla CGP Grey -kanavan *Creation Station* -videolla (2020) oli suuri vaikutus omaan käsitykseen asuintilan täysimittaisesta hyödyntämisestä työskennellessä kotoa. Inspiroiduin videosta ja otin heti käyttöön sen periaatteita. Pyhitin yhden nurkkauksen makuuhuoneestani itsenäiseen työskentelyyn, johon lukeutui bassokitaran soiton harjoittelu. Käänsin työpöytäni seinää vasten niin, ettei pöydän äärestä nähnyt mitään muuta huoneessa olevaa. Kännykkää käytin ainoastaan metronomia varten, mutta vaistonvarainen sosiaalisen median selailu oli silti häiritsevä tekijä, johon auttoi erinäiset ilmoituksia ja häiriötekijöitä vähentävät asetukset ja sovellukset. Työtilan jakaminen myös etänä opiskelevan avopuolison kanssa oli myös merkittävä tekijä. Häiriötekijöiden täysivaltainen puute olikin merkittävämpi tekijä koululla harjoitellessa kuin olisin uskonut. Sen sijaan vertaistuki ja sosialisointi oli lähempänä kuin tavallisesti.

4.2 Soivan käyttö

Musiikin opiskelijoiden uusi koulurakennus Soiva avattiin Metropolian Arabian kampukselle keväällä 2021. Avautuessaan Soiva yhdisti Metropolian klassisen soiton- ja laulunopetuksen sekä musiikkikasvatuksen linjat pop/jazz -musiikin opetuksen, esittämisen sekä tekemisen ja tuottamisen linjojen kanssa samoihin tiloihin. Kävijämäärän kasvaessa harjoittelutilojen tarve moninkertaistui, jolloin satunnaisesta harjoittelusta ilman tilavarausta tuli entistä haastavampaa. Myös Arabiankadulla toimineen Pop & jazz Konservatorion muutto omaan kerrokseen Soivan sisällä rajasi puolet koko rakennuksen harjoittelutiloista ainoastaan Pop & Jazz Konservatorion käyttöön, siinä missä entiset Arabiankadun tilat olivat yhteisesti jaettu korkeakoulun ja konservatorion välillä. Sen sijaan itse rakennus ja laitteisto (vanhoja soittimia lukuun ottamatta) ovat vielä uudenkarheita.

5 Kyselytutkimus

Tutkimuksen tavoite ei ole syväanalysoida muusikin opiskelijoiden henkilökohtaisia psyykkisiä haasteita harjoittelumotivaation suhteen. Sen sijaan *tarkoituksena on etsiä yhteyksiä harjoitteluympäristön ja -tapojen konkreettisista elementeistä, kuten työhuoneen järjestely ja ajankäyttö.* Vaikka rutiinit eivät ole tutkimuksen pääasiallinen tarkastelun kohde, tutkimuksessa voidaan kuitenkin harjoittelijoiden rutiineja mittapuuna harjoittelun rakenteellisuudelle ja suunnitelmallisuudelle. Lisäksi passiiviset ja alitajuiset rutiinit, kuten siirtyminen harjoittelutilaan ovat tutkinnan alla.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin kartoittavana kyselynä pop/jazz -musiikin opiskelijoille Metropolia ammattikorkeakoulussa. Kyselylomake on työn liitteessä 1.

Kysely kohdistettiin vain pop/jazz-musiikin opiskelijoille. Vaikka harjoitteluolosuhteet voivat olla samankaltaiset niin populaarimusiikin kuin klassisen musiikin opiskelijoilla, päätin, että olisi selkeämpää rajata kysely pop/jazz -taustan omaaville opiskelijoille. Rajaus kevyen musiikin suuntaukseen on tehty tietoisesti sillä klassisen eurooppalaisen musiikin perinteet omaavat yli tuplasti pidemmän historian opetusmenetelmien ja -aineiston kannalta. Klassisen musiikin harjoitteluperinteet perustuvat ensisijaisesti ennalta kirjoitettuun materiaaliin. Harjoittelutottumukset tai harjoitteluympäristö voi poiketa rytmimusiikin harjoittelusta. Pop-musiikkia harjoitellaan usein myös bänditiloissa, jotka voivat poiketa kodinoloista tiloista esim. siisteydeltään tai varustelultaan.

Kyselyyn valitut valikoituivat oman harjoitteluaktiivisuutensa ja pääsoittimensa perusteella. Kyselyyn vastanneiden määrän on suppea (11 opiskelijaa), joten tutkimuksen tavoitteena ei ole kerätä kokonaisvaltaista tilastodataa Metropolian opiskelijoiden harjoittelutavoista tai -määristä, vaan sen sijaan löytää yhteyksiä

harjoittelutapojen ja -ympäristön välillä 11 eri tapauksen perusteella. Jokaisen soittajan harjoittelutavat ja -mieltymykset ovat henkilökohtaisia.

Kysely kartoittaa harjoittelutapoja lähinnä retorisessa mielessä. Rutiinit sekä harjoittelun järjestelmällisyys ovat, vaikkakin käsitteinä irrallaan fyysisestä ympäristöstä, kuitenkin olennaisia elementtejä harjoittelun tehokkuuteen nähden, jonka vuoksi niitä ei voi täysin sulkea pois. Rutiinit ovat kelpo keino rakentaa selkeitä tavoitteita omalle harjoittelulle.

Kun kysymys on työtilan soveltuvuudesta itse työn tekemiseen, ei mukavuus tai mielihyvä ole aina oikea mittapuu. Täten pelkkään tyytyväisyyteen on haastava nojata mitatessa harjoittelun toimivuutta (Vischer, J.C. 2008).

Matka kouluun/työhuoneelle/treenikämpälle on tärkeä aika harjoitteluun orientoitulle. Kuten töihin kuljettava matka, on reitti koululle tai työhuoneelle yhtä lailla osa harjoittelurutiinia. Oma arvioni on, että lyhyt matka madaltaa kynnystä siirtyä työtilaan harjoittelemaan, siinä missä pitkä matka sitä nostaa. Pidempi matka taas vaatii suurempaa omistautumista harjoittelijalta, kun siirtymiseen kuuluu enemmän aikaa. Mutta onko kukaan tietoinen matkan orientoivasta merkityksestä – siitä en ole varma.

Kyselyn osiot sisältävät suurilta osin väittämiä, joihin vastattiin kvantitatiivisella arvoasteikolla 1–4, joka oli väittämästä riippuen ilmaistu joko faktuaalisena (suurilta osin totta, osittain totta, ei juurikaan totta, ei lainkaan totta) tai temporaalisena (usein, joskus, harvoin, ei koskaan). Vastausvaihtoehtoja muotoillessa välttelin absoluuttisia maksimiarvoja (esim. täysin totta / aina) helpottaakseni vastaamista, kun taas minimiarvoissa koin olennaiseksi absoluuttisemmän vastauksen. Osa loppupuolen väittämistä oli myös monivalintoja.

Kyselyn alussa oli kartoitettavia väittämiä ainoastaan pandemia-aikana opiskelleille. Loput väittämistä käsittelivät harjoittelun säännöllisyyttä, rakennetta, apuvälineitä ja ympäristöä, sekä taukojen säännöllisyyttä ja pituutta. Myös kulkuta-

poja koululle sekä harjoitteluoloja kotona kartoitettiin. Lopuksi vastaajille tarjottiin mahdollisuus halutessaan avata oman harjoittelunsa vahvuuksia sekä haasteita omin sanoin.

6 Kyselyn tulokset ja johtopäätökset

Tässä kappaleessa esittelen kyselyssä esiin tulleita harjoittelutottumuksia ja jäsenenä niistä harjoittelutilan merkityksellisyyteen liittyviä pointteja. Tavoitteena on luoda jonkinlainen kokonaiskuva toimivista harjoittelumenettelyistä.

Kyselyn yhtenä pohjateesinä tulee selväksi, että kyselyyn vastanneiden kokema etäopiskelu ei ole ollut musiikkiopintojen kannalta mieleistä. Osa on kuitenkin väittänyt löytäneensä jonkinlaista inspiraatiota harjoitteluun epidemia-ajasta riippumatta. Töiden puutteessa olennaisinta on kunkin oma motivaatio itsenäiseen harjoitteluun soittotaidon kehittämisenä ja itsensä toteuttamisena, eikä vain esiintymiseen valmistautumisena. Itsenäiseen harjoitteluun keskittyminen voi tällöin myös merkitä voimakasta omistautumista nimenomaan omaan, ulkoisista vaikuttajista riippumattomaan soittotaidon kehitykseen.

Olennainen haaste tutkimuksen kannalta oli harjoittelumieltymysten subjektiivisuus. Tutkimuksessa ei nojattu osallistujien omaan näkemykseen oman harjoittelun sopivuudesta, sillä harjoittelurutiinit voivat olla hyvin monipuolisia ja erilaisia populaarimusiikin piireissä.

Suurimmalla osalla vastanneista on jokin säännöllinen viikkokohtainen harjoittelutahti. Sen sijaan kellonaika ei ole yhtä olennainen edes niille, joilla harjoittelu-päivät ovat säännöllisiä.

6.1 Osio 1: Pandemia-ajan opiskelu

Kaikkien vastaajien kokemus etäopiskelusta oli melko samanlainen. Kukaan ei pitänyt etäopiskelua mielekkäämpänä kuin lähiopiskelu, eikä etäopiskelun määrällä vaikuta olevan yhteyttä sen mielekkyyteen. 18 % vastaajista oli kuitenkin kokenut harjoitelleensa pandemia-aikana enemmän kuin tavallisesti, mikä on kiinnostava huomio harjoittelun motiivien ja tavoitteiden kannalta.

Vastaajista 45 % piti etäopiskelua ensisijaisesti epämieluisana, joista taas 40 % koki harjoitelleensa selkeästi vähemmän pandemia-aikana. Tämän tuloksen yhteys harjoitteluympäristöön lienee löyhä, mutta suoranaista korrelaatiota ei voida vetää huomioimatta kaikkia muita harjoittelumotivaatioon vaikuttaneita tekijöitä pandemia-aikana.

6.2 Osio 2: Väittämät

Harjoittelun viikkotasoinen säännöllisyys on vankka merkki hyvästä harjoittelurutiinista. 73 % vastanneista on joko jokseenkin tai täysin samaa mieltä oman harjoittelun viikkotasoisesta säännöllisyydestä. Loput 27 % vastanneista omaavat sekä epäsäännöllisen viikkorytmin että epäsäännöllisen kellonajan harjoittelussaan. Kellonajan säännöllisyys ei kuitenkaan korreloi tasaisen viikkorytmin kanssa, eikä se ole yleisestikään tavallista vastaajien keskuudessa. Tähän voi myös vaikuttaa harjoitusluokkien rajallinen saatavuus koululla, sillä myöhemmin osion 2.e) kohdan mukaan 91 % enemmistö vastanneista käyttää pääasiassa koulun tiloja harjoitteluun.

Harjoittelun rakenne nautti eniten korrelaatiota viikkotasaisen säännöllisyyden kanssa. 63 % jokseenkin tai täysin samaa mieltä olevista, viikkotasaisen rutiinin omaavista totesivat omaavan myös jonkinlaisia harjoittelun sisäisiä rakenneosia, kun taas 67 % ei lainkaan tai juurikaan samaa mieltä vastanneista, ei myöskään pitänyt rakenneosia olennaisina harjoittelussaan.

Taulukko 1. Vastausten jakauma kysymyksissä 2.a).

Vastaaja	"Pyrin harjoittelemaan säännöllisesti samoina päivinä viikosta."	"Harjoitteluni koostuu eri aihealueista."
A	3 (Osittain totta)	3 (Osittain totta)
B	4 (Suurilta osin totta)	4 (Suurilta osin totta)
C	3 (Osittain totta)	2 (Ei juurikaan totta)
D	4 (Suurilta osin totta)	4 (Suurilta osin totta)
E	3 (Osittain totta)	2 (Ei juurikaan totta)
F	3 (Osittain totta)	2 (Ei juurikaan totta)
G	4 (Suurilta osin totta)	4 (Suurilta osin totta)
H	1 (Ei lainkaan totta)	4 (Suurilta osin totta)
I	3 (Osittain totta)	3 (Osittain totta)
J	2 (Ei juurikaan totta)	2 (Ei juurikaan totta)
K	1 (Ei lainkaan totta)	1 (Ei lainkaan totta)

Taukojen säännöllisyys oli suurimmalle osalle vastaajista jokseenkin tai täysin epätavallinen ilmiö. Suurin osa (82 %) ei samaistunut taukojen säännöllisyyteen ja myönsi pitävänsä omia taukojaan satunnaisina ja fiilispohjaisina. Taukopaikka on myös yhtä usealla eri huone kuin harjoittelutila, muttei aina (82 % osittain totta). Tämän vastauksen yleisyys voi myös merkitä sitä, ettei taukopaikan (tai itse tauon) merkitys ole useimmilla harjoittelijoilla vakiintunut.

Älypuhelimien käyttö on alati kaikkien vastanneiden apuvälineenä harjoittelussa. Tämä on ymmärrettävää, sillä älypuhelin taipuu tarvittaessa moneksi, kuten metronomiksi, virittimeksi, nuottivihoksi tai nauhuriksi. Kysymys pöytätietokoneen käytöstä oli lähinnä retorinen, ja kartoitti epäsuorasti laitteiden käyttöä kotioissa. Ainoat vain jokseenkin eri tai samaa mieltä vastanneista ilmoittivat myöhemmin harjoittelevansa pääasiassa koulussa. Loput 82 % eivät käyttäneet pöytätietokonetta lainkaan. Sen sijaan 91 % enemmistö käytti joko kannettavaa tietokonetta tai tablettia harjoitellessaan. 82 % enemmistö ilmoitti käyttävänsä usein harjoitteluun tarkoitettuja äänitteitä, kun taas harjoitteluun soveltuva kirjamateriaali oli vastaajien keskuudessa harvinaisempaa (64 % harvoin, 36 joskus). Tämä on linjassa ennakko-oletukseni kanssa kuulonvaraisen oppimisen

painoarvosta – vaikkakin erot ovat sekä otannan että tulosten varassa vain nimelliset.

Ikkunan läheisyyteen hakeutuminen harjoittelussa on huomattavan yleistä. Toisaalta se, että ollaanko ikkunan ääressä sattumalta, ei ole selvillä vastauksista. Lähes kaikista Soivan luokista löytyy ikkuna, joka osoittaa joko ulos tai käytävään. Vaikka pöydän ääressä harjoittelu on lähinnä soitinsidonnaista (rumpalit tai pianistit eivät luonnostaan harjoittele pöydän ääressä). Sama koskee seisaalta harjoittelua. Harva (yksi neljästä) kyselyyn vastanneista pianisteista vaihtuu hyödyntämään peilejä harjoittelussa. Tämäkin seikka kytkeytyy vahvasti soittimen fyysiseen olemukseen. Peili on hyödyllinen soittoasennon seuraamiseen, ja se voi olla pianon kaltaisen soittimen ääressä epäkäytännöllistä. Sen sijaan peilin läheisyys on yleistä muiden vastanneiden, jopa rumpalienkin tavoissa.

Kiinnostavaa on huomata eroja kyselyyn vastanneiden puhallinsoittajien välillä, esimerkiksi tilan sisällä liikkumisessa. Yksi kolmesta puhallinsoittajasta vastasi, ettei liiku harjoittelussaan ympäri huonetta, kun taas loput vastasivat liikkuvansa joskus tai usein. Samat henkilöt vastasivat harjoittelevansa useimmiten seisaaltaan, kun taas liikkumaton vastaaja ilmoitti harjoittelevansa seisaaltaan vain joskus. Tämän voi yhdistää esiintymistilannetta vastaavaan harjoitteluun, esimerkiksi pienkokoonpanolle tyypillisen seisaaltaan soiton ja isommassa puhallinkokoonpanossa istualtaan tapahtuvan soiton erotteluun. Mitään selkeämpiä yhteyksiä tilassa liikkumisen ja harjoittelun säännöllisyyden välillä ei löytynyt.

Koulun tilat olivat yhtä vastaajaa lukuun ottamatta yksimielisesti suosituin (91 % usein, 7 % joskus) paikka harjoittelulle. Koulusta ja kotoa erillisessä työtilassa harjoittelu oli harvinaisin vaihtoehto. Häiriötekijöitä tarkastellessa melu vaikutti häiritsevän eniten pianisteja, jotka olivat jakaantuneet ”joskus” ja ”usein” vastausten väillä. Yksin kotona harjoittelu madalsi selvästi muiden ihmisten häiritsemisen määrää. Muutoin häiriötekijöiden ja harjoittelusijainnin välillä ei löytynyt selkeää yhteyttä, mutta niiden yleisyys oli huomioitavan arvoista. Tämä on

usein asia, johon harjoittelija ei voi itse vaikuttaa, silloin kun koti- tai kouluolot ovat avointa aluetta muille ihmisille.

6.3 Kodin ulkopuolinen harjoittelu

Koululle kuljettava matka oli vastaajilla yleisimmin 1–5 km välillä, joka korreloi kulkutavan kanssa suurin piirtein siten, että 1 km ja alle kuljettu matka oli kävelen, 2–4 km matka oli usein pyöräilty, ja yli 4 km matkat kuljettiin julkisilla. Kuljettu matka ja kulkutapa eivät selvästi korreloineet harjoittelutapojen ja säännöllisyyden kanssa.

Kaikki vastanneet ilmoittivat hyödyntävänsä harjoittelutilan läheisyydessä olevaa taukotilaa. Kaikki vastaajista hyödynsivät jonkinlaisia taukotiiloja, ja noin puolet (55 %) vastaajista ilmoitti hyödyntävänsä kahvikonetta tai kahvinkeitintä. Nämäkään eivät suoranaisesti korreloineet minkään harjoitteluun liittyvän asian kanssa.

6.4 Kodin sisäinen harjoittelu

Yleisin paikka kotona harjoitteleville oli makuuhuone (88 % kotona harjoittelevista). Kämpisten kanssa asuville oli kenties itsestään selvää vastata harjoittelevansa omassa makuuhuoneessa. Ainoastaan kumppanin kanssa tai yksin asuvat käyttivät olohuonetta, tosin se voi tarkoittaa yksiössä samaa tilaa, kuin makuuhuone. Erillistä työlle omistettua huonetta tai tilaa ei löytynyt keltään. Myös kotona harjoittelussa ilmeni instrumenttisisidonnaisuus.

6.5 Harjoittelun aikamääreellinen säännöllisyys

Harjoittelun taukojen todellinen luonne jäi mielestäni epäselväksi. Suurimmalla osalla (78 %) tähän vapaaseen kenttään vastanneista taukojen mitta oli n. 5 minuuttia tai vähemmän, kun loput (22 %) olivat puhallinsoittajia, ja omasivat täten soittimen hengityselimiä vaativan luonteen takia muita soittimia fyysisemmän tarpeen pidemmille tauoille. Yksittäisen harjoitussession tauoton mitta vaihteli

45 minuutin ja kolmen tunnin välillä. Myös tässä suhteessa puhallinsoittajat pitivät taukoja tiheämmin. Muita yhteyksiä ei löytynyt.

6.6 Vapaa sana

Avoimen tekstiosion perusteella yleisimmät haasteet sekä vahvuudet liittyvät harjoittelun struktuuriin. Vastanneiden kokemat hyödyt koskivat lähinnä harjoiteltavan asian selkeyttä sekä rutiineja. Haasteiksi ilmoitettiin uusien asioiden omaksuminen, ja sen lomassa rutiinien tai kiinnostuksen puute.

7 Loppupohdinta

Tutkimustavoitteet muuttivat muotoaan tutkimuksen aikana. Loppupeleissä jäi itsellenikin epäselväksi, mittaanko tutkimuksessa motivaatiota vai tehokkuutta, vai jotain muuta. Harjoittelutapojen kokonaisvaltainen analyysi koitui lopulta oikeaksi ratkaisuksi. Päätin jättää motivaation käsitteenä tutkimuksen ulkopuolelle, jotta rajaus ei laajenisi entisestään. Myös omakohtaisen panoksen toivottu osuus oli alun perin jäsennellympi esim. henkilökohtaisen harjoittelupäiväkirjan muodossa, mutta aika- ja jaksamisrajoitteiden puitteissa se kutistui pelkäsi pohdinnaksi. Jälkeen päin hoksasin, että populaarimusiikin ja klassisen musiikin harjoittelutapojen vertailu olisi itse asiassa voinut olla kiinnostava osa tutkimusta.

Kyselyn keskeisinä havaintoina voidaan todeta, että harjoittelutavoissa ei äkki-seltään löydy suuria yhtäläisyyksiä esimerkiksi soitinvalintojen perusteella, ja harjoittelutavat ovat jokaiselle harjoittelijalle yksilöllisiä, olivat ne sitten heidän omasta mielestään itselleen sopivia tai eivät. Myös oman ajankäytön hallinta, kuten ajallisten rajoitteiden tai rajattomuuden hyödyntäminen on subjektiivista. Kotioloissa uskon kenen tahansa hyötyvän luonnonvalosta, mahdollisten ikkunanäkymän huomiota häiritsevien haittavaikutusten ollessa kiistanalaisia (Farley, K.M.J., Veitch J.A. 2001). Työtilan rajaaminen ja muuntelu on taas sellainen toiminto, jonka uskon tepsivän, ja johon toivon syntyvän lisää tutkimusta.

Kyselyn kysymysten muotoilu oli pääasiassa neutraali, tosin joissain yhteyksissä se oli tarkoituksella retorisesti ajatuksia herättävä, esimerkiksi päinvastaisella johdattelulla siivitetty väittämä ”Etäopiskelu on ollut minulle mielekkäämpää kuin lähiopiskelu.” Vastaukset tähän kysymykseen vastasivat omaa henkilökohtaista oletusta siitä, ettei etäopiskelu ollut mieleistä suurimmalle osalle korona-ajan opiskelijoista (väittämään vastattiin ainoastaan joko ”ei juurikaan totta” tai ”ei lainkaan totta”).

Se, että harjoittelutilan kokomieltyyksiin ei otettu tutkimuksessa kantaa, osoit-tautuikin menetetyksi mahdollisuudeksi tarkistella fyysisen tilan elementtiä tar-kemmin. Keskustellessani kanssaopiskelijoiden kanssa tutkimuksen jälkeen tör-mäsin kiinnostaviin näkökulmiin muun muassa tilan rajallisuudesta henkisenä voimavarana. Jotkut kollegat muistelevat jopa hartaudella Metropolian ja Pop & Jazz Konservatorion entisiä tiloja Arabiankadulla, jossa osa harjoitteluluokista oli täysin ikkunattomia. Loppupeleissä sisäilmanlaatu (joka Arabiankadun ti-loissa oli usein keho) on merkittävin positiivinen muutos Soivan tiloihin siirryt-tyä.

Valaistuksen osalta vetosin luonnonvalon tutkittuun ylivoimaisuuteen vireystilan ja työhyvinvoinnin ylläpitäjänä (Farley, K.M.J., Veitch J.A. 2001, Vischer, J.C. 2008), mutta koko valaistusaspektin pois jättäminen oli jälkeen päin katsottuna tarpeeton rajaus. Tämä on jälleen yksi ominaisuuksista, joka vaihtelee varmasti luovan työn ja soittotaidon yleisen ylläpidon välillä. Tutkimuksen koskiessa lä-hinnä soittotaidon ylläpitoa, päätin jättää valaistuksen pois tutkimuksesta. Joka tapauksessa, jälkiviisautena hoksasin jokaisen Soivasta löytyvän harjoitteluluo-kan valaistus olevan säädettävissä himmentimillä, mitä pidän ehdottomana plussana harjoittelutilojen joustavuuden sekä harjoittelijoiden tyytyväisyyden kannalta. Haluaisin kuitenkin tulevaisuudessa tutkia ikkunattomuuden vaiku-tusta harjoitteluun.

Harjoittelutilojen joustavuus on yleisesti opiskeluun liittyvien tutkimusten mu-kaan merkittävimpiä positiivisia tekijöitä opiskeluympäristössä (Lowe, L.L. 2009). Mielestäni tämän kannalta Soivan tilasuunnittelussa on onnistuttu maini-osti. Jatkossa kysyisin kuitenkin rakentavampia mielipidekysymyksiä osana ky-selyä, kuten:

- Oletko tyytyväinen oman koulusi luokkien varustukseen? (opiskeluun tar-vittavat laitteet yms.)
- Oletko tyytyväinen oman koulusi tilasuunnitteluun? (sisustus, koko jne.)

- Jos et koe olevasi täysin tyytyväinen, mitä kehitettävää koulusi tiloissa olisi?

Samoin kuin kyselyssä, käyttäisin tiedostaen hyödyksi tyytyväisyyttä koskevien kysymysten retorista voimaa vastaajien todellisten tuntemuksien saavuttamiseksi. Koen, että vastaajan kyseenalaistaessa omaa tyytyväisyyttään löytyisi parempia kehittämisen kohteita kuin neutraalimmassa lähestymisessä.

Soivan (Metropolian musiikin opiskelijoiden koulurakennus Arabian kampuksella) tapauksessa tiedän suurimman huolen olevan vapaiden tilojen vajavaisuus oppilaiden kysyntään nähden (etenkin Metropolian opiskelijoiden keskuudessa), joten kysymykset tulisi sanallistaa niin, että näkymästä jäisi pois ominaisuudet, joihin ei voida enää juurikaan vaikuttaa.

Kyselyä olisi voinut laajentaa ottamalla paremmin huomioon seikat, kuten:

- tilan koko ja tilan koon hyödyntäminen
- valon määrä ja laatu (luonnonvalo / keinovalo)
- tilan asettelu, ulkoasu ja estetiikka, ts. "feng shui".

Mielestäni epäselväksi jäi monet osioiden kysymykset, kuten esimerkiksi harjoittelun säännöllisyyttä koskevasta osiosta – mikä määrittelee säännöllisyyden? Tarkoituksena oli viitata kyselyn 2.a) osan väittämiin, mutta se jäi mainitsematta. Myös harjoittelujen lukumäärällinen säännöllisyys kysymyksessä 2.b) oli jälkeinpäin katsottuna mielestäni liian outo konsepti, vaikka vastaukset olivatkin monipuolisia. Harjoittelupaikkojen kohdalla olisin voinut muotoilla kyselyn paremmin, sillä vastauksien näkökulmasta "usein" voi harjoitella sekä koulussa että kotona. Täten säännöllisintä harjoittelupaikkaa ei voi tarkasti todeta tai verrata muihin vastauksiin ilman sijaintien erottelua. Harjoittelutauon tai yksittäisen "harjoittelusession" käsitettä ei määritelty kyselyssä, joten ne saattoivat merkitä kullekin vastaajalle eri asiaa, kuten tauon kohdalla satunnaista yksittäistä hetkeä ilman soittoa konkreettisen, esim. taukotilaan siirtymisen sijaan. Harjoittelusessio voi taas tarkoittaa joko koko päivän harjoittelukokonaisuutta, tai taukojen

välistä aikaväliä. Joka tapauksessa nämä käsitteet olisi tullut tuoda esille selkeämmin. Vapaan sana -osio tuntui resonoivan vastaajissa eniten – sen merkitseminen pakolliseksi kentäksi olisi voinut tarjota lisää osviittaa harjoittelun vahvuuksiin ja haasteisiin.

Itse kyselylomakkeen rakentaminen oli mukava ja intuitiivinen prosessi. Kysymysten sekä Metropolian e-lomakkeen ulkoasun selkeydellä on suuri rooli vastausten laadun kannalta, tosin tutkimusraportin puinti oli paikoin vaikeaa Excel-formaatissa, ja jouduin kirjaamaan vastauksia käsin helpottaakseni tulosten näkymää. Tässä olisin hyötynyt myös pilotointivaiheesta, jossa olisi voinut käydä läpi kyselyn hallinnan haasteet ennen varsinaista toteutusta. Huomasin myös korona-ajan haasteiden ajankohtaisuuden hiipumisen vaikeuttavan työskentelymotivaatiani tutkimuksen suhteen. Kaiken kaikkiaan koen oppineeni vähintään yhtä paljon itse tutkimuksen laatimisesta kuin itse tutkimuksen aiheesta.

Tutkimus noudatti mielestäni asianmukaista etiikkaa. Tutkimukseen osallistuneet vastasivat kyselyyn omasta tahdostaan, ja heitä oli asianmukaisesti informoitu kyselyyn osallistumisesta, ja vakuutettu, ettei minkäänlaisia henkilötietoja kerätä tai julkaista kyselyn seurauksena. Itse tutkijana vakuutan olevani vapaa kaikenlaisista eturistiriidoista.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voin todeta, että tärkeimmät ominaisuudet harjoittelun kannalta ovat säännöllisyys, monipuolisuus sekä joustavuus. Harjoittelijan omalla temperamentilla ja rutiineilla on suuri merkitys harjoittelun onnistumisen kannalta. Mahdollisuuksien puitteissa harjoittelun tulisi tapahtua samassa tai samankaltaisessa sijainnissa joka kerta. Monipuolisuus ei sulje tätä pois, vaan mahdollistaa eri aihealueiden sijainnillisen orientoinnin. Joustavuus koskee sekä harjoittelijaa että ympäristöä – harjoittelutilan fyysiset elementit kuten kalusteet ja valaistus ovat parhaimmillaan muunneltavissa harjoittelijan omien halujen mukaisesti. Loppujen lopuksi on kuitenkin kaksi ominaisuutta, joiden positiivista vaikutusta on miltei mahdoton kumota: ne ovat luonnonvalo sekä työrauha.

Lähteet

Allen, T.D., Merlo, K., Lawrence, R.C., Slutsky, J., Gray, C.E. (2020): *Boundary Management and Work-Nonwork Balance While Working from Home*

<https://doi.org/10.1111/apps.12300>

Ashinoff, B.K., Abu-Akel, A. (2019): *Hyperfocus: the forgotten frontier of attention*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7851038/>

Bergefurt, L., Appel-Meulenbroek, R., Arentze, T. (2023): *How physical home workspace affects mental health: A systematic scoping review*

<https://doi.org/10.3233/wor-220505>

Boissier, A. (1832): *Liszt Pe'dagogue*

CGP Grey (30.4.2020) *Spaceship You*. YouTube-video.

<https://www.youtube.com/watch?v=snAhsXyO3Ck>

Chidester, B. (5.6.2015): *Select Your Practice Room Carefully*. Blogipostaus.

<https://www.thetrumpetblog.com/select-your-practice-room-carefully/>

Chou, Y.T. (2019): *Practice Room Acoustics: What Matters to Musicians About the Practice Space*

Cohen, E. (19.4.2022): *Emmet's Place Education: Benny Benack III*. YouTube-

video. <https://www.youtube.com/watch?v=uFeiFz9oqJo>

Dragoon, A. (2002): *The Gravity Man*. New England Conservatory of Music -

nettartikkeli. https://www.lydianchromaticconcept.com/review_dragoon.html

Farley, K.M.J., Veitch J.A. (2001): *A Room with a View: A Review of the Effects of Windows on Work and Well-Being* <https://doi.org/10.4224/20378971>

Levine, M. (1995): *The Jazz Theory Book*

Lowe, L.L. (2009): *Small Spaces, Small Budget, Big Results: Creating a User-centered Learning Space on a Budget* <https://digitalcommons.kennesaw.edu/glq/vol46/iss1/6>

Mishra, J., Backlin, W. (2007): *The effects of altering environmental and instrumental context on the performance of memorized music* <https://doi.org/10.1177/0305735607077838>

Mäkelä, J. (2022): *Rytmioppia: Pop & Jazz Konservatorio 1972–2022*

Nielsen, S. (2010): *Self-regulating Learning Strategies in Instrumental Music Practice* <https://doi.org/10.1080/14613800120089223>

Nusseck, M., Spahn, C. (2021). *Musical Practice in Music Students During COVID-19 Lockdown.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643177>

Rubinstein, A. (1980): *My Many Years*

Sax on the Web (keskustelut avattu 2006): *Playing into the wall* <https://www.saxontheweb.net/threads/playing-into-the-wall.41423/>, *Playing against a wall* <https://www.saxontheweb.net/threads/playing-against-a-wall.50606/>. Online-foorumikeskustelu.

Stack Exchange (Keskustelu avattu 30.11.2012): Keskusteluartikkeli Music Practice & Theory -palstalla. *What value does practicing have without paying attention to what you do?* <https://music.stackexchange.com/questions/7923/what-value-does-practicing-have-without-paying-attention-to-what-you-do>

Stack Exchange (Keskustelu avattu 8.6.2021): Keskusteluartikkeli Music Practice & Theory -palstalla. *Is it OK to watch TV while practicing speed?* <https://music.stackexchange.com/questions/115895/is-it-ok-to-watch-tv-while-practicing-speed>

Vischer, J.C. (2008): *Towards an Environmental Psychology of Workspace: How People are affected by Environments for Work* <https://www.researchgate.net/publication/233520101>

Weckroth, M. et al. (2022): *Monipaikkaisuus – nykytila, tulevaisuus ja kestävyys*. Valtioneuvosto.

Wernick, F. (viitattu 25.4.2023): *Developing a Concept of Swing* <https://www.jazzadvice.com/lessons/developing-a-concept-of-swing/>

Liitteet

Liite 1: Kyselytutkimus

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 11.10.2023 4.20 ja päättyy 14.11.2023 23.59

Työtilan ja -ympäristön rooli muusikon harjoittelutavoissa -kysely

Tämän kyselyn tavoitteena on kartoittaa Metropolissa opiskelevien muusikoiden harjoittelutapoja ja löytää yhteyksiä harjoittelun ja ympäristön välillä.

- Lue väittämät tarkasti ja valitse aina se vaihtoehto, joka vastaa kutakin väittämää omalta kohdaltasi parhaiten.
- Vastaa kuhunkin kysymykseen ilmoittamasi pääsoittimen harjoittelun näkökulmasta.
- Vastaathan pyydettyäsi niihinkin kysymyksiin, jotka eivät ole pakollisiksi merkittyjä.
- Vastaa kohtiin 2.-5. viimeisen kuukauden harjoittelukokemuksiesi perusteella.

Muistathan vielä lopuksi palauttaa lomakkeesi painamalla **Tallenna**.

Tiedot

Pääsoitin 

Sivusoitin

1. Pandemia-ajan opiskelu

a) Vastaa tähän, jos olit musiikkialan opiskelija vuoden 2020 aikana.

	Ei lainkaan totta	Ei juurikaan totta	Osittain totta	Suurilta osin totta
Opiskelin epidemia-aikana pääosin etänä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäopiskelu on ollut minulle mielekkäämpää kuin lähiopiskelu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tein itsenäistä harjoittelua epidemia-aikana enemmän kuin tavallisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Väittämät

a) Seuraavat väittämät koskevat henkilökohtaisia harjoittelusuunnitelmia.

	Ei lainkaan totta	Ei juurikaan totta	Osittain totta	Suurilt osin totta
* Pysin harjoittelemaan säännöllisesti samoina päivinä viikosta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pysin harjoittelemaan joka harjoituspäivänä samaan kellonaikaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Minulla on harjoitellessani aikamäärällinen tavoite, jonka pyrin saavuttamaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Harjoitteluni koostuu eri aihealueista, kuten lämmittely, asteikko-/etydi-/rudimenttiharjoitukset, ohjelmisto jne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b) Seuraavat väittämät koskevat harjoittelun välisiä taukoja.

	Ei lainkaan totta	Ei juurikaan totta	Osittain totta	Suurilta osin totta
* Pysin pitämään taukoni säännöllisinä lukumäärältään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pysin pitämään taukoni säännöllisinä kestoiltaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Taukoni ovat satunnaisia ja fillispohjaisia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pidän taukoni eri huoneessa kuin missä harjoittelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

c) Seuraavat väittämät koskevat harjoittelun apuvälineitä.

	En lainkaan	Harvoin	Joskus	Usein
* Käytän harjoitellessani älypuhelinla apuvälineenä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Käytän harjoitellessani pöytätietokonetta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Käytän harjoitellessani taulutietokonetta eli tablettia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Käytän harjoitellessani kannettavaa tietokonetta eli läppäriä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Käytän harjoitteluun tarkoitettuja äänitteitä, kuten taustanauhoja tai urkupistettä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Käytän harjoittelun apuna siihen tarkoitettua kirjamateriaalia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

d) Seuraavat väittämät koskevat harjoittelutapoja ja -ympäristöä.

	En lainkaan	Harvoin	Joskus	Usein
* Harjoittelen ikkunan äärellä tai vieressä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Harjoittelen pöydän ääressä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Harjoittelen peilin ääressä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Harjoittelen seisaaltaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kuljen ympäri huonetta harjoitellessani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

e) Seuraavat väittämät koskevat harjoittelupaikkoja.

	En lainkaan	Harvoin	Joskus	Usein
* Harjoittelen kotona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Harjoittelen koulun tiloissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Harjoittelen omalla työhuoneella/treenikämpällä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

f) Seuraavat väittämät koskevat häiriötekijöitä harjoitteluympäristössä.

	Ei lainkaan	Harvoin	Joskus	Usein
* Melu häiritsee keskittymistäni harjoitellessani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Muut ihmiset häiritsevät keskittymistäni harjoitellessani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Vastaa näihin, jos harjoittelusi tapahtuu kodin ulkopuolella.

a) Matkan pituus kotoa harjoittelutilaan (kilometreinä):

b) Kuljen harjoittelutilaan pääasiassa...

- Jalan
- Kevyen liikenteen kulkuneuvolla, kuten polkupyörä tai potkulauta
- Omalla moottoriajoneuvolla, kuten auto tai moottoripyörä
- Julkisilla kulkuvälineillä

c) Hyödynnän seuraavia asioita, jos ne löytyvät harjoittelutilan läheisyydestä: ?

- Taukotila
- Kahvinkeitin
- Kahviautomaatti
- Välipala-automaatti

4. Vastaa näihin, jos harjoittelusi tapahtuu kotona.

a) Harjoittelen pääasiassa... ?

- Omassa makuuhuoneessa
- Olohuoneessa
- Keittiössä
- Erillisessä työhuoneessa
- Jossain muualla

b) Asun...

- Yksin
- Avio-/avopuolison tai perheen kanssa
- Yhden tai useamman kämppiksen kanssa

5. Vastaa näihin, jos harjoittelusi on säännöllistä.

a) Yksittäisen tauon minimimitta: ?

b) Yksittäisen harjoittelusession maksimimitta: ?

6. Vapaa sana

a) Kerro halutessasi harjoitteluusi liittyvistä haasteista.

b) Kerro halutessasi harjoittelusi vahvuuksista.

Tietojen lähetyk

TALLENNA

ESITÄYTTÖ URL

Kiitos että osallistuit kyselyyni!