

# LÄHILIIKUNTA TUTUKSI -HANKKEEN ARVIOINTI

Kyselytutkimus hankkeen toimintaan osallistuneille perheille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö AMK  
Antti Pekkarinen  
Syksy 2010

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

ANTTI PEKKARINEN: Lähiliikunta tutuksi -hankkeen arviointi  
Kyselytutkimus hankkeen toimintaan osallistuneille  
perheille

Opinnäytetyö, 53 sivua, 13 liitesivua

Syksy 2010

## TIIVISTELMÄ

---

Lähiliikunta tutuksi -hanke on Kuopion vapaa-ajankeskuksen hallinnoima hanke ja se järjestettiin Kuopion Peikkometsän lähiliikunta-alueella keväällä 2010. Opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida hankkeen toimivuutta. Hankkeen toimivuutta arvioitiin toimintaan osallistuneiden perheiden palautteiden pohjalta. Tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin: Aktivoituivatko perheet käyttämään Peikkometsän lähiliikunta-aluetta? Olivatko perheet tyytyväisiä toimintaan? Löytyikö hankkeesta jotain kehitettävää?

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat hankkeeseen osallistuneet perheet. Tutkimusaineisto kerättiin kyselyn avulla. Kyselyt suoritettiin Lähiliikunta tutuksi -hankkeen toimintakerroilla keväällä 2010. Kyselyyn vastanneita oli sata. Työn teoreettisessa osuudessa käsiteltiin perhettä ja lasta nyky-yhteiskunnassa, perhelii-kuntaa, liikuntakasvatusta, lähiliikuntapaikkoja sekä Lähiliikunta tutuksi -hanketta.

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että perheet olivat tyytyväisiä toimintakertojen sisältöön. Perheet myös kokivat hankkeen hyödylliseksi. Tuloksista käy myös ilmi, että perheet aktivoituivat käyttämään Peikkometsän lähiliikunta-aluetta. Perheiden osallistumismäärät koko toimintakaudella jäivät kuitenkin pieniksi. Perheet löysivät hankkeesta kehitettävää erityisesti toiminnan tiedottamisesta.

Avainsanat: Lähiliikunta tutuksi -hanke, Peikkometsän lähiliikunta-alue, perhe, lähiliikuntapaikka

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Sport and Leisure

ANTTI PEKKARINEN:

Evaluation of the physical education  
project  
Questionnaire survey to families which  
participated in the project

Bachelor's Thesis, 53 pages, 13 appendices

Autumn 2010

ABSTRACT

---

Kuopio city recreational services centre organized the physical education project in Peikkometsä physical education area in the spring of 2010. The aim of the thesis was to estimate the functionality of the project. The families which had participated in the project gave feedback on the functionality of the project. The study tries to answer the following questions: were the families activated to use the physical education area of the Peikkometsä? Were the families satisfied with the project? Did families find something to develop in the project?

The method used for the thesis was quantitative. The families which had participated in the project established the target group for the study. The research material was collected with a questionnaire which got answers altogether 100 persons. The theoretical part of this thesis consists of the family physical education and the position of the children and the families in the society. The theoretical part also consists of the facts of the neighborhood sport facilities in general and the physical education project.

The results showed that families were satisfied with the project. The families felt the project being useful. The results showed that families were activated to use the physical education area of Peikkometsä. However, the number of the families participating in the project remained small. The matters to be developed were especially informing and marketing the project for the families.

Key words: the physical education project, physical education area of Peikkometsä, family, neighborhood sports facility.

## SISÄLLYS

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | JOHDANTO                                      | 1  |
| 2   | PERHE JA LAPSI NYKY-YHTEISKUNNASSA            | 3  |
| 2.1 | Perheiden historia ja nykytilanne             | 3  |
| 2.2 | Lapsuuden muutos                              | 5  |
| 3   | PERHELIIKUNTA JA LIIKUNTAKASVATUS             | 7  |
| 3.1 | Perheliikunnan merkitys ja tavoitteet         | 8  |
| 3.2 | Perheliikunnan eri muodot                     | 10 |
| 3.3 | Perheliikunnan suunnittelu                    | 11 |
| 3.4 | Liikuntakasvatus                              | 12 |
| 3.5 | Liikuntakasvatuksen suunnittelu               | 12 |
| 4   | LÄHILIIKUNTA JA LÄHILIIKUNTAPAIKAT            | 14 |
| 4.1 | Lähiliikuntapaikka                            | 14 |
| 4.2 | Lähiliikuntapaikkarakentaminen                | 15 |
| 5   | LÄHILIIKUNTA TUTUKSI -HANKE                   | 17 |
| 5.1 | Hankkeen tavoitteet                           | 17 |
| 5.2 | Hankkeen käynnistyminen                       | 18 |
| 5.3 | Peikkometsän lähiliikunta-alue                | 18 |
| 6   | TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN | 20 |
| 6.1 | Tutkimusmenetelmä                             | 20 |
| 6.2 | Aineiston keruu                               | 22 |
| 7   | TUTKIMUSTULOKSET JA POHDINTA                  | 24 |
| 7.1 | Taustatiedot ja toimintaan osallistuminen     | 24 |
| 7.2 | Toimintakertojen sisältö                      | 31 |
| 7.3 | Hankkeen hyödyllisyys                         | 35 |
| 7.4 | Avoimet kysymykset                            | 39 |
| 7.5 | Lasten ja nuorten kysymysten tulokset         | 40 |
| 7.6 | Tutkimuksen luotettavuus                      | 42 |
| 8   | JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI                   | 44 |
| 8.1 | Johtopäätökset                                | 44 |
| 8.2 | Arviointi                                     | 47 |

LÄHTEET

51

LIITTEET

54

## 1 JOHDANTO

Perheet elävät nykyisin kiireistä elämää. Yhdessä perheen kesken vietettyä aikaa tuntuu olevan vähemmän kuin ennen. (Arvonen 2004, 5.) Samaan aikaan myös pahoinvoivien lasten määrä on noussut (Hautamäki 2004, 17). Eräs syy tähän on ympäristö, joka ei tarjoa lapsille riittävästi virikkeitä (Zimmer 2001, 17). Huolestuneita ollaan myös lasten alhaisista liikuntamääristä.

Kuopion kaupungin vapaa-ajankeskus käynnisti Lähiliikunta tutuksi -hankkeen Saaristokaupungin Peikkometsän lähiliikunta-alueella syksyllä 2009. Hankkeen tavoitteena on tuoda lähiliikunta tutuksi perheille ja näin aktivoida perheet entistä paremmin käyttämään asuinalueidensa lähiliikuntapaikkoja. Liikunnan toivotaan olevan ennen kaikkea perhekeskeistä, jolloin vanhemmat ja lapset/nuoret yhdessä liikkuvat ja tekevät asioita yhdessä. Hankkeen lähtökohtana on myös edistää erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien lasten vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia tavanomaisessa ympäristössään. (Lähiliikunta tutuksi -hanke 2009; Lähiliikunta tutuksi -hanke Toimintakertomus 2009—2010.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kyselyn avulla kerätä toimintaan osallistuneilta perheiltä palautetta hankkeesta. Palautteen pohjalta arvioidaan hankkeen toimivuutta. Tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin: aktivoituivatko perheet käyttämään Peikkometsän lähiliikunta-alueetta, kuinka tyytyväisiä he olivat toimintakertojen sisältöön sekä kuinka hyödylliseksi he toiminnan kokivat? Lisäksi toiminnasta pyritään löytämään kehitettäviä asioita. Tutkimuksen teoriaosuudessa käsitellään perheiden nykytilaa, perheliikuntaa ja lähiliikuntapaikkoja. Lisäksi teoriaosuudessa esitellään Lähiliikunta tutuksi -hanke.

Lähiliikunta tutuksi -hanke on niin sanottu pilottihanke Kuopion alueella. Hankkeesta on tavoitteena tehdä kolmivuotinen. Hanke on myös ainutlaatuinen koko Suomessa. On erityisen tärkeää, että perheiltä kerätään palautetta toiminnasta, koska näin voidaan kehittää myös tulevia hankkeita. Työn aihe on erittäin ajankohtainen. Lähiliikunta ja hyötyliikunta ovat juuri nyt vahvasti esillä yhteiskun-

nassa. Ne ovat liikuntamuotoja, joita kaikkien on helppoa harrastaa ja joiden suosio on kasvussa. Ei ihme, että lähiliikuntapaikkoja on syntynyt lukuisia viime aikoina ympäri Suomea (Koulupihat lähiliikuntapaikkoina ideaopas 2006, 5–6).

## 2 PERHE JA LAPSI NYKY-YHTEISKUNNASSA

Perheeksi kutsutaan joukkoa ihmisiä, joilla on yhteinen jääkaappi ja jotka itse mieltävät itsensä perheeksi. Perinteisesti perhe mielletään ryhmäksi, ydinperheeksi, joka muodostuu biologisista vanhemmista ja heidän lapsistaan. Perinteisen ydinperheen rinnalle on nykyisin hyväksytty monenlaisia perhemalleja. Tilastokeskuksen vuosikirjassa (2003) on löydettävissä kahdeksan eri perhetyyppiä. Vuoden 2005 tilaston mukaan Suomessa oli esimerkiksi 90 rekisteröityä lapsiperhettä, joissa on samaa sukupuolta olevat vanhemmat. Perheiden koostumukset ovat nykyään siis moninaisia. (Arvonen 2004, 28; Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 12.)

Perhe on yhteiskunnan tärkein yksikkö. Perheet ovat jatkuvassa muutoksessa, sillä niitä syntyy, kehittyy, muotoutuu, kuolee ja rakentuu uudelleen. Perheen tehtävänä on auttaa lasta kasvamaan tasapainoiseksi aikuiseksi. (Järvinen ym. 2009, 12—14.)

### 2.1 Perheiden historia ja nykytilanne

Suomessa 1900-luvun ajan uudet lapsisukupolvet ovat voineet aina edellistä paremmin. Kehitys sai käänteen 1990-luvun puolivälissä laman jälkeen, jolloin pahoinvoivien lasten määrä alkoi vähentymisen sijaan kasvaa. Samaan aikaan lapsiperheiden taloudellinen tilanne sekä perheitä tukevat palvelut alkoivat heikentyä. Lasten pahoinvointi oli peräisin perushoivan puutteista, itsearvostuksen pulmista ja päivittäisestä fyysis-psykkisestä oireilusta. (Hautamäki 2004, 17.)

Kasvatusideologiat ovat myös muuttuneet. Aikaisemmin, vanhassa maaseutukasvatuksessa, lapsen kasvattaminen oli luonnonmukainen tapahtuma. Nähtiin, etteivät vanhemmat voineet siihen paljon vaikuttaa. Tietenkin vanhemmat pystyivät antamaan fyysistä hoivaa ja moraalista ohjausta. Nykyään kasvatus nähdään projektina. Uskotaan, että oikeilla virikkeillä ja ohjauksella voidaan ohjata merkittävästi lapsen kehitystä. Virikkeiden tarjoaminen lapselle on tietysti suotavaa, mutta kaiken tulee tapahtua lapsen kiinnostuksen ja kykyjen mukaisesti. Mikäli van-



hemmat tarjoavat lapselle koko ajan suorituskeskeistä tekemistä, ei lapsella ole mahdollisuutta kehittyä rauhassa. Tällöin hän ei osaa enää leikkiä lapsen maailmaan kuuluvia mielikuvitusleikkejä, sillä hänen maailmansa on liian aikuiskeskeinen. (Hautamäki 2004, 21; Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 2004, 83.)

Tämän päivän perheille kiire on yleinen asia. Vanhempien ja lasten väliseen päivittäiseen seurusteluun jää vähän aikaa. Nykyisessä keskivertoperheessä molemmat vanhemmat käyvät palkkatyössä. Perheen vapaa-aika kulutetaan yhdessä ja palautuen seuraavaa työpäivää varten. Vanhemmat puolestaan tarvitsevat lepoa sitä enemmän, mitä raskaampaa heidän työnsä on. Lapset eivät välttämättä ole saaneet tarvitsemaansa huomiota päivän aikana tarhassa tai koulussa. Kotona he kaipaavat yhdessäoloa ja huomiota vanhemmiltaan. Perheiden tulisikin olla vakaiden ihmissuhteiden turvasatama nykyajan muuttuvassa maailmassa, jossa ihmissuhteille on ominaista katkeilevuus ja nopeat kontaktinotot. (Arvonen 2004, 5; Hautamäki 2004, 17, 20–21.)

Perinteisissä kyläyhteisöissä lapset ja aikuiset ovat vapaa-aikana kisailleet ja puuhailleet yhdessä. Pihaleikit ja perinnepelit periytyivät sukupolvilta toisille, kun nuoremmat matkivat aikuisilta ja vanhemmilta lapsilta leikkejä. Lapsi oppii uusia asioita matkimalla. Nykypäivänä perheiden elämä on eriytyneempää. Perheet asuvat suvusta erillään, lapset ja aikuiset viettävät arkipäivät omissa paikoissaan ja mahdollisuuksia toimia yhdessä on vähemmän. Perinneleikkejä opetetaankin lapsille nykyään päiväkodeissa ja kouluissa. Perheet voisivat edelleen puuhaila yhdessä vapaa-aikana sekä sukutapahtumissa. (Arvonen 2007, 7.)

Jotkut vanhemmat saattavat nykyisin arastella viettää aikaa lapsen kanssa, koska he eivät tiedä, mitä ajalla tulisi tehdä. He voivat miettiä esimerkiksi, minkälaista toimintaa kotona tulisi vapaailtana järjestää. Innasen (2001) tutkimuksen mukaan lapset toivovat vapaa-ajalla tavallista yhdessäoloa vanhempien kanssa. Eri asioita ovat sitten erityisesti suunnitellut yhteiset toiminnot kuten esimerkiksi yhteiset ulkoilupäivät. Vanhempien ei tarvitse vertailla itseään jonkun harrastuksen ohjaajien kanssa. Vanhemman merkitys lapselle on turvallisuuden tunteen lisäämisessä, lapsen ilon ja pettymyksen jakamisessa, lapsen kuuntelemisessa ja lapsen hyväksynnässä. (Pulkinen 2002, 153.)

## 2.2 Lapsuuden muutos

Nykyisin lapsella on välineitä käytössä leikeissään enemmän kuin koskaan. Myös erilaisia tahoja, jotka huolehtivat lapsen vapaa-ajasta ja liikunnallisista ja taiteellisista harrastuksista, on nykyään enemmän kuin koskaan ennen. Silti lapsella ei ole koskaan ollut yhtä vähän mahdollisuuksia tutustua ympäristöön itsenäisesti aisteilla ja kehollaan. Lapsen fyysistä ja motorista kehittymistä häiritsevät nykyään asumis- ja liikenneolosuhteet. Lapsen tulisi omaksua maailma itsenäisesti kokeilemalla, toimimalla ja tutkimalla. Välittömien havaintomotoristen kokemusten vähäisyys ja niukat mahdollisuudet tutustua ympäristöön omalla keholla rajoittavat lapsen kehittymistä. Lapsen psyykkis-sosiaalisten ja fyysisten ongelmien taustalla on lapsillemme rakentama ympäristö. (Zimmer 2001, 17–18.)

Lapset joutuvat nykyään monenlaisten sähköisten viestimien kuten tietokoneiden ja videopelien vaikutuksen alaisiksi. Lapsia saakin olla usein komentamassa ulos tietokoneiden äärestä. Voidaankin sanoa, että ennen lapset leikkivät ulkona aktiivisesti, kun taas nykyään he viettävät suuren osan ajastaan sisällä istumassa ja pelaamassa tietokonetta. Nämä edellyttävät lapselta keskittymistä ja tarkkaavaisuutta, mutta lähes olematonta liikuntaa. Toki nykyään on olemassa myös pelejä, joissa pelaaja joutuu liikuttamaan kehoaan oikeasti, mutta nämä pelit ovat vasta yleistymässä. Tietokoneella pelatessaan lapsi kuormittaa ainoastaan näkö- ja kuuloaistejaan. Näkemäänsä ja kuulemaansa lapsi ei kuitenkaan pysty koskettamaan, maistamaan, haistamaan tai tarttumaan. Tämä olisi tärkeää käsityskyvyn kehitykselle. Tämän päivän vähäiset liikuntamäärät ovat vaaraksi lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Tutkimusten mukaan vain yksi kolmasosa liikkuu terveen kasvun kannalta riittävästi. 15—18 -vuotiaista nuorista puolestaan viidesosa on täysin passiivisia. (Arvonen 2004, 3; Zimmer 2001, 18; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

Zimmerin (2001, 19) mukaan lapsi tarvitsee kehittyäkseen ympärilleen tilaa. Leikki- ja pelipaikkojen tulee olla sopivia lasten tarpeisiin. Toimiessaan ne antavat lapselle mahdollisuuden kokeilla, tutkia ja tehdä itsenäisesti. Lapsi tarvitsee tilaa myös omille päätöksilleen, tarkoituksen etsimiselle ja itsenäiselle toiminnalle. On siis olemassa kahdenlaista tilaa, jota lapsi tarvitsee ympärilleen; konkreet-

tista liikkumatilaa sekä henkisiä edellytyksiä. Lapsen tulee saada tilan muodossa myös päätäntävaltaa toiminnastaan.

Lapset ovat nykypäivänä vailla tilaa, jossa on mahdollista toimia vastuullisesti. Tämä tarkoittaa vapaata tilaa, joissa voi tutkia ja löytää ja jonka voi rakentaa oman mieltymyksen mukaan. Tähän tilaan ei tarvitse päästää myöskään aikuisia. Luonnollista liikkumatilaa olisi syytä saada takaisin tai korvata lapsen tarpeita vastaavilla tiloilla. Nykyään lasten toiminnan yhä enemmän keskittyessä sisätiloihin, tulee ulkoleikkimistä pyrkiä lisäämään niin paljon kuin mahdollista. (Zimmer 2001, 19.)

### 3 PERHELIIKUNTA JA LIIKUNTAKASVATUS

Hakkaraisen (2006, 10) mukaan perheen yhteisiä liikuntahetkiä kutsutaan nykyisin perheliikunnaksi. Perheliikuntaa voidaan toteuttaa kodissa tai eri ympäristöissä. Esimerkiksi ulkoilun, piha- ja kotitöiden sekä uintiretkien lisäksi voidaan perheen kesken kokeilla eri lajeja tai osallistua perheille suunnattuihin liikuntaryhmiin ja tapahtumiin. Perheliikuntaa voidaan harrastaa kaikkina vuodenaikoina. (Arvonen 2004, 28; Arvonen 2007, 7.) Nykyisin perheen yhdessäolon merkitys ymmärretään paremmin kuin ennen. Vanhemmat ovat ymmärtäneet, että lasten kanssa vietetty aika on arvokasta. Perheliikunnan suosio on kasvamassa. (Aromaa 2006, 9.)

Perheliikunnan käsite on hyvin laaja. Käsite pyrkii kuvaamaan, että perheellä tarkoitetaan koettua perhettä. Perheliikuntaa on kutsuttu myös pienyhteisöliikunnaksi. Toivotaan, että koko perhe ja lähipiiri eli lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät voisivat harrastaa liikuntaa yhdessä. Perheliikunnassa korostetaankin vuorovaikutusta ja perheen sosiaalistan sidosryhmien merkitystä. Perheliikunnassa perheenjäsenet saavat toisiltaan kannustusta ja huomiota, mikä voi parantaa perheen vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. (Arvonen 2004, 28; Arvonen 2007, 7.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto kiinnostui perheliikunnasta 1980-luvulla, ja julkaisi ensimmäisen perheliikuntaoppaan vuonna 1982. Tästä lähtien perheliikuntaa on kehitelty ja toteutettu eri puolilla Suomea. Perheille on järjestetty liikuntaa säännöllisesti jumppasaleissa. Urheiluseurat ja työväenopistot ovat järjestäneet ohjattua perheliikuntaa monissa eri yhteyksissä. Suomen Voimisteluliitolta löytyy järjestettyjä äiti-lapsi-voimistelua jo 1920-luvulta. Suomen Ladun luontoliikunta-toimintaa on puolestaan järjestetty perheille 1940-luvulta asti. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto toteuttavat perhe- ja vauvauintia. Naisvoimisteluseurat vastaavat pienten lasten ja aikuisten yhteisestä jumpasta. Seurakunnat ovat myös järjestäneet perheliikuntaa. (Arvonen 2004, 47; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 293–294.)

Eri-ikäiset voivat harrastaa perheliikuntaa erilaisissa muodostelmissa. Aina ei koko perhe pääse osallistumaan toimintaan. Silloin voivat esimerkiksi äiti ja tytär, isä ja poika tai mummo ja lapsenlapsi liikkua yhdessä. Toisaalta, jos esimerkiksi lapsille on järjestetty ohjattua liikuntaa, voidaan aikuisille samaan aikaan järjestää liikuntaa viereisellä alueella. Sama periaate toimii molemmin päin. (Arvonen 2004, 28.)

Perheliikunta on ennen kaikkea terveyttä edistävää liikuntaa. Se sopii jokaisen arkipäivään. Sen avulla voidaan tavoittaa myös liikkumattomia vanhempia. Yhdessä touhutessa saavat sekä aikuinen että lapsi terveystoiminnan, joten ajankäytön hyöty- ja laatusuhde on hyvä. Liikunnassa huomioidaan eri-ikäisten liikunnan tarpeet ja valmiudet. Tavoitteena on, että sekä aikuinen että lapsi voivat liikkua luontevasti omalla kuntotasollaan. Liikunta sovitetaan kaikille soveltuvaksi tai tarvittaessa eriytetään. (Arvonen 2004, 3; Arvonen 2004, 28–29; Arvonen 2007, 7.)

### 3.1 Perheliikunnan merkitys ja tavoitteet

Perheliikuntaa voidaan suppeammin kutsua myös aikuinen—lapsi -liikunnaksi. Tämä liikuntamuoto on erittäin merkityksellinen aikuisen ja lapsen välisen suhteen kehittymiselle. Aikuinen voi antaa lapselle sopivasti onnistumisen elämyksiä ja on näin sopiva pari pienelle lapselle. Aikuinen seuraa lapsen reaktioita ja pyrkii rohkaisemaan sekä antamaan positiivista palautetta lapsen yrityksille. Tämä vaikuttaa myönteisesti lapsen minäkuvan kehittymiseen. Kaikki lapsen kanssa yhdessä tehty ja koettu vaikuttaa lapsen psyykeen ja aivojen kehittymiseen. Lapsi kokee, että oman vanhemman kanssa on turvallista tehdä uusia yrityksiä. Tämä lisää vanhemman ja lapsen välistä luottamusta. Esimerkiksi yhteinen uimahalliretki on lapsen elämän perustan rakentamista. (Aromaa 2006, 9; Karvonen ym. 2003, 294.)

Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen määrittelevät kirjassaan Varhaisvuosien liikunta (2003) aikuinen - lapsi liikunnan merkityksen seuraavasti:

1. Iloinen ja mielekäs yhdessäolo
2. Turvallisuus ja luottamus
3. Yhteiset kokemukset, yhteisiä muistoja
4. Toiminnallista yhdessä oloa
5. Liikunnalliseen elämäntapaan totuttaminen
6. Fyysinen kontakti aikuisen ja lapsen välillä
7. Eri perheiden kohtaaminen yhteisessä toiminnassa

Arvosen (2004, 32) mukaan perheliikunnan tavoitteet määräytyvät toteuttajan, ajankohdan, paikan ja liikkujien mukaisesti. Jos perhe liikkuu esimerkiksi omatoimisesti, niin tavoitteen asettavat vanhemmat. Ohjatussa perheliikunnassa tavoitteen asettelusta vastaavat vanhemmat, ohjaajat ja toiminnan järjestävä organisaatio.

Vanhemman motivaatio lähteä liikkumaan perheen kanssa voi koostua hyvin monitahoisista ja yksilöllisistä tavoitteista. Vanhempi tuskin asettaa mielessään tavoitteita lähtiessään perheen kanssa metsäretkelle, mutta taustalla saattavat vaikuttaa kuitenkin piilotavoitteet. Tällaisia piilotavoitteita ovat esimerkiksi elämyksien tarjoaminen lapsille tai ylipäätään lapsen saattaminen onnelliseksi. Lyhytjänteisenä tavoitteena voi olla sikeät päiväunet, jotka lapsi nukkuu ulkona liikkumisen jälkeen. Vanhemman motivaatiota perheliikuntaan voi lisätä myös se, että samalla hän voi tavata muita aikuisia. (Arvonen 2004, 32–33.) Myös aikuinen saa perheliikunnasta mahtavia liikuntaelämyksiä, kunhan vain uskaltaa heittäytyä, keikkua ja kiipeillä yhdessä lapsen kanssa (Hakkarainen 2006, 11).

Kolme viidestä aikuisesta liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Useiden kansainvälisten terveysliikuntasuosituksen perusteella aikuisen tulisi olla aktiivinen ainakin puoli tuntia päivässä. Tämä aktiivisuus voi olla esimerkiksi reipasta kävelyä tai vastaavaa liikuntaa. Vaihtoehdoksi käy puoli tuntia kuormittavaa liikuntaa, esimerkiksi hölkkää, kolme kertaa viikossa. Lisäksi jokaisella harjoituskerralla aikuisen tulisi saada isompien lihasryhmien harjoitusta. Perheliikuntakerralla ai-

kuisia voidaankin kehottaa jatkamaan lihaskuntoliikkeitä siinä vaiheessa, kun lapsi alkaa väsyä. Perheliikunnassa aikuiselle kuin myös lapselle annetaan tietoa terveysliikunnan merkityksestä. Säännöllisesti suoritettu liikunta alentaa verenpainetta ja leposykettä. Arviolta puolen vuoden säännöllisen liikunnan vaikutukset näkyvät veren rasva-arvoissa. (Arvonen 2004, 34–35; Arvonen 2007, 9; Kleemola 2009, 75.)

Voidaan sanoa, että ohjatun perheliikunnan tavoitteena ovat yleisesti aikuisten sekä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja -tietouden lisääminen. Olennaista on myös terveysliikunnan tarjoaminen perheille. Perheliikunnan kautta lapsi pääsee toteuttamaan itseään, motoriset taidot kehittyvät ja liikunnasta jää positiivinen muisto. Ajan myötä tästä tottumuksesta toivottavasti muodostuu tapa, joka kestää aikuisuuteen. Tavoitteena on myös parantaa perheen vuorovaikutusta. (Aromaa 2006, 9; Arvonen 2004, 33.)

### 3.2 Perheliikunnan eri muodot

Perheet liikkuvat eri ympäristöissä ja eri vuodenaikoina. Olosuhteet vaikuttavat perheliikuntatilanteiden syntyyn. Asuin- ja elinympäristö voidaan suunnitella niin, että se suosii perheitä liikkumaan. (Arvonen 2004, 41.) Perheliikunnan ei pidä kuitenkaan aina muistuttaa urheilua. Esimerkiksi koko perheen sieniretki on hyvää perheliikuntaa. Laskiainen vuorostaan lienee tunnetuin koko perheen yhteinen liikunnan juhla. Perheliikunnan muotoja voidaankin keksiä loputtomiin, sillä periaatteessa lasten kanssa voi liikkua miten vain. (Aromaa 2006, 9.) Liikuntaseurat, kunnat, seurakunnat ja eri järjestöt sekä asukasyhdistykset vastaavat ohjattujen perheliikuntaryhmien organisoimisesta. Toivottavaa olisi, että monelle paikkakunnalle saataisiin tulevaisuudessa vieläkin enemmän perheliikuntatoimintaa. Perheliikuntaryhmillä on myös mahdollisuus toimia niin kutsuttuina vertaisryhminä. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhemmat voivat saada tukea vanhemmuuteen toisilta perheiltä. (Arvonen 2004, 48.)

Perheliikunnan toteuttaminen arkena on perheille yleensä edullista ja helposti toteutettavissa. Arkiliikuntaa saa aikaan myös vähin varustein (Hakkarainen 2006,

10). Arkiliikuntaa voivat olla esimerkiksi ulkoilu, kisailut, leikit ja pelit. Arkiliikunnaksi voidaan myös laskea hyötyliikunta. Perhe voi esimerkiksi mennä kauppaan ruokaostoksille kävellen tai pyöräillen. Perheen mahdollisuuksiin harrastaa arkiliikuntaa vaikuttavat ympäristön antamat mahdollisuudet. Asunnosta vaaditaan sen verran vapaata tilaa, että siellä voidaan liikkua ja jumppailla yhdessä. Toki osanottajilta vaaditaan myös mukavaa tunnelmaa ja asennetta sekä ennen kaikkea aikaa yhdessäololle. Neuvolat, päiväkodit, koulut ja perheliikuntaryhmät antavat neuvoja ja ideoita arkiliikuntamahdollisuuksista. (Arvonen 2004, 43.)

Asuinalueiden suunnittelussa olisi syytä huomioida perheiden liikuntamahdollisuudet. Pelikentät, lähimetsä ja polut tarjoavat tekemistä kaiken ikäisille. Tätä kutsutaan lähiympäristön liikunnaksi. Ulkona voidaan myös suorittaa pihaliikuntaa, jos piha-alue on tarpeeksi suojaisa ja turvallinen. Pihalla aikuiset helposti jäävät seisomaan paikalleen, lasten leikkiessä telineissä tai muuten liikkuesssa. Pihojen suunnittelussa voitaisiin huomioida myös aikuisten tarpeet ja esimerkiksi lasten telineiden vieressä voisivat sijaita aikuisten kuntotelineet. Pihakulttuurin muuttamista tarvitaan, sillä olisi ensiarvoisen tärkeää, että myös aikuiset jumppaisivat piha-alueilla. Liikuntapaikkojen suunnitteluun voi ottaa kantaa ja vaikuttaa ottamalla yhteyttä muun muassa kuntien tekniselle lautakunnalle. (Arvonen 2004, 44–46.)

### 3.3 Perheliikunnan suunnittelu

Perheliikuntatunnin päähuomio keskittyy pariin eli aikuiseen ja lapseen, jotka liikkuvat pääasiassa yhdessä. Normaali liikuntatuokion kesto voi olla ryhmästä riippuen noin puolesta tunnista tuntiin. Pienten lasten liikuntatuokio kestää yleensä noin puolituntia. Yhden perheliikuntakerran tulisi koostua alkuverryttelystä, harjoitteluosasta ja loppuverryttelystä. Tunnin alku voi sisältää juoksuleikkejä, joissa lapset pääsevät purkamaan ylimääräisen energian. Alkulämmittelyn jälkeen on hyvä harjoitella uusia asioita. Tunnin loppuun voi vuorostaan sijoittaa laulu- ja liikuntaleikit. (Arvonen 2004, 94—95.)



Perheliikuntatoiminnasta tiedottaessa tulee osallistujille antaa oikea kuva toiminnasta. Osallistujien tulee saada tietää liikuntaryhmän liikkujalle asettamista vaatimuksista. (Arvonen 2004, 101—102.)

### 3.4 Liikuntakasvatus

Lapsille ominaisia tapoja toimia ja oppia ovat kaikenlainen liikkuminen ja leikkiminen. Liikkumiseen kasvattaminen on taitojen monipuolista kehittämistä sekä liikunnan harrastamiseen kannustamista. Toiminta tulee aina olla huolellisesti suunniteltua, jotta se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Suunnittelussa tulee ennen kaikkea huomioida toiminnan monipuolisuus ja lapsilähtöisyys. Opetuksen ja ohjauksen päämäärä, oppiminen, on seurausta toiminnan ilma-  
piiristä, ohjaajan ja lasten välisistä suhteista, ohjausmenetelmistä ja -järjestelyistä sekä tilannekohtaisista ratkaisuista. (Autio & Kaski 2005, 121; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat kasvattaa lapsi liikuntaan ja kasvattaa lasta liikunnan avulla. Jos lapsi oppii liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan jo nuorena, on todennäköistä, että hän omaksuu tämän tavan pysyvästi. Liikunnan avulla voidaan puolestaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.) Oikeaoppinen liikuntakasvatus antaa lapselle mahdollisuuden kokea ja nähdä liikunnan mahdollisuudet. Tämä kaikki tulisi tapahtua ilmapiirissä, jossa lapsi ei koe pakottamista ja painostusta. Liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelmassa tulee huomioida liikunnan monipuolisuus, vuodenaajat ja eri olosuhteet. (Autio 2007, 25.)

### 3.5 Liikuntakasvatuksen suunnittelu

Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelu jaetaan kolmeen eri vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma sekä tuokiosuunnitelma. Vuosisuunnitelmassa varmistetaan eri vuodenaikojen ja toimintaympäristöjen hyödyn-

täminen, huomioidaan erilaiset juhlat ja kulttuurisesti merkittävät tapahtumat sekä suunnitellaan lapsen havaintomotoristen- ja motoristen taitojen arvioiminen muiden osa-alueiden arvioimisen lisäksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Kausisuunnitelmassa eli toisin sanoen kuukausi tai viikko suunnitelmassa suunnitellaan välineiden ja telineiden monipuolinen käyttö, varmistetaan kaikkien havaintomotoristen taitojen sekä motoristen perustaitojen käyttö, suunnitellaan omaehtoisen liikkumisen mahdollisuudet sekä ohjatun liikunnan määrät ja sisältö. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Tuokiosuunnitelma puolestaan koostuu käytettävien tilojen, välineiden ja telineiden varaamisesta. Liikuntavälineitä tulee olla riittävästi ja niiden olisi oltava monipuolisia. Lisäksi siinä päätetään harjaannutettavista taidoista sekä sisällöstä. Aiheellista on myös pohtia, tarvitaanko eriyttämistä taitojen tai lasten erilaisten fyysisten taitojen mukaan. Suunnitelmassa huomioidaan myös käytettävä opetusmenetelmä, mahdollisimman suuren liikuntamäärän tarjoaminen lapselle, myönteisen tuokioilmapiirin varmistaminen sekä miten vähän liikkuvat lapset saadaan mukaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18, 28.)

## 4 LÄHILIIKUNTA JA LÄHILIIKUNTAPAIKAT

Lähiliikunta on oleellinen termi tässä tutkimuksessa. Termille on vaikea löytää kirjallisuudesta tarkkaa merkitystä. Usein, kun kerrotaan lähiliikunnasta, puhutaan lähiliikuntapaikoista. Sanan määrittämisessä kannattaa syventyä norjalaiseen kulttuuriin, josta koko käsite on Suomeen kantautunut. Norjassa ulkoilu, ”friluftsliv”, on suosittu vapaa-ajan harrastus. Arviolta 80 % norjalaisista liikkuu lähiympäristössään muun muassa vaeltaen, meloen, pyöräillen ja hiihtäen. Tätä ulkona tapahtuvaa liikuntaa perustellaan terveydellisillä vaikutuksilla, liikkumisen helppoudella kodin läheisyydessä sekä kaikkien oikeudella liikkua luonnossa. (Orjala 2005, 24.)

Lähiliikuntapaikkojen tavoitteena on edistää ennen kaikkea lasten ja nuorten jokapäiväistä liikkumista (Koulupihat lähiliikuntapaikkoina ideaopas 2006, 3–5). Mielestäni lähiliikunta voi merkitä liikuntaa, jota ihmiset voivat tehdä ympärivuotisesti ja ennen kaikkea lähellä kotia. Lähiliikuntaan voidaan liittää myös toiminnan vapaus ja helppous. Lähiliikuntaa voi lähteä harrastamaan vaikka saman tien kotisohvalta. Perhe voi harrastaa lähiliikuntaa esimerkiksi arkiliikunnan muodossa. Arkiliikuntaa voivat olla esimerkiksi ulkoilu, kisailut ja leikit ja pelit. Nämä arkiliikunnan vaihtoehdot ovat perheille halpoja ja helposti toteutettavissa. (Arvonen 2004, 43.)

### 4.1 Lähiliikuntapaikka

Lähiliikuntapaikka on käsitteenä varsin uusi. Käsite kantautui Suomeen Norjasta 1990 -luvun lopulla. Norjalaiset ovat lähiliikuntarakentamisessa Pohjolan edelläkävijöitä, sillä vuosien 1993—1999 välisenä aikana eripuolille maata rakennettiin yli 2000 lähiliikuntapaikkaa. Voimakasta lähiliikuntapaikkojen rakentamishjelmaa toteutettiin Norjassa valtionavustuksilla. Norjalaisten tavoitteena on saada lähiliikuntapaikka jokaisen koulun yhteyteen. Suomalaiset ryhtyivät suunnittelemaan toimivaa mallia norjalaisen mallin pohjalta. Länsi-Suomen lääninhallitus ja Nuori Suomi ry suunnittelivat mallia vuosien 2000—2001 aikana. Kuntien koulu- pihuille ja puistoihin käynnistettiin kuusi hanketta. Projekti kehittyi niin, että lähi-

liikuntapaikkoja valmistui Suomeen tämän jälkeen lukuisia. (Antere 2005, 16; Fogelholm & Norra 2005, 10.)

*”Aikaisemmin liikuntapaikkarakentaminen oli lähinnä urheilupaikkojen rakentamista. Nyt haluaisimme, että valtion tukemaa liikuntapaikkarakentamista harjoitettaisiin enemmän myös koulupihearakentamisessa, joissa voidaan soveltaa uudenlaisia liikunnallisia päämääriä, esittää Nuori Suomi ry:n kehityspäällikkö Jan Norra” (Antere 2005, 16.)*

Nuori Suomi ry:n Missä lapsi liikkuu? -tutkimus antoi tukea idealle, jossa liikuntapaikkoja rakennetaan koulupihoille. Tutkimuksen mukaan ala-asteikäiset liikkuvat enemmässä määrin kotipihoilla, kotikaduilla ja koulujen pihoilla. Tärkein liikuntapaikka oli koulupiha. Erityiset liikunta- ja urheilupaikat eivät olleetkaan tutkimuksen mukaan suosituimpia liikuntapaikkoja. (Antere 2005, 16—17.)

Nuoren Suomen, opetusministeriön sekä läänien liikuntatoimien yhteistyönä syntyi vuonna 2002 lähiliikuntapaikkojen www-tietopankki ([www.lahiliikuntapaikat.info](http://www.lahiliikuntapaikat.info)). Sivusto on perustettu lähiliikuntapaikkarakentamisen vauhdittamiseksi. Sivustolla on kuvauksia toimivista lähiliikuntapaikoista. Lisäksi tietopankista löytyy esimerkiksi suunnitteluoppaita, välineideoita ja valtionavustuksen hakuohjeet. (Antere 2005, 17; Ruokonen 2004, 6.)

#### 4.2 Lähiliikuntapaikkarakentaminen

Lähiliikuntapaikka tarkoittaa lasten ja nuorten liikuntaan sekä aikuisten kunto- ja terveysliikuntaan tarkoitettua liikuntapaikkaa tai -aluetta. Lähiliikuntapaikalle on tyypillistä se, että se on kaikille vapaassa käytössä. Nimensä mukaisesti siellä voi harrastaa monipuolista liikuntaa ja se on ympärivuotisesti avoinna. Lähiliikuntapaikat sijaitsevat lähellä ihmisiä ja asuinalueita. Lähiliikuntapaikkoja ovat esimerkiksi pienkentät ja tempuradat. Käsite on tarkoituksella jätetty hieman avonaiseksi, jotta on jätetty toiminnan luovuudelle mahdollisuus. Tärkeintä on juuri ide-

oinnan vapaus ja sijainti lähellä lapsien kotia tai koulua. (Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen 2006.)

Lähiliikuntapaikka on uusi termi myös liikuntapaikkarakentamisessa. Lähiliikuntapaikat on yleisesti tarkoitettu kaikille väestöryhmille. Lähiliikuntapaikkarakentamisen tavoitteena on edistää ennen kaikkea lasten ja nuorten jokapäiväistä liikumista. Kansainväliset liikuntasuositukset osoittavat, että lasten tulisi liikkua vähintään tunti joka päivä. Arvioidaan, että suomalaisista lapsista joka kolmannes liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Eräs suurimmista syistä on puute lähiympäristön liikuntapaikoista. Tutkimusten mukaan etäisyydet liikuntapaikoille ovat myös liian pitkät. Lasten ja nuorten omatoimisen liikunnan lisääminen edellyttää kiinnostavien liikuntapaikkojen löytymistä läheltä kotiympäristöä. (Koulupihat lähiliikuntapaikkoina ideaopas 2006, 3–5; Ruokonen 2004, 6.) Lähiliikuntapaikat on huomioitu myös liikuntapolitiikassa. Vuodesta 2000 lähiliikuntapaikat ovat olleet opetusministeriön erityispanostuksen kohteena. Lähiliikuntapaikkahankkeiden käynnistymistä on tuettu esimerkiksi korotetuilla valtionavustusosuuksilla. (Norra 2007, 46.)

Onnistuneita lähiliikuntapaikkoja on syntynyt lukuisia viime aikoina ympäri Suomea. Erityisesti koulupihaan sijoitetut lähiliikuntapaikat ovat olleet erityisen onnistuneita, koska ne ovat monikäyttöisiä. Päivällä ne ovat koulun välitunti- ja opetuskäytössä. Iltaisin ja viikonloppuisin ne ovat lasten ja muiden asukkaiden käytettävissä. (Koulupihat lähiliikuntapaikkoina ideaopas 2006, 5–6.) Hyvä lähiliikuntapaikka herättää lapsen mielikuvituksen. Suunnittelija Seija Tulosen (Rai-vio 2006, 30) mukaan hyvän lähiliikuntapaikan kuuluu olla vapaasti käytettävissä monipuolisille toiminnoille. Lähiliikuntapaikalla tulisi olla käytössä myös luonnontilaista aluetta. Lisäksi alueen tulisi houkutella käyttäjiä ulkonäöllä ja kalustuksella.

Lähiliikuntapaikan suunnittelussa pyritään ottamaan mukaan liikuntapaikan tulevat käyttäjät kuten opettajat ja oppilaat sekä asuinalueiden ja järjestöjen edustajat. Lähiliikuntapaikkojen suunnittelu tulee toteuttaa niin, että kaikkia osapuolia kuunneltaisiin mahdollisimman paljon. Tämä vaatii suunnittelussa pitkäjänteisyyttä. (Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen 2006.)

## 5 LÄHILIIKUNTA TUTUKSI -HANKE

Kuopion kaupungin strategiassa vapaa-ajanpalvelujen tavoitteena on mahdollistaa asukkailleen hyvä elämä ja laadukkaat palvelut. Liikunnan osalta toimenpiteet ovat pääosin Liikettä Läpi Elämän -terveyttä edistävän liikunnan ohjelmassa. Ohjelma sisältää toimintamallin sekä toimenpideohjelman, joilla Kuopioon ja Kuopion seudulle terveyttä edistävä liikunta tuottaa hyvinvointia, tasa-arvoa ja lisää kunnan vetovoimaisuutta. Tänä vuonna tähän ohjelmaan lisätään myös terveellinen ravinto. Lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi keskeisiä toimintamalleja ovat Lähiliikuntaohjelma, Pienet Lapset Liikkeelle -käsikirjan toimintamalli sekä Aktiivinen lapsuus ja nuoruus Kuopiossa -liikuntapolku. (Lähiliikunta tutuksi -hanke Toimintakertomus 2009—2010.)

Lähiliikuntakohteita on vuodesta 2006 alkaen toteutettu Kuopiossa kahdeksan kohdetta eri kaupunginosiin. Sitä ennen pilottihankkeena toteutettiin Valkeisenlammen lähiliikuntapuisto vuonna 2004. Tällä hetkellä on menossa kahden lähiliikuntapaikan rakentaminen. Kuopio aikoo rakennuttaa lähivuosina 15—20 lähiliikuntapaikkaa. (Lähiliikunta tutuksi -hanke Toimintakertomus 2009—2010; Savon Sanomat 2008.)

### 5.1 Hankkeen tavoitteet

Lähiliikunta tutuksi -hanke on niin sanottu pilottihanke. Hankkeesta on tavoitteena tehdä kolmivuotinen vuosille 2009—2012. Lähiliikunta tutuksi -hankkeen tavoitteena on tuoda lähiliikunta tutuksi perheille ja näin aktivoida perheet entistä paremmin käyttämään asuinalueidensa lähiliikuntapaikkoja. Keskeisinä toimijoina ovat perheet itse ja alueella toimivat liikunta- ja nuorisjärjestöt sekä asukasjärjestykset ja muut kansalaisjärjestöt. Hankkeella on myös tavoitteena kehittää yhdistysten toimintaa siten, että se aiempaa paremmin tukisi perheiden monipuolista liikkumista ja harrastamista sekä tuottaisi asukkaiden yhteistoiminnan kautta yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia asukkailleen. (Lähiliikunta tutuksi -hanke 2009; Lähiliikunta tutuksi -hanke Toimintakertomus 2009—2010.)

Hankkeen tavoitteena on luoda toimintamalli, jossa järjestöt ja yhdistykset ottavat koordinoitusti tehtäväkseen kehittää ja tarjota toimintaa oman alueensa asukkaille lähiliikuntapaikoilla ja -puistoissa. Yhteistoiminnalla pyritään luomaan niin sanottu vastuuviikko -järjestelmä lähiliikuntapaikoille. Tällöin kyseisen alueen toiminnasta vastaa sille viikolle nimetty taho. Erilaisten tapahtumien kautta pyritään saamaan mukaan myös erityisesti passiiviset perheet. Toimintamallien luomista edistetään koulutusten ja ideapakettien avulla. (Lähiliikunta tutuksi -hanke Toimintakertomus 2009—2010.)

## 5.2 Hankkeen käynnistyminen

Lähiliikunta tutuksi -hankkeen toimintakauden 2009—2010 kohdealueeksi valittiin Saaristokaupungin Peikkometsän lähiliikunta-alue (liite 5). Hanke käynnistettiin perheliikuntatapahtumalla 25.10.2009. Tapahtumassa selvitettiin alueen kehittämistarpeita perheiden näkökulmasta. Perheliikuntatapahtuma oli suosittu ja tapahtuma keräsi noin 700 osallistujaa. (Lähiliikunta tutuksi -hanke Toimintakertomus 2009—2010.)

Hankkeelle saatiin luotua toimijaverkosto, joka sitoutui hankkeen vastuuviikko toimintamalliin. Tämän pohjalta rakennettiin Peikkometsän kevään 2010 lukujärjestys (liite 4). Järjestöjen ja yhdistysten vastuulla oli konkreettisen toiminnan järjestäminen omalla vastuuviikollaan. Joillakin tahoilla saattoi olla useampikin viikko järjestettävänä. Toiminta alkoi keväällä 2010 viikolla 3 ja loppui viikolla 21. Toimintajakso päätettiin viikolla 21 kauden päätöstapahtumaan. Yhteensä toimintajakso kesti siis 19 viikkoa. Toimintaa järjestettiin kaksi kertaa viikossa, tiistaisin klo 17.30—18.30 sekä sunnuntaisin 10.30—12.00. (Lähiliikunta tutuksi -hanke Toimintakertomus 2009—2010.)

## 5.3 Peikkometsän lähiliikunta-alue

Peikkometsän lähiliikuntapuisto avattiin vuonna 2008. Peikkometsä sijaitsee Kuopion Rautaniemen kaupunginosassa Saaristokaupungissa. Saaristokaupungin

pinta-ala on 13 neliökilometriä. Asukkaita alueella on runsaat 5200. Alueen valmistuttua vuonna 2020, arvioidaan alueella olevan 14000—15000 asukasta. Saaristokaupungin alueella on koteja nyt noin 1500, joista omakotitaloja runsaat 500. Saaristokaupungissa järjestettiin asuntomessut vuonna 2010. (Savon Sanomat 2008; Saaristokaupunki nyt 2009.)

Peikkometsän lähiliikuntapuisto on maksuton ja se on ympärivuotisessa käytössä. Puisto on noin hehtaarin suuruinen monipuolinen lähiliikunta-alue. Puistossa on mahdollista leikkiä erilaisissa kiipeilytelineissä ja keinuissa. Alueella on lisäksi aikuisille sopivia kuntoilulaitteita. Alueella on myös frisbeegolfrata. (Savon Sanomat 2008.) Alueen tekonurmikentällä voi kesäisin pelata esimerkiksi jalkapalloa, kun taas talvisin se jäädytetään luistelualueeksi. Liikuntapuiston ympäristössä on leikkimetsikköä.

Saaristokaupungin lähiliikuntapaikkojen tavoitteena on palvella ennen kaikkea Saaristokaupungin väestöä sekä edistää terveellisten ja liikunnallisten elämäntapojen lisääntymistä. Lisäksi tavoitteena on tarjota monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia ja parantaa lasten ja nuorten viihtymistä. (Kuopion kaupunginhallitus.)



## 6 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisena perheet kokivat hankkeen. Tavoitteena on saada monipuolista palautetta hankkeesta. Palautteen pohjalta voidaan kehittää hanketta ja pyrkiä mahdollisesti tekemään tarvittavia muutoksia tuleviin hankkeisiin. Kuopion vapaa-ajankeskuksen hanketyöntekijöiden kanssa sovimme, että teen tutkimustyönäni kyselyn Lähiliikunta tutuksi -hankkeeseen osallistuville perheille.

Tässä tutkimuksessa haetaan vastauksia seuraaviin ongelmiin:

1. Aktivoituivatko perheet käyttämään Peikkometsän lähiliikunta-aluetta?  
 Ketkä perheenjäsenet osallistuivat toimintaan?  
 Oliko toimintakerroille osallistuminen aktiivista ja säännöllistä?  
 Kokivatko perheet itse liikkuvansa yhdessä?
2. Olivatko perheet ja lapset/nuoret tyytyväisiä toimintaan?  
 Olivatko osallistujat tyytyväisiä toimintakertojen sisältöön?  
 Kokivatko osallistujat hankkeen hyödylliseksi?
3. Oliko hankkeessa jotain kehitettävää?  
 Löytyikö vastaajilta kehitysideoita?

### 6.1 Tutkimusmenetelmä

Tässä tutkimuksessa käytetään määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Määrällisen tutkimuksen perimmäinen tarkoitus on selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmisiä koskevia asioita tai luonnonilmiöitä. Määrällisessä tutkimuksessa tietoa tarkastellaan numeroiden avulla. Määrälliselle tutkimukselle on ominaista se, että vastaajien määrä on suuri. Tämän tutkimusmenetelmän tarkoituksena on vastata kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Tavoitteena on löytää aineistosta syy-seuraus -suhteita. (Vilkka 2007, 14–23.)

Tutkimusaineiston keräsin kyselyn avulla. Kyselyä käytetään, kun henkilöltä halutaan tietoa häntä koskevista asioista kuten mielipiteistä, asenteista, ominaisuuksista tai käyttäytymisestä. Kysely sopii aineiston keräämiseen, kun tutkittavia on paljon. Kyselyyn osallistuvat henkilöt muodostavat otoksen tietyistä joukosta. Aineisto kerätään standardoidusti, joten kaikilta vastaajilta kysytään kaikki asiat täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 188; Vilkka 2007, 28)

Kyselyn etuna on se, että sen avulla voidaan kerätä laaja aineisto. Lisäksi kyselyn avulla voidaan henkilöiltä kysyä monia eri asioita. Jos kyselylomake on hyvin suunniteltu, aineisto on nopea ja helppo käsitellä ja analysoida. Kyselyn heikkoutena voidaan pitää esimerkiksi sitä, kuinka onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot olivat. Lisäksi vastaamattomuus voi joskus nousta liian suureksi. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.)

Käytin tutkimustyössäni kontrolloitua kyselyn muotoa. Kontrolloituja kyselyn muotoja on kahdenlaisia, joista valitsin informoidun kyselyn. Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa kyselylomakkeet vastaajille henkilökohtaisesti. Samalla hän kertoo tutkimuksen tarkoituksen ja vastaa kyselyihin. Tutkijan tulee tällöin luonnollisesti mennä sellaiseen paikkaan, jossa kohdejoukot ovat saavutettavissa. (Hirsjärvi ym. 2007, 191—192.)

Tutkimuksen kohderyhmä ovat Lähiliikunta tutuksi -hankkeeseen osallistuneet perheet sekä lapset ja nuoret. Suoritin perheille ja lapsille omat kyselyt. Tein lapsille oman kyselyn, koska vanhemmat vastasivat perheille suunnattuun kyselyyn ja halusin saada lapsilta oman palautteen toiminnasta. Kuopion vapaa-ajankeskus suoritti hankkeeseen osallistuneille järjestöille ja yhdistyksille oman palautekyselyn. Perheille esitettyyn kyselyyn vastasivat siis vanhemmat (liite 1). Kysely sisälsi kaikkia kyselyn kolmea muotoa. Monivalintakysymyksillä kartutettiin vastaajien perustietoja kuten sukupuolta. Asteikkoon eli skaaloihin perustuvalla kysymystyyppillä kerättiin tietoa perheiden mielipiteistä toimintakertojen sisältöön ja hankkeen hyödyllisyyteen liittyen. Avoimilla kysymyksillä tarjottiin vastaajille mahdollisuus kertoa avoimesti mielipiteensä toiminnasta. Lapsille ja nuorille suunniteltu kysely (liite 2) sisälsi vain asteikkoon perustuvaa kysymystyyppiä.

Asteikot ovat tavallisesti viisi tai seitsemän -portaisia, mutta päätin käyttää ainoastaan kolme -portaista yksinkertaista mallia, jotta lomake olisi mahdollisimman ymmärrettävä ja että siihen olisi helppo vastata. Lisäksi havainnollistin lasten vastausvaihtoehdot hymiöillä. (Hirsjärvi ym. 2007, 193–196.)

## 6.2 Aineiston keruu

Aineiston keruun suoritin Lähiliikunta tutuksi -hankkeen toimintakerroilla Kuopion Peikkometsässä. Menin kyselylomakkeiden kanssa suoraan paikan päälle toimintakerroille, ja kysyin henkilökohtaisesti toimintaan osallistuvien ihmisten halukkuutta osallistua kyselyyn. Kyselypohjat olin lähettänyt jo aiemmin vapaa-ajankeskuksen hanketyöntekijälle ja opinnäytetyöni ohjaajalle ja saanut heiltä hyväksyvän vastauksen. Olin testannut kyselyn toimivuutta muutamalla koehenkilöllä ennen varsinaista suorittamista.

Päätin toteuttaa kyselyn vasta hankkeen loppupuolella. Halusin, että kyselyyn vastaajat olisivat jo käyneet toimintakerroilla ja voisivat näin vastata koko kevään kokemusten perusteella. Osa kysymyksistä koski koko toimintajaksoa, joten vastaajan olisi pitänyt osallistua useamman kerran kevään aikana. Kävin keräämässä aineistoa paikan päällä toimintakerroilla yhteensä viisi kertaa ajankohtana 11.5.—30.5.2010. Viimeisellä kerralla oli ohjelmassa hankkeen kauden päätöstahtuma.

Kyselyyn osallistui sekä lapsia että aikuisia. Lasten ikä vaihteli kaksivuotiaista 11 vuoden ikäisiin. Kyselyyn osallistuneet vanhemmat olivat iältään 27—60 -vuotiaita. Sekä lapsille että vanhemmille oli erilliset ennalta laaditut kyselylomakkeet. Kysyin vanhemmilta halukkuutta osallistua kyselyyn ja samalla kysyin, voisiko vanhemman seurassa oleva lapsi osallistua. Olin suunnitellut niin, että pienemmät lapset voivat tehdä kyselyn yhdessä vanhemman kanssa. Samalla minulla oli mahdollisuus kysyä vanhemmalta lupa tutkimuksen tekemiseen alle 18 vuoden ikäiselle. Painotin vastaajille kyselyn merkitystä ja sitä, että sen avulla saatiin osallistujilta tietoa ja mielipiteitä hankkeesta.

Kyselyyn vastasi yhteensä sata henkilöä, joista 55 oli aikuista ja 45 lasta. Tutkimusaineisto on siis kvantitatiiviselle tutkimukselle riittävä. Määrällisen tutkimuksen suositeltava havaintoyksiköiden vähimmäismäärä on sata, kun käytetään tilastollisia menetelmiä. Ainoastaan suurella aineistolla kyetään muodostamaan havaintoja näkökulmasta, joka mahdollistaa tutkittavien asioiden selittämisen numeerisesti. Mitä suurempi otos, sitä paremmin se edustaa perusjoukon keskimääräistä mielipidettä tai asennetta tutkittavasta asiasta. (Vilka 2007, 17.)

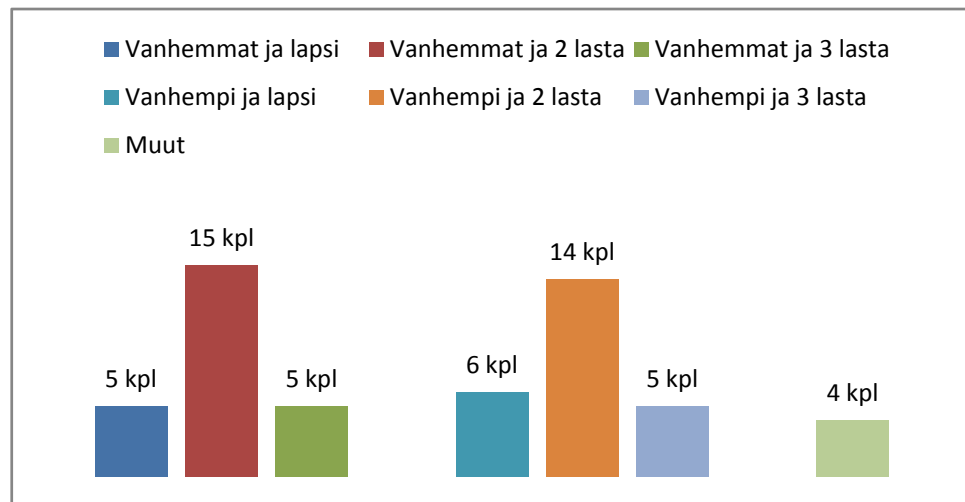
Neljältä ensimmäiseltä kerralta sain kerättyä kyselyjä varsin vähän. Tämä johtui siitä, ettei toimintakerroilla ollut tuolloin paljoa osallistujia. Suurimman osan kyselyistä sain kerättyä päätöstapahtumasta, jossa oli suuri osanottajamäärä. Päätöstapahtumassa minulla oli myös apuna luotettava henkilö suorittamassa kyselyä.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET JA POHDINTA

Seuraavassa esitän tutkimuksen tärkeimmät tulokset. Kohdat 7.1—7.4 ovat perheille suunnattuja kysymyksiä, joihin siis aikuiset vastasivat. Luvussa 7.5 ovat puolestaan lapsille ja nuorille suunnattujen kysymysten tulokset. Olen lisännyt tähän kappaleeseen myös tulosten pohdintaa. Työn tärkeimmät tulokset esitän kuvioilla ja taulukoilla, lisää kuvioita löytyy liitteistä (liite3).

### 7.1 Taustatiedot ja toimintaan osallistuminen

Perheiltä kysyttiin, ketkä perheenjäsenet osallistuivat Lähiliikunta tutuksi toimintaan? Vastauksia oli yhteensä 54 (n=54). Eniten paikalla oli perheitä, joissa olivat molemmat vanhemmat ja kaksi lasta (15). Toiseksi eniten paikalla oli perheitä, joissa oli vanhempi ja kaksi lasta (14) (kuvio 1).



Kuvio 1. Perheiden kokoonpano

Arvosen (2004, 28) mukaan eri-ikäiset voivat harrastaa perheliikuntaa erilaisissa muodostelmissa. Aina ei koko perhe pääse osallistumaan, silloin voivat esimerkiksi äiti ja tytär, isä ja poika tai mummo ja lapsenlapsi liikkua yhdessä. Myös tulokset osoittavat, että perheet osallistuivat toimintaan erilaisissa kokoonpanoissa. Paikalla saattoi olla esimerkiksi vanhempi ja kolme lasta. Perheliikuntaa on kutsuttu myös pienyhteisöliikunnaksi, jossa toivottavaa olisi koko perheen ja lähi-

piirin eli lapsien, vanhempien, isovanhempien ja ystävien osallistuminen liikuntaan yhdessä (Arvonen 2004, 28). Tästä oivana esimerkkinä on perhe, jossa paikalla olivat molemmat isovanhemmat, vanhemmat ja kaksi lasta. Lapsille tämä on varmasti ollut mukavaa, kun on saanut olla vanhempien ja isovanhempien seurassa. Kun koko joukko vielä liikkuu yhdessä, voidaan puhua ihanteellisesta perheliikuntamallista. Perheliikuntatapahtumat edistävät myös alueen yhteisöllisyyttä. Seuraavassa on erään vastaajan kommentti, jossa yhteisöllisyys tulee esille:

*”Mukavaa, kun on ollut paljon vaihtoehtoja toiminnassa. Alueen perheet näkevät ja tutustuvat.”*

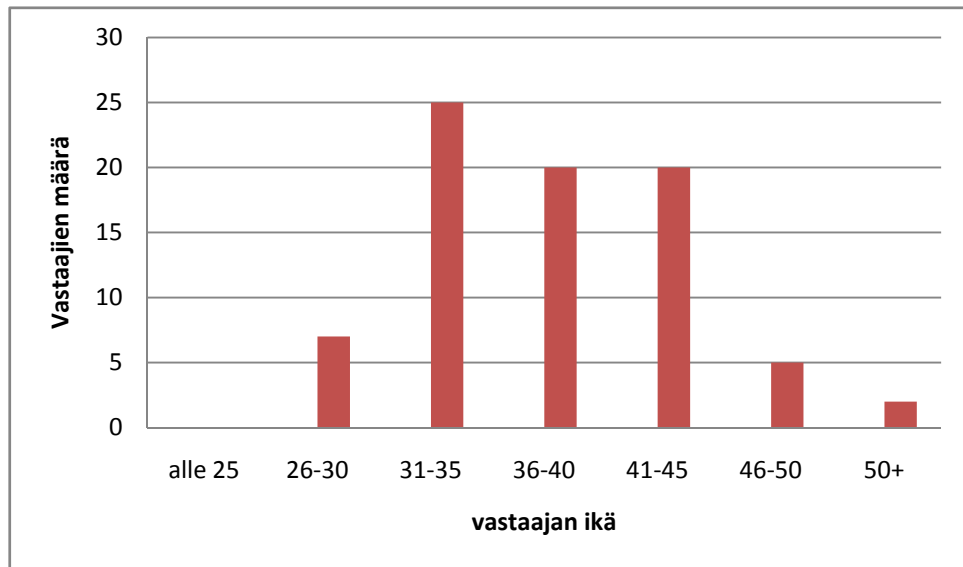
Vastaajia pyydettiin kertomaan toimintaan osallistuneiden perheenjäsenten iät. Seuraavassa esitetään perheiden lasten iät. Lapsista (n=43) suurin osa (10) oli iältään 6-vuotiaita. Nuorimmat vastaajat olivat 2-vuotiaita (2). Vanhin kyselyyn vastannut lapsi oli 11-vuotias (1). Toimintaan osallistuneiden perheiden lasten keskiikä oli 5,8 vuotta (kuvio 2).



Kuvio 2. Toimintaan osallistuneiden lasten iät

Myös perheiden vanhemmat ilmoittivat ikänsä. Vastauksissa otettiin huomioon molempien vanhempien iät. Olen jakanut vastaajat ikäryhmiin. Yhteensä 79 henkilöä ilmoitti oman ikänsä (n=79). Suurin osa vastaajista (25) kuului ikäluokkaan

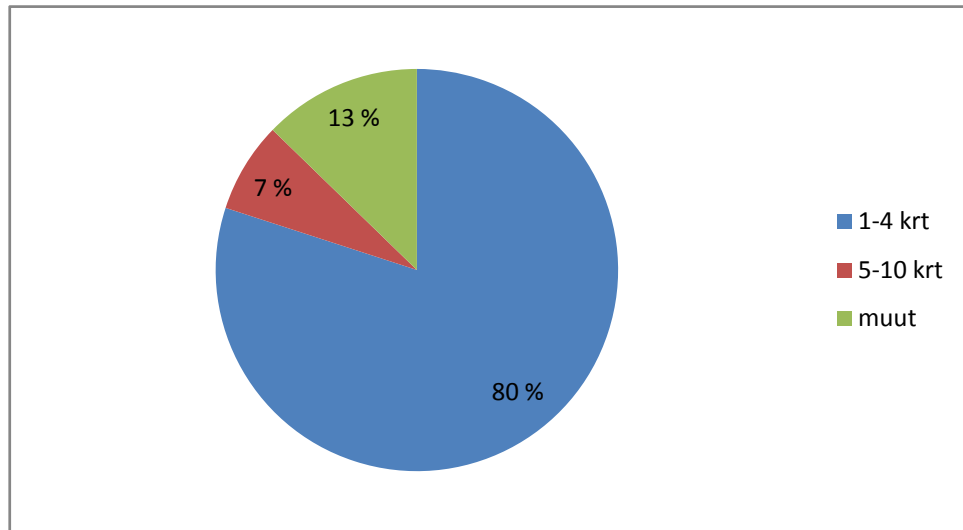
31–35-vuotiaat. Vastaajista 36–40-vuotiaita sekä 41–45-vuotiaita oli molempia saman verran (20) (kuvio 3).



Kuvio 3. Toimintaan osallistuneiden vanhempien iät

Huomioitavaa on se, että alle 25 -vuotiaita nuoria aikuisia ei ollut yhtään ja 26–30-vuotiaitakin vain seitsemän. Toimintaan osallistui kuitenkin pieniäkin lapsia, ikäväliltä 2–4 vuotta. Voisiko olla, että Peikkometsän lähialueella asuu vähemmän lapsiperheitä, joissa vanhemmat ovat iältään alle 30 -vuotiaita?

Perheet arvioivat osallistumiskertansa toimintakaudella. Arviointia helpotettiin osallistumiskategorioilla: 1-4 kertaa, 5-10 kertaa, 11–15 kertaa, 16–20 kertaa ja 20+. Lomakkeeseen arvioitiin jokaisen perheenjäsenen toimintakerrat. Vastauksia oli yhteensä 55. Valtaosa perheistä 80 % (44) oli arvioinut osallistuneen toimintaan 1-4 kertaa koko toimintakaudella. 7 % (4) perheistä ilmoitti osallistuneen 5-10 kertaa. Kategoriaan muut on sijoitettu perheet, joissa oli perheenjäsenten välillä eroja käyntikerroissa. Tämä siksi, että halusin tulosten edustavan perheen yhteistä osallistumista (kuvio 4).

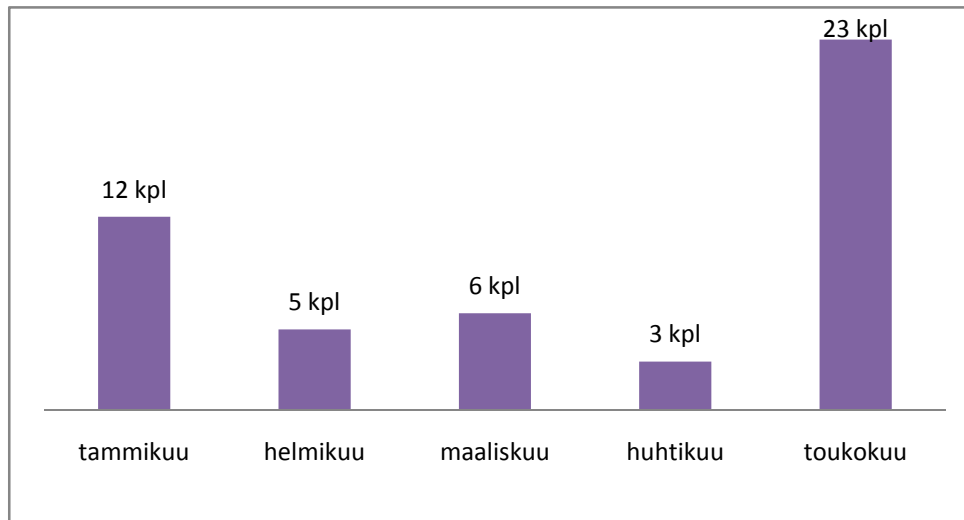


Kuvio 4. Perheiden osallistumiskerrat koko toimintakaudella

1-4 kertaa toimintaan kevään aikana osallistuneiden perheiden määrä on suuri. Vaikka he olisivat osallistuneet perheenä esimerkiksi neljä kertaa toimintaan koko toimintajakson aikana, on se varsin vähän. Käytännössä tämä tarkoittaa, että nämä perheet eivät ole osallistuneet toimintaan keskimäärin edes yhtä kertaa kuukaudessa. On toki huomioitava, että vuoden 2010 alkupuolella muutama toimintakerta jouduttiin perumaan, koska toiminnalle asetettu pakkasraja ylittyi. Alkuvuoden kylmät ja vaihtelevat sääolosuhteet saattoivat vaikuttaa myös perheiden osallistumismotivaatioon.

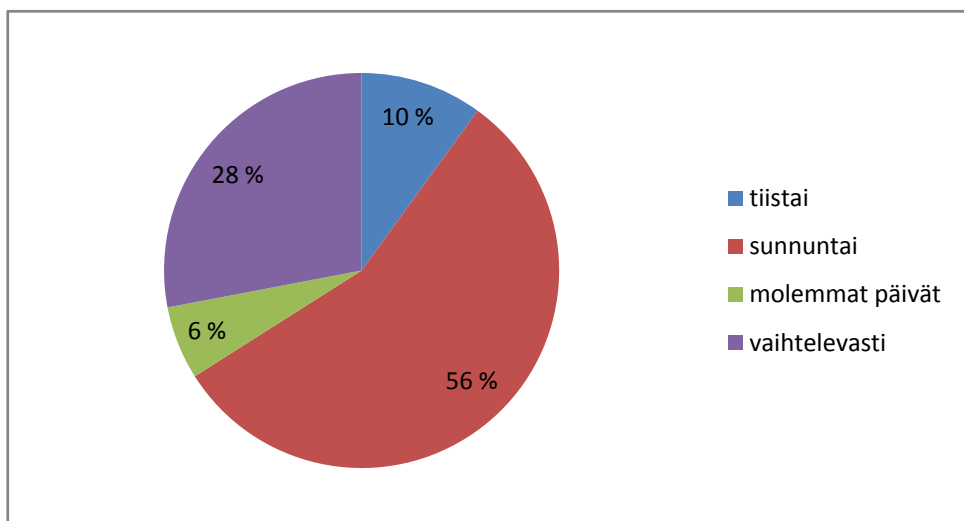
Perheiltä kysyttiin, missä kuussa he osallistuivat Lähiliikunta tutuksi -toimintaan ensimmäisen kerran. Vastaajien yhteismäärä oli 49. Suurin osa vastanneista perheistä (23) osallistui hankkeeseen ensimmäisen kerran toukokuussa. Vastanneista (12) ilmoitti osallistuneensa toimintaan tammikuussa (kuvio 5). Suurin osa perheistä osallistui hankkeeseen ensimmäisen kerran siis vasta toimintajakson lopussa. Ei ihme, että perheiden osallistumiskerrat koko toimintakaudelta jäivät pieniksi. Huhtikuun (3) ja toukokuun (23) välinen ero on todella suuri. Syy toukokuun suuren aloitusmäärään voi olla se, että suurin osa vastaajista osallistui hankkeeseen ensimmäistä kertaa kauden päätöstahtumassa.





Kuvio 5. Perheiden toiminnan aloituskuukaudet

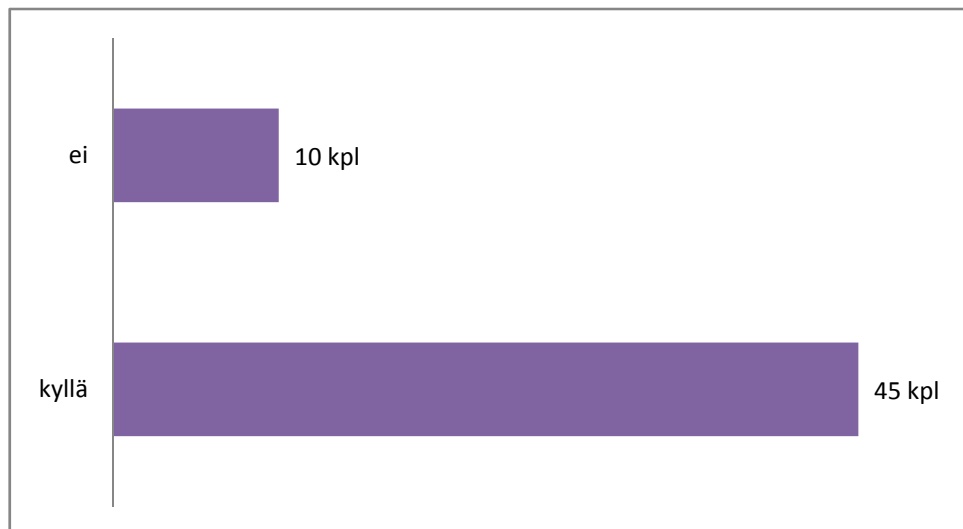
Vastaajista 56 % (28) ilmoitti osallistuneen toimintaan sunnuntaisin. Tiistai oli toinen hankkeen toimintapäivä. Vastaajista 10 % (5) ilmoitti osallistuneensa toimintaan tiistaisin. Vaihtelevasti toimintaan osallistuneita perheitä oli 28 % (14) (kuvio 6).



Kuvio 6. Perheiden toimintaan osallistumispäivät

Perheiden oli varmasti helpompi osallistua sunnuntain toimipäivään. Viikonloppu sopii monille perheille, koska useimmilla vanhemmilla on vapaapäivä. Sunnuntain toimintakerran ajankohta klo 10.30—12.00 on myös sopiva perheille. Tuohon aikaan monet perheet ovat tehneet jo aamuuskareet ja ovat valmiina lähtemään ulos liikkumaan. Tiistain toimintakerran ajankohta klo 17.30—18.30 asettaa perheiden osallistumisen haasteellisemmaksi. Monet vanhemmat pääsevät töistä iltpäivällä ja kotona odottavat kotiaskareet kuten ruoanlaitto. Sunnuntain suosio voi olla myös seurausta siitä, että hankkeen kauden päätöstapahtuma järjestettiin sunnuntaina. Vastaaja saattoi osallistua toimintaan ainoastaan kerran, sunnuntaina. Osa perheistä ilmoitti kuitenkin osallistuneensa toimintaan vaihtelevasti. Näiden perheiden kannalta saattoi olla hyvä asia, että toimintaa järjestettiin sekä tiistaisin että sunnuntaisin.

Perheiltä kysyttiin, oliko perheestä joku käynyt Peikkometsässä ennen hankkeen alkamista 18.1.2010. Vastauksia oli yhteensä 55. Suurimmassa osassa perheistä (45), joku perheenjäsen oli tutustunut Peikkometsään ennen hanketta. Kymmenen perhettä vastasi, ettei Peikkometsä ollut perheessä kenellekään tuttu ennen hanketta (kuvio 7).

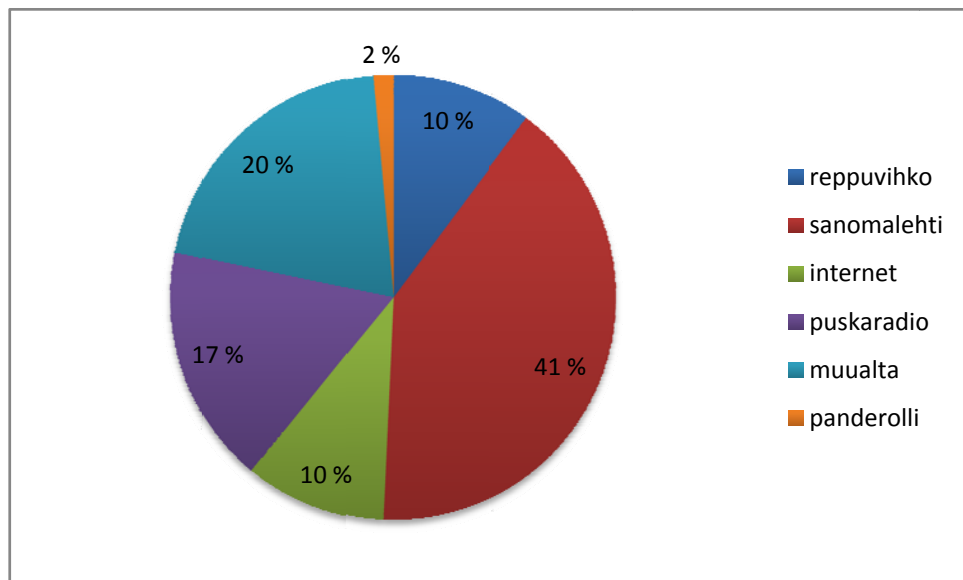


Kuvio 7. Peikkometsässä käynnit ennen hanketta

Kymmenen perhettä tutustui hankkeen kautta Peikkometsään ja löysi mahdollisesti uusia toimintatapoja hyödyntää sitä. Vaikka suurin osa perheistä ilmoitti Peik-

kometsän olevan tuttu ennen hanketta, voi kyseisissä perheissä olla joku perheenjäsen, jolle Peikkometsä ei ollut tuttu.

Perheet vastasivat, mistä olivat saaneet tiedon Lähiliikunta tutuksi -toiminnasta. Yhteensä vastauksia oli 69. Osa vastaajista ilmoitti saaneensa tiedon useammasta lähteestä. Suurin osa 41 % (28) vastaajista oli saanut tiedon sanomalehdestä. Vastaajista 20 % (14) oli saanut tiedon muualta kuin annetuista vastausvaihtoehdoista, esimerkiksi urheiluseura oli kertonut Lähiliikunta tutuksi -toiminnasta. Puskaradi- on osuus tiedottamisesta oli yllättävän suuri, sillä 17 % (12) vastaajista oli saanut tiedon sitä kautta (kuvio 8).



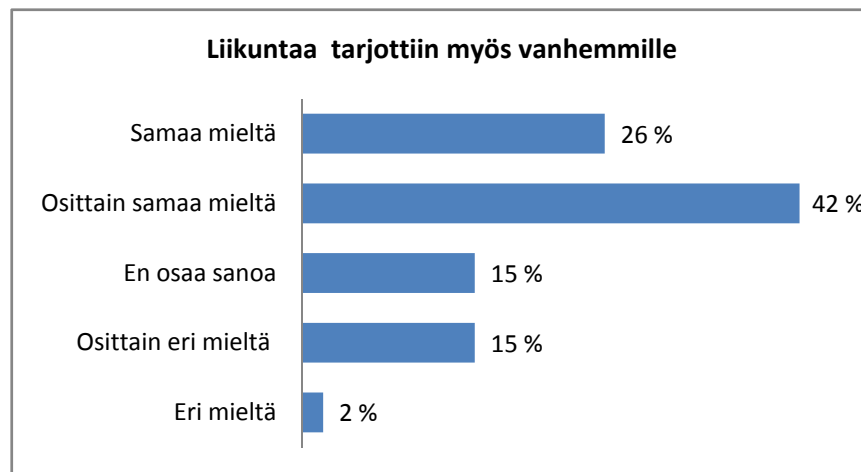
Kuvio 8. Tieto hankkeesta

Sanomalehti näyttää olevan tehokas menetelmä, kun halutaan markkinoida hanketta. Tiedottamisessa tulee pohtia, mihin lehteen ilmoitus kannattaa tehdä. Kuopion alueella on useita sanomalehtiä. Huomioitava asia on se, että reppupostilla Petosen koulujen ja päiväkotien välityksellä mainostettu tieto ei ole tavoittanut kuin vain 10 % (7) vastanneista.

## 7.2 Toimintakertojen sisältö

Toimintaan osallistuneilta perheiltä kysyttiin asteikoihin perustuvilla kysymystyypeillä mielipiteitä toimintakertojen sisällön toimivuudesta. Asteikko on mallia 1-5, jossa 1= eri mieltä ja 5= samaa mieltä. Vastauksia saatiin yhteensä 54 (n=54).

Vastaajista 26 % oli samaa mieltä ja 42 % osittain samaa mieltä siitä, että toimintakerroilla tarjottiin liikuntaa myös vanhemmille. Vastaajista 15 % oli osittain eri mieltä ja 2 % eri mieltä asiasta. Vastaajista 15 % ei osannut sanoa mielipidettään (kuvio 9).



Kuvio 9. Liikuntaa tarjottiin myös vanhemmille

Perheliikuntaa voidaan suppeammin kutsua myös aikuinen-lapsi -liikunnaksi (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 294). Ohjatun perheliikunnan tavoitteena on yleisesti ottaen aikuisten sekä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja -tietouden lisääminen (Arvonen 2004, 33). Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että liikuntaa tarjottiin toimintakerroilla myös vanhemmille. Tämä varmasti edistää myös vanhempien motivaatiota hanketta kohtaan. Heidän ei tarvitse olla sivustakatsojia, vaan he pystyvät myös itse liikkumaan. Liikuntatuokio täytyy suunnitella tarkoin ja huolellisesti, jotta saadaan molemmat osapuolet, eli sekä aikuinen että lapsi, liikkumaan yhdessä. Ohjaajan tulee myös olla kannustava ja saada vanhemmat mukaan peleihin ja leikkeihin. Hakkaraisen (2006, 11) mukaan myös

aikuinen saa perheliikunnasta mahtavia liikuntaelämyksiä, kunhan vain uskaltaa heittäytyä, keikkua ja kiipeillä yhdessä lapsen kanssa.

Vastaajat kokivat, ettei liikunnassa painotettu suoritustekniikkaa tai lajia. 52 % vastaajista oli samaa mieltä ja 18 % osittain samaa mieltä. Vastaavasti 2 % oli osittain eri mieltä ja 2 % täysin eri mieltä (liite3/kuvio1). Hankkeen lähtökohtana oli edistää erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien lapsien vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia tavanomaisessa ympäristössään. Taustalla on myös huoli lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnista. Mikäli vastaajat olisivat kokeneet liikuntakertojen sisällön liian suorituskeskeiseksi, niin tämä olisi luultavasti vaikuttanut negatiivisesti vähän liikkuvien lasten osallistumiseen. Vastaajat kommentoivat liikunnan suorituskeskeisyyttä seuraavasti:

*”Helppoa ja perhelähtöistä liikkumista ilman suorittamisen pakkoa ja sitoutumista.”*

*”Lapsilla on pieni kynnys lähteä liikkumaan, liikunta on kannustavaa.”*

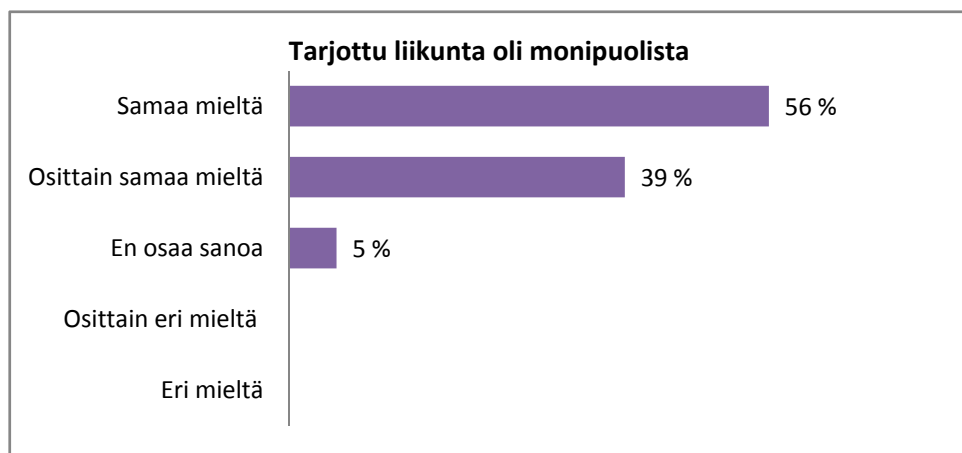
Vastaajilta kysyttiin, oliko liikuntakerroilla riittävästi liikuntavälineitä. 48 % vastaajista oli samaa mieltä ja 41 % osittain samaa mieltä siitä, että liikuntavälineitä oli riittävästi (liite3/kuvio2). Tuokiosuunnitelma koostuu käytettävien tilojen, välineiden ja telineiden varaamisesta. Liikuntavälineitä tulee olla riittävästi ja niiden olisi oltava monipuolisia. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18, 28.) Seurat ja järjestöt ovat onnistuneet varaamaan riittävästi välineitä liikuntakerroille. Välineiden varaaminen on haasteellinen tehtävä, koska tapahtumat olivat kaikille vapaita, ja osallistujamääristä ei ollut varmaa tietoa.

Vastaajista 56 % oli samaa mieltä ja 39 % osittain samaa mieltä siitä, että tarjottu liikunta oli monipuolista. 5 % vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään (kuvio 10). On ensiarvoisen tärkeää, että vastaajat kokevat liikunnan monipuoliseksi. Tämä lisää osallistujien mielenkiintoa hanketta kohtaan, ja on erityisesti lasten liikunnassa ensiarvoisen tärkeää. Seuroilla ja järjestöillä oli myös mahdollisuus tarjota monipuolista liikuntaa, sillä toimintakausi kesti kevään ajan. Tammi- ja

helmikuussa oli toiminnassa mahdollisuus kokeilla talvisia lajeja kuten luistelua. Toimintajakson loppupuolella esimerkiksi toukokuussa oli mahdollista kokeilla suunnistusta. Liikunnan monipuolisuutta vastaajat kuvailivat seuraavasti:

*”Hyvää, laadukasta ja monipuolista toimintaa. Innostaa varmasti liikkumaan, vie mukanaan niin lapset kuin aikuisetkin.”*

*”Monipuolista oli, mutta ainahan jotain uutta lajia olisi kiva kokeilla.”*



Kuvio 10. Tarjottu liikunta oli monipuolista

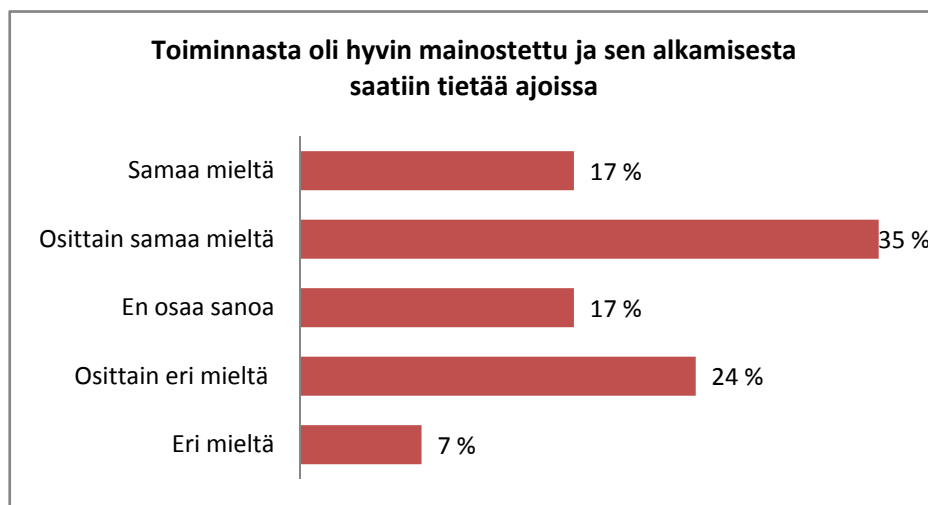
Vastaajista 48 % oli samaa mieltä ja 33 % osittain samaa mieltä, että liikunnassa oli huomioitu vuodenaajat. 2 % vastaajista oli osittain eri mieltä. Kaikkiaan 17 % vastanneista ei osannut sanoa mielipidettään (liite3/kuvio3). Tähän kysymykseen vaikuttaa se, oliko vastaaja osallistunut toimintaan koko kauden ajan. Toiminnan alussa tammi- ja helmikuussa järjestettiin talvisia lajeja ja toukokuussa kesäisiä lajeja. Henkilöt, jotka olivat osallistuneet toimintaan säännöllisesti kevään ajan, kykenivät vastaamaan kysymykseen. Ehkä siksi moni vastaaja ei osannut sanoa mielipidettään. On kuitenkin tärkeää, että seurat ja järjestöt onnistuisivat hyödyntämään toiminnassaan vuodenaikoja.

Vastaajista 17 % oli samaa mieltä ja 35 % osittain samaa mieltä siitä, että toiminnasta oli tiedotettu hyvin ja toiminnan alkamisesta saatiin tietää ajoissa.

24% vastanneista oli osittain eri mieltä ja 7 % eri mieltä asiasta (kuvio 11). Osa vastaajista koki siis toiminnasta tiedottamisen puutteelliseksi. Tiedottamisen kehittämistä pohditaan myöhemmin seuraavassa luvussa. Vastaajat kokivat toiminnan mainostamisen muun muassa seuraavasti:

*”Tapahtumista ilmoittaminen voisi olla vieläkin näkyvämpää.”*

*”Tiedotuksen lisääminen. Olisimme osallistuneet aikaisemmin, jos olisimme tienneet toiminnasta.”*



Kuvio 11. Toiminnasta oli hyvin mainostettu ja sen alkamisesta saatiin tietää ajoissa

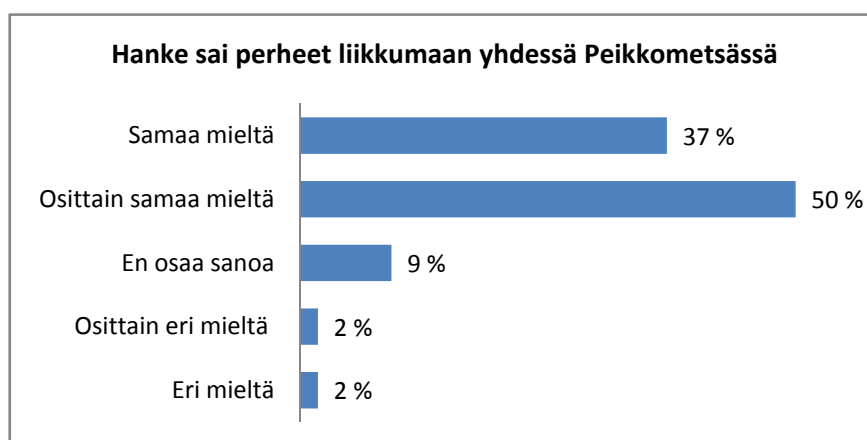
Vastaajista 48 % oli samaa mieltä ja 39 % osittain samaa mieltä siitä, että liikuntakertojen sisällöt vastasivat odotuksia. 13 % vastaajista ei kertonut mielipidettään (kuvio 12).



Kuvio 12. Liikuntakertojen sisällöt vastasivat odotuksia

### 7.3 Hankkeen hyödyllisyys

Vastaajat kokivat, että hanke sai perheet liikkumaan yhdessä Peikkometsässä. Vastaajista 37 % oli samaa mieltä ja 50 % osittain samaa mieltä asiasta. Vastaajista 2 % oli eri mieltä ja 2 % osittain eri mieltä asiasta (kuvio 13). Tulos kertoo siitä, että hanke on onnistunut tavoitteessaan saada perheet liikkumaan yhdessä Peikkometsässä. Samalla perheet ovat myös tutustuneet Peikkometsän tarjoamiin lähiliikunta mahdollisuuksiin. Osa perheistä on saattanut tutustua myös toisiin perheisiin, joka on lisännyt asuinalueen yhteisöllisyyttä.



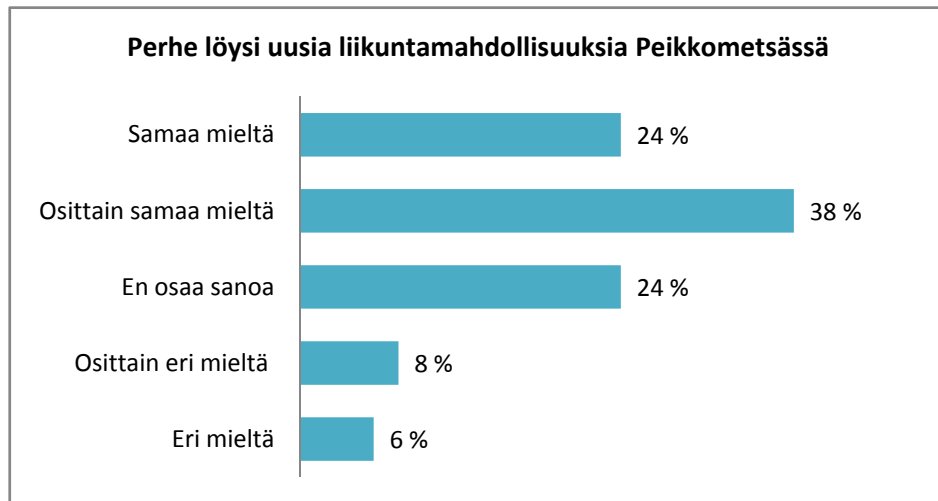
Kuvio 13. Hanke sai perheet liikkumaan yhdessä Peikkometsässä



Vastaajista 57 % oli samaa mieltä ja 41 % osittain samaa mieltä, että Peikkometsä on liikuntamahdollisuuksiltaan monipuolinen alue. 2 % vastaajista oli osittain eri mieltä asiasta (liite3/kuvio4). Vastaajat kokevat siis Peikkometsän olevan liikuntamahdollisuuksiltaan monipuolinen alue. Lähiliikuntapaikalla voi nimensä mukaisesti harrastaa monipuolista liikuntaa ja se on ympärivuotisesti avoinna (Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen 2006). Onnistuneita lähiliikuntapaikkoja on syntynyt lukuisia viime aikoina ympäri Suomea (Koulupihat lähiliikuntapaikkoina ideaopas 2006, 5–6). Eräs vastaaja kuvailee Peikkometsää seuraavasti:

*”Alue ylitti odotukset. Tällaista leikkipuistoa en osannut edes kuvitella (niin tottunut vanhoihin yksinkertaisiin leikkipaikkoihin).”*

Vastaajilta kysyttiin, löysivätkö he uusia liikuntamahdollisuuksia Peikkometsässä. Vastaajista 24 % oli samaa mieltä ja 38 % osittain samaa mieltä siitä, että he löysivät uusia liikuntamahdollisuuksia. 24 % vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Vastaajista 6 % oli eri mieltä ja 8 % osittain eri mieltä (kuviokuva 14).



Kuvio 14. Perhe löysi uusia liikuntamahdollisuuksia Peikkometsässä

Hankkeen eräs tavoite oli saada perheet entistä paremmin käyttämään asuinalueidensa lähiliikuntapaikkoja (Lähiliikunta tutuksi – hanke 2009). Tulosten perusteella voidaan todeta, että osa vastaajista koki löytäneensä uusia liikuntamahdollisuuksia Peikkometsässä. Tämä voi aktivoida perheitä käyttämään Peikkometsää

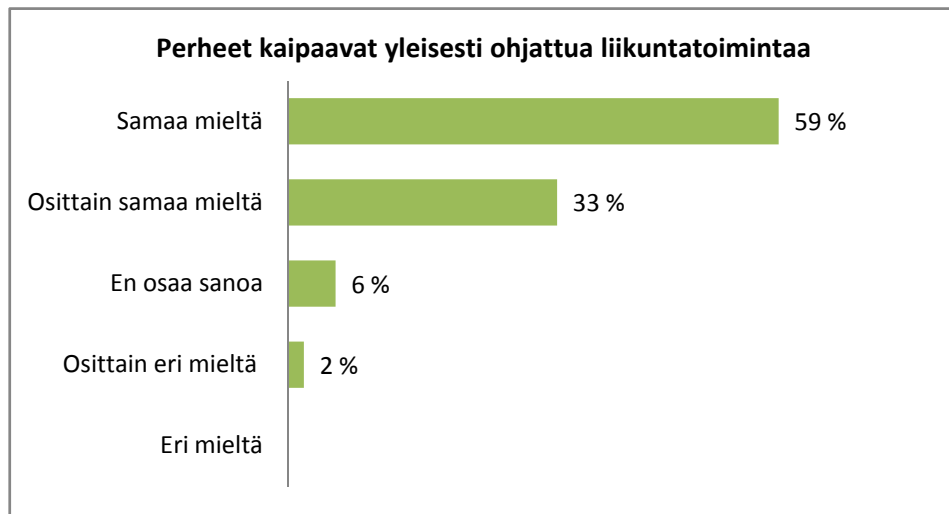
myös tulevaisuudessa. Pulkkisen (2002, 153) mukaan jotkut vanhemmat saattavat nykyisin arastella viettää aikaa lapsen kanssa, koska he eivät tiedä, mitä ajalla tulisi tehdä. Mikäli perheet omaksuivat uusia liikuntamahdollisuuksia, on heillä mahdollisuus viettää aikaa liikkuen.

Vastaajista 22 % oli samaa mieltä ja 36 % osittain samaa mieltä siitä, että toiminta lisäsi Peikkometsän käyttöä kevään aikana myös vapaa-ajalla. Vastaajista 6 % oli eri mieltä ja 6 % osittain eri mieltä asiasta. 30 % vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään (kuvio 15). Lähiliikunta tutuksi -hankkeen tavoitteena oli aktivoida perheet entistä paremmin käyttämään asuinalueidensa lähiliikuntapaikkoja. Tulosten mukaan tässä tavoitteessa on osittain onnistuttu. Suuri osa vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Tämä voi johtua siitä, että he osallistuivat toimintaan vai yhden kerran, eivätkä näin pystyneet vastaamaan kysymykseen.



Kuvio 15. Toiminta lisäsi Peikkometsän käyttöä kevään aikana myös vapaa-ajalla

Vastaajilta kysyttiin, kaipaavatko perheet ohjattua liikuntatoimintaa. Vastaajista 59 % oli samaa mieltä ja 33 % osittain samaa mieltä asiasta. Ainoastaan 2 % vastanneista oli osittain eri mieltä asiasta (kuvio 16). Tulos osoittaa sen, että perheet tarvitsevat hankkeen kaltaista toimintaa. Arvosen (2007, 7) mukaan lapset ja aikuiset viettävät arkipäivät omissa paikoissaan ja mahdollisuuksia toimia yhdessä on vähemmän. Ohjatut liikuntatapahtumat voisivat lisätä perheen yhdessä-oloa sekä aktivoida liikkumaan.



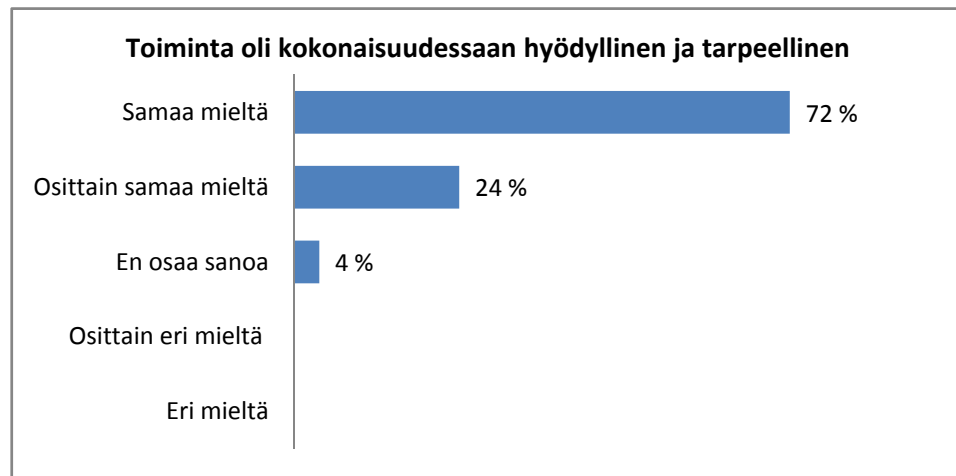
Kuvio 16. Perheet kaipaavat yleisesti ohjattua liikuntatoimintaa

Suuri enemmistö vastaajista kokee, että Lähiliikunta tutuksi -toiminta oli kokonaisuudessaan hyödyllinen ja tarpeellinen. Vastaajista 72 % oli samaa mieltä ja 24 % osittain samaa mieltä esitetyn kysymyksen kanssa (kuvio 17). Tulos on merkittävä, kun pohditaan vastaavien hankkeiden tarpeellisuutta tulevaisuudessa. Kun toimintaan osallistuneet perheet kokevat hankkeen hyödylliseksi ja tarpeelliseksi, on helppoa esittää perusteita hankkeen jatkamiselle. Vastaajat kuvailivat toiminnan hyödyllisyyttä ja tarpeellisuutta muun muassa seuraavasti:

*”Hienoa, että näitä järjestetään.”*

*”Hyvää toimintaa, toivottavasti saa jatkoa ja kehittyä edelleen.”*

*”Hyvä ja jatkakaa toimintaa ja laajentakaa muillekin alueille.”*



Kuvio 17. Toiminta oli kokonaisuudessaan hyödyllinen ja tarpeellinen

#### 7.4 Avoimet kysymykset

Avoimia kysymyksiä oli yhteensä neljä (liite 1). Ensimmäinen kysymys koski aikuisten toiveita kevään toiminnassa. Suuressa osassa vastauksia toivottiin erilaisia liikuntalajeja lisää, muun muassa luistelua, tanssia ja suunnistusta toivottiin. Yhdessä vastauksessa toivottiin lajeja, joissa vaaditaan erityisosaamista. Muutamassa vastauksessa toivottiin lisää perheen yhteistä pelailua, johon sekä lapset että vanhemmat voisivat osallistua. Vanhemmat toivoivat myös äiti-lapsi jumppaa, jossa molemmat saisivat jumpata. Yksi esimerkkiehdotus oli korttelisuunnistus, jonka voisi kiertää rattailla tai pyörillä niin, että olisi pidempi rata.

Osassa vastauksissa oli huomioitu, että pienille lapsille oli vähän toimintaa. Toiminnan toivottiinkin olevan monipuolista ja sopivan monenikäisille lapsille. Useassa vastauksessa oli myös positiivista palautetta toiminnasta. Nykyinen toiminta oli ollut hyvää ja siihen oltiin tyytyväisiä. Muutamassa vastauksessa toivottiin tapahtumia määrällisesti enemmän.

Toinen kysymys koski toiminnan kehittämistä. Suurimmassa osassa vastauksista toivottiin hankkeen tiedottamisen kehittämistä ja parantamista. Tiedottamisen

toivottiin olevan näkyvämpää ja sitä tulisi olla enemmän. Tiedottamisen kehittämiseksi tarjottiin esimerkiksi toiminnasta kertovan mainoksen jakamista alueen jokaiseen postilaatikkoon, infotaulun pystyttämistä leikkipuistoon sekä mahdollisuutta saada tiedotteita sähköpostiin tai kännykkään. Lisäksi mainontaa toivottiin myös muihin kaupunginosiin.

Kehittämistä toivottiin myös Peikkometsän opastukseen. Osan vastaajista oli vaikea löytää Peikkometsän lähiliikunta-alueita, koska esimerkiksi Internetissä olevan kartan löytäminen on vaikeaa. Lisäksi toivottiin opasteita tielle. Muutamassa vastauksessa toivottiin tiistain toimintakerralle myöhäisempää aloitusaikaa. Yhdessä vastauksessa ehdotettiin, että toimintaa olisi harvemmin ja se olisi sitä vastoin laadukkaampaa. Todennäköisesti tässä tarkoitettiin, että kyseiset harvemmat toimintakerrat olisivat hankkeen aloitus- ja päätöstahtumien kaltaisia isoja tapahtumia. Vastaajat toivoivat toimintaan mukaan myös enemmän vapaaehtoisia ohjaajia. Lisäksi toivottiin hankkeen välineitä käyttöön myös muulloin.

Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin lähiliikuntakäsitteestä (Mitä lähiliikunta teille tarkoittaa?) Valtaosassa vastauksista todettiin lähiliikunnan merkitsevän kodin lähellä tapahtuvaa liikuntaa eli ”voi harrastaa kotiovelta lähtiessä”. Vastauksissa mainittiin myös, että lähiliikunnan harrastaminen on helppoa. Paikkoina mainittiin puistot, metsät, pihat ja kadut. Suuri osa vastaajista totesi lähiliikunnan merkitsevän myös mukavaa yhdessäoloa. Lähiliikunnan todettiin olevan myös maksutonta.

## 7.5 Lasten ja nuorten kysymysten tulokset

Hankkeen toimintaan osallistuneet lapset ja nuoret saivat vastata omaan kyselylomakkeeseen (liite 2). Kysely sisälsi kahdeksan asteikkoihin perustuvaa kysymystyyppiä ja kaksi avointa kysymystä. Asteikot olivat kolmeasteisia ja asteet oli kuvattu hymiöin. Mikäli vastaaja oli iältään liian nuori täyttämään lomaketta, pystyi hän tekemään sen yhdessä vanhemman kanssa. Vastauksia oli yhteensä 45 kappaletta. Vastaajien keski-ikä oli 5,8 vuotta.

|  | Samaa mieltä | En osaa sanoa | Eri mieltä |
|--|--------------|---------------|------------|
| 1. Peikkometsän liikuntakerroilla on ollut mukavaa | 41           | 3             | 1          |
| 2. Vanhempani liikkuvat minun kanssani             | 32           | 10            | 3          |
| 3 Olen tullut toimeen muiden kanssa                | 40           | 5             |            |
| 4. Olen tullut toimeen ohjaajien kanssa            | 37           | 8             |            |
| 5. Peikkometsä oli minulle tuttu jo ennestään      | 38           |               | 7          |
| 6. Minulle riitti liikuntavälineitä                | 41           | 3             | 1          |
| 7. Opin jotain uutta                               | 23           | 11            | 3          |
| 8. Haluan liikkua Peikkometsässä jatkossakin       | 42           | 3             |            |

Taulukko 1. Lasten ja nuorten kysymykset ja tulokset

Lapset ja nuoret kokivat Lähiliikunta tutuksi -toiminnan kaikkiaan todella onnistuneeksi ja mukavaksi kokemukseksi. Suuri enemmistö (41) toimintaan osallistuneista lapsista koki, että Peikkometsän liikuntakerroilla on ollut mukavaa (taulukko 1). Aution (2007, 25) mukaan oikeaoppinen liikuntakasvatus antaa lapselle mahdollisuuden kokea ja nähdä liikunnan mahdollisuudet. Tämä kaikki tulisi tapahtua ilmapiirissä, jossa lapsi ei koe pakottamista ja painostusta. On erittäin tärkeää, että lapset kokivat liikuntakerroilla olleen mukavaa.

Suurin osa (32) lapsista koki, että vanhemmat liikkuvat heidän kanssaan (taulukko 1). Hankkeen tavoitteena oli saada perheet liikkumaan, ja tulokset osoittavat, että siinä on onnistuttu.

Kysymyskohtaan 7 ”Opin jotain uutta” oli lisätty myös avoin kysymys, jossa selvitettiin, mitä uutta osallistujat oppivat. Uusia lajeja ja taitoja oli opittu varsin monipuolisesti. Suurin osa lapsista ilmoitti oppineensa suunnistamista ja polkuautoilun ajamista. Osa kertoi oppineensa nuoralla kävelyä, ritsalla ampumista sekä frisbeegolfia. Lapsi voi innostua uusista lajeista ja taidoista niin, että hakeutuu esimerkiksi jonkun seuran toimintaan mukaan. Lapsella on myös mahdollisuus kokeilla taitoja omalla ajallaan. Kaikki tämä voi johtaa lapsen liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen, mikä on hankkeen eräs tärkeimmistä tavoitteista. Eräs vastaaja ilmoitti oppineensa jonottamisen taidon. Kyseinen esimerkki osoittaa sen, että lapsi oppii toiminnan ohessa myös hyviä käytöstapoja, kunhan niitä noudatetaan ja opetetaan.

Viimeiseksi lapsilta kysyttiin avoimella kysymyksellä mukavinta muistoa toimintakauden ajalta. Suuri osa (8) vastaajista kokee kevään mukavimmaksi muistoksi polkuautoilun. Muut maininnat olivat metsäseikkailu (3), jalkapallo (2), Peikkometsä tapahtuma (2), vaijeriliukumäki (2), köysirata (2), hämähäkki -keinu, kiipeily, volttikone, perhepuistopäivät, frisbee – rata ja letun paisto & partiolaisten suunnistus.

## 7.6 Tutkimuksen luotettavuus

Kyselyyn vastasi 55 aikuista ja 45 lasta. Yhteensä vastausmäärä on siis 100. Vastausmäärä on mielestäni tarpeeksi suuri, jotta tutkimuksen voidaan sanoa antavan vastauksia asettamiin tutkimusongelmiin. Perheille suunnatussa kyselylomakkeessa on olemassa ristiriita siinä, että se antaa olettaa, että kaikki paikalla olevat aikuiset edustavat perheen näkökantaa. On mahdollista, että kaikki aikuiset eivät ole paikalla perheen kanssa. Kun suoritin kyselyä, pyrin valitsemaan kyselyyn paikalla olleita perheitä. Tämä osittain siksi, että näin sain samalla vanhemmilta luvan tehdä kyselyn alle 18 -vuotiaalle lapselle. Perheiden kyselylomakkeessa olisi pitänyt paremmin määritellä se, kenelle kysely on suunnattu. Nyt voi olla, että yksin toimintaan osallistunut aikuinen joutui vastaamaan kysymyksiin, jotka oli esitetty

perheille. Näitä tapauksia oli tosin vain neljä kappaletta. Muuten molemmat kyselylomakkeet olivat mielestäni selkeitä ja sopivan yksinkertaisia.

Tavoitteena oli, että tutkimustulokset antaisivat palautetta hankkeen koko toimintakaudesta. Tulokset osoittavat, että suurella osalla vastaajista toimintaan osallistuminen oli vähäistä. Osa vastaajista saattoi osallistua toimintaan vain yhden kerran. Näin ollen saatujen tulosten ei voida sanoa edustavan hankkeen koko toimintakautta.

Lapset ja nuoret vastasivat kyselylomakkeeseen, jonka kysymykset koskivat toimintakertojen sisältöä. Vastaajien keski-ikä oli 5,8 vuotta. Nuorimmat vastaajat olivat 2—3 -vuotiaita. He vastasivat kysymyksiin yhdessä vanhemman kanssa. Kuinka luotettavana näin nuorilta saatua tietoa voidaan pitää? Lasten kyselylomake sisälsi vaikeitakin kysymyksiä, kuten mitä uutta toiminnassa opittiin. Nuorimmat vastaajat eivät ole kykeneviä vastaamaan itsenäisesti esimerkiksi edellä mainittuun kysymykseen. Näin vanhemman täytyi vastata kysymykseen lapsen puolesta.



## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI

Edellisessä luvussa esitin työn tärkeimmät tutkimustulokset. Tässä luvussa teen johtopäätöksiä tuloksista. Arvioin myös sitä, kuinka Lähiliikunta tutuksi -hanke kokonaisuudessaan onnistui. Arvioin hanketta työn tutkimusongelmien pohjalta. Opinnäytetyössä on tärkeää arvioida myös omaa työskentelyä ja oppimista. Tässä kappaleessa arvioin sitä, mikä työssäni onnistui ja mitä olisin tehnyt toisin.

### 8.1 Johtopäätökset

Asetin työlleni kolme tutkimusongelmaa. Ensimmäinen tutkimusongelma oli, aktivoituivatko perheet käyttämään Peikkometsän lähiliikunta-alueita. Aktivoituminen on laaja käsite, joten olen pyrkinyt vastaamaan tutkimusongelmaan laajasti. Suurin osa perheistä oli paikalla kokoonpanossa vanhemmat ja kaksi lasta (kuvio 1). Toiseksi eniten oli mukana perheitä, joissa paikalla oli vanhempi ja kaksi lasta. Vain kaksi vastaajaa ilmoitti olevansa paikalla ilman lapsia. Toimintakerroilla lienee ollut aikuisia ilman lapsia ja myös lapsia ilman vanhempia, mutta tulokset osoittavat, että enemmistö vastaajista oli toimintakerroilla perheinä. Tuloksen perusteella voidaan todeta, että perheet aktivoituivat käyttämään Peikkometsää.

Suuri enemmistö vastaajista oli myös sitä mieltä, että hanke sai perheet liikkumaan yhdessä Peikkometsässä (kuvio 13). Vastaajat siis itse kokivat, että perheet liikkuivat yhdessä. Suurin osa lapsista koki myös, että vanhemmat liikkuivat heidän kanssaan (taulukko 1). Nämä tulokset osaltaan tukevat sitä, että perheet aktivoituivat käyttämään Peikkometsän lähiliikunta-alueita.

Perheiden osallistumiskerrat koko toimintakaudella olivat vähäisiä. Valtaosa vastaajista oli arvioinut osallistuneen toimintaan 1-4 kertaa toimintakauden aikana (kuvio 4). Tulos kertoo siitä, että toimintaan osallistuminen ei ollut säännöllistä. Tätä tulosta tukee myös se, että suurin osa perheistä osallistui toimintaan ensimmäisen kerran vasta toukokuussa, siis vasta hankkeen loppupuolella (kuvio 5). Eräs syy tähän lienee hankkeen tiedottamisessa, johon vastaajat toivoivat parannusta. Tiedottamisen toivottiin olevan näkyvämpää ja sitä tulisi olla enemmän.

Lisäksi osa vastaajista koki, ettei ollut saanut tietää toiminnan alkamisesta ajoissa. Vastauksista käy ilmi, että osa vastaajista olisi osallistunut toimintaan aiemmin, jos olisi saanut tietää toiminnasta. Perheiden pienet osallistumismäärät toimintaan vaikuttavat heikentävästi arvioon siitä, aktivoituivatko perheet käyttämään Peikkometsän lähiliikunta-aluetta.

Enemmistö vastaajista koki, että toiminta lisäsi Peikkometsän käyttöä vapaa-ajalla (kuvio 15). Hankkeen tavoitteena oli tuoda lähiliikunta tutuksi perheille ja näin aktivoida perheet entistä paremmin käyttämään asuinalueidensa lähiliikuntapaikkoja. Kun toiminta sai osan perheistä liikkumaan enemmän Peikkometsässä vapaa-ajalla, voidaan todeta kyseisten perheiden aktivoituneen käyttämään lähiliikunta-aluetta.

Toinen tutkimusongelmani liittyi siihen, olivatko vastaajat tyytyväisiä toimintaan. Vastaajat olivat kauttaaltaan hyvin tyytyväisiä toimintakertojen sisältöön. Tarjottu liikunta koettiin monipuoliseksi (kuvio 10). Mikä tärkeintä, vastaajat kokivat, että liikuntaa tarjottiin myös vanhemmille (kuvio 9). Liikunnassa koettiin myös hyödynnettävän koko Peikkometsän lähiliikunta-aluetta, mikä lisää liikunnan monipuolisuutta (liite 3/ kuvio 8). Vastaajathan kokivat Peikkometsän olevan liikuntamahdollisuuksiltaan monipuolinen alue (liite 3/kuvio 4). Oli tärkeää, että toimintaa järjestäneet seurata ja järjestöt kykenivät hyödyntämään alueen monipuolisesti.

Perheet kokivat hankkeen myös hyödylliseksi. Enemmistö perheistä löysi uusia liikuntamahdollisuuksia Peikkometsässä (kuvio 14). Tämä voi lisätä kyseisten perheiden osalta Peikkometsän käyttöä hankkeen jälkeen. Suurin osa aikuisista koki myös, että perheet kaipaavat yleisesti ohjattua liikuntatoimintaa (kuvio 16). Tämä tulos kertoo siitä, että vastaavanlaisille perheitä liikuttaville hankkeille on tarvetta. Merkittävä tulos tässä tutkimuksessa on se, että aikuiset olivat lähes yhtä mieltä siitä, että toiminta oli kokonaisuudessaan hyödyllinen ja tarpeellinen (kuvio 17).

Lapset ja nuoret olivat kauttaaltaan erittäin tyytyväisiä toimintaan. He kokivat, että Peikkometsän liikuntakerroilla on ollut mukavaa. Lapset ja nuoret kokivat myös, että he ovat tulleet toimeen sekä muiden osallistujien että ohjaajien kanssa.

Onkin erityisen tärkeä asia, että vastaajat kokevat olonsa toimintakerroilla mukavaksi ja turvalliseksi. Riitaisa ja epämielinen ilmapiiri voisivat saada lapsen jättämään pois toiminnasta. Tärkeä tulos on myös se, että lapset kokivat oppineensa jotain uutta toiminnasta. Tämä lisää motivaatiota harrastaa liikuntaa ja pitää myöskin mielenkiintoa yllä. Merkittävä tulos on se, että lähes kaikki lapset ilmoittivat haluavansa liikkua Peikkometsässä jatkossakin (taulukko 1).

Kolmas tutkimusongelma koski sitä, löytyisikö hankkeesta jotain kehitettävää. Niin kuin edellä jo mainittiin, toivoivat vastaajat hankkeen tiedottamisen kehittämistä ja parantamista. Ensisijaisesti tiedottamisen tulisi olla näkyvämpää. Ilmeisesti lähikouluun oppilaille reppuvihkon kautta jaetut tiedotteet hankkeesta eivät olleet täysin onnistuneita, sillä vain 10 % vastanneista ilmoitti saaneensa tiedon sitä kautta (kuva 8). Mielestäni alueen kouluilla oppilaille jaettavat tiedotteet hankkeesta ovat hyvä asia, sillä sitä kautta saadaan tietoa suoraan potentiaaliselle kohderyhmälle. Ilmeisesti nyt on käynyt vain niin, että oppilaat ovat unohtaneet näyttää tiedotetta kotonaan. Muuten reppuvihkon osuus kaikesta tiedottamisesta olisi varmaan ollut suurempi.

Tiedottamisen kehittämisideoiksi tarjottiin esimerkiksi toiminnasta kertovan mainoksen jakamista jokaiseen alueen postilaatikkoon, infotaulun pystyttämistä leikkipuistoon sekä mahdollisuutta saada tiedotteita sähköpostiin tai kännykkään. Infotaulu pystytettiin alueelle hankkeen loppupuolella. Kehittämistä vaadittiin myös Peikkometsän opastukseen. Opasteiden lisääminen teiden varsille on varmasti suotavaa. Peikkometsä ei kuitenkaan ole kaikille toimintaan osallistuneille tuttu ja varsinkin ensi kertaa paikalle tulevien kannalta olisi hyvä saada opastukset teiden varsille.

Tiistain toimintakerralle toivottiin myöhäisempää aloitusaikaa. Nykyinen klo 17.30—18.30 välinen aika on myös minun mielestäni liian aikainen. Monet vanhemmat pääsevät töistä vasta klo 16 jälkeen ja kotiin tultua pitäisi tehdä ruoka. Voisiko toiminnan aloittaa tulevaisuudessa arkena klo 18—18.30 välisenä aikana? Tämän myöhemmäksi voidaan tuskin aikaa muuttaa, sillä toimintaan osallistuu myös pieniä lapsia esimerkiksi 3-6-vuotiaita, ja heidän tulee päästä nukkumaan ajoissa.

Toimintaa toivottiin olevan harvemmin, mutta sitä vastoin laadukkaampaa. On totta, että hankkeen aloitus- sekä päätöstapahtuma olivat osallistujamäärissä sekä muutenkin menestyksiä. Näissä suurissa tapahtumissa oli myös useampia seuroja ja järjestöjä järjestämässä toimintaa samanaikaisesti. Voisiko hanke sisältää näiden suurten tapahtumien kaltaista toimintaa, mutta harvemmin? Mielestäni nykyinen toimintamalli on hyvä, sillä se aktivoi perheitä toimintaan säännöllisemmin. Suuret tapahtumat ovat hyviä toimintajakson alussa ja lopussa, jolloin ne antavat lisämausteen hankkeen alkuun ja loppuun. Vastaaajista 56 % ilmoitti osallistuneensa toimintaan sunnuntaisin ja 10 % tiistaisin. 28 % vastanneista osallistui toimintaan vaihtelevasti (kuvio 6). Mielestäni olisi syytä pohtia sitä, tulisiko toimintaa järjestää ainoastaan sunnuntaisin.

## 8.2 Arviointi

Kun sain kuulla Kuopion vapaa-ajankeskuksen käynnistämästä Lähiliikunta tutuksi -hankkeesta, mielenkiintoni heräsi. Halusin tehdä opinnäytetyöni lasten ja nuorten liikunnan aihepiiristä. Erityisesti minua kiinnostivat lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen ja -tottumukset. Minua kiinnosti myös aiheen ajankohtaisuus, sillä lähiliikunnasta puhutaan nyt paljon. Ennen työtä tiesin jo, että lapset ja nuoret liikkuvat nykyään liian vähän. Halusin selvittää, mitä Lähiliikunta tutuksi -hanke voi perheille ja lapsille antaa. Vapaa-ajankeskus hyväksyi, että voin tehdä opinnäytteeni hankkeeseen liittyen.

Selvisi, että kyseessä oli niin sanottu pilottihanke, ja että toiminnan oli tarkoitus jatkua myös tulevaisuudessa. Oli mielestäni tärkeää saada toimintaan osallistuneilta perheiltä palautetta hankkeesta. Sovimme vapaa-ajankeskuksen kanssa, että tekisin kyselytutkimuksen Lähiliikunta tutuksi -hankkeeseen osallistuneille perheille. Tutkimuksen tavoitteena oli saada hankkeen toimintaan osallistuneilta perheiltä palautetta kevään toiminnasta. Näiden palautteiden pohjalta hanketta voidaan kehittää, jotta se palvelisi tulevaisuudessa entistä paremmin osallistuvia perheitä.

Lähiliikunta tutuksi -hanke on ainutlaatuinen Suomessa, vastaavanlaisia hankkeita ei ole. Lähiliikuntaan liittyvissä opinnäytetöissä käsitellään yleensä lähiliikunta-paikkoja. Mielestäni on tärkeä tutkia Lähiliikunta tutuksi -hankkeen kaltaista pi-lottihanketta. Tutkimuksella saadaan uutta tietoa lähiliikuntaan liittyvästä liikun-tahankkeesta. Erityisesti tutkimuksen tulokset ovat tärkeitä Kuopion vapaa-ajankeskukselle, joka saa hallinnoimastaan hankkeesta tietoa osallistujien mielipi-teistä.

Otin selvää eri tutkimusmenetelmistä, ja valitsin kyselyn tutkimusmenetelmäksi. Kyselyn valitsin siksi, koska halusin saada selville osallistujien mielipiteitä ja asenteita hankkeesta. Lisäksi arvelin vastausmäärän olevan suuri. Olisin voinut myös haastatella osallistujia, mutta mielestäni kysely sopi parhaiten tämän työn tutkimusmenetelmäksi. Lisäksi kysely kiinnosti itseäni tutkimusmenetelmistä eni-ten. Halusin tehdä monipuolisen kyselylomakkeen, jolla keräisin osallistujilta mielipiteitä hankkeen toimivuudesta. Ehdottomasti halusin myös lapsille oman kyselylomakkeen, koska halusin huomioida myös heidät. Toimivan ja monipuoli-sen kyselylomakkeen tekeminen osoittautui haasteelliseksi. Kyselyjen muodosta-misessa käytin paljon hankkeen asettamia tavoitteita. Mielestäni niiden pohjalta oli hyvä arvioida hankkeen toimivuutta. Kysymykset eivät juuri pohjautuneet työn teoriaan. Lähiliikunta on varsin uusi käsite. Kirjallista materiaalia siitä on olemas-sa todella vähän. Viittaaan tutkimustulosten pohdinnassa useasti perheliikuntaan tai hankkeen asettamiin tavoitteisiin.

Kyselyjen suorittaminen itse toimintakerroilla oli haastavaa, koska vielä ennen päätöstapahtumaa näytti, ettei vastausmäärä nouse korkealle. Onneksi päätösta-pahtumassa oli paljon osallistujia ja sain määrällisen kyselyn vaatiman sata ha-vaintoyksikköä kokoon. Tulosten purkamisessa tarvitsin hieman apua koulun opinnäytetyöohjaajalta.

Olen mielestäni saanut kerättyä varsin monipuolisesti palautetta hankkeesta. Ko-en, että olen löytänyt vastauksia työlleni asettamiin tutkimusongelmiin. Olen luo-nut jokaisesta kysymyksestä kuvion tai taulukon, koska haluan esittää ne vapaa-ajankeskukselle. Kyselyjen kautta keräämäni tiedon määrä on ollut niin suuri, että välillä sen jäsentämisessä on ollut vaikeuksia. En ole ennen tehnyt vastaavaa tut-

kimusta. Koen onnistuneeni itsenäisessä työskentelyssä. Tein opinnäytetyöni yksin ja koen yksin työskentelyn sopivan minulle. Toisaalta haluaisin tehdä vastaavanlaisen tutkimustyön myös parityönä, jotta voisin verrata näitä kahta työskentelymuotoa keskenään.

Olin myös suunnitellut tekeväni teemahaastattelun hankkeen toiminnasta vastaaville Kuopion vapaa-ajankeskuksen liikunnanohjaajille. Teemahaastattelu olisi tuonut lisää syvyyttä työhöni, mutta koin tekemäni työmäärän riittävän opinnäytetyölle. Ehkä työn jatkotutkimuksena voi keräämieni tulosten pohjalta suorittaa teemahaastattelun hankkeesta vastaaville liikunnanohjaajille. Näin saisi hankkeen organisoinnista vastaavilta henkilöiltä vastauksia siihen, mikä hankkeessa heidän mielestään onnistui ja missä oli kehitettävää. Lähiliikunta tutuksi -hankkeeseen osallistuneille seuroille ja järjestöille on jo suoritettu kysely, joka koski kevään toimintaa.

Opin työssäni sen, että tutkimustyö on prosessi, jossa jokaisen vaiheen merkitys on suuri. Kaikki saa alkunsa hyvästä tutkimussuunnitelmasta. Tutkimussuunnitelmaa voidaan kuitenkin muokata tutkimuksen aikana. Itse tarkensin asettamiani tutkimusongelmia suunnitelman jälkeen. Opin myös sen, että kysymykset tulee pohjautua teoriaan, jonka perusteella tuloksia voidaan perustella. Huomasin myös, että tutkimustyö on iso prosessi, jossa jokainen työn vaihe on merkityksellinen. Mikäli jonkun vaiheen tekee huolimattomasti, vaikuttaa se koko työn lopputulokseen. Työssä tulee säilyttää niin sanottu punainen lanka koko matkan ajan. Ennen kaikkea pääsin näkemään ja kokemaan, kuinka liikuntahanke organisoidaan. Sain oppia, kuinka esimerkiksi Lähiliikunta tutuksi -hanke suunnitellaan ja toteutetaan. Uskon tästä opista ja kokemuksesta olevan minulle tulevaisuudessa hyötyä.

Jälkeenpäin olen miettinyt, mitä tekisin työssäni toisin. Kyselylomakkeeseen tein muutamia lisäyksiä ja korjauksia. Pyrkisin selvittämään, mikä oli toimintaan osallistuneiden perheiden aikaisempi liikunta-aktiivisuus. Tämän olisi voinut määrittää yhdellä kysymyksellä. Näin olisi saatu tietää, kuinka paljon hanke aktivoi liikunnallisesti passiivisia perheitä. Lisäksi olisi ollut hyvä tietää, oliko tapahtumissa paljon lapsia, joilla ei ollut vanhempia mukana. Tämän selvittämisessä on se vaikeus, että alle 18-vuotiaalta ei saa tehdä tutkimusta ilman vanhemman lupaa.

Perheiden osallistumismäärissä olisi ollut järkevämpää jakaa osallistumismäärät kategorioihin; 1 kerta, 2-3 kertaa ja niin edelleen. Näin olisi saatu tietää tarkemmin perheiden osallistumismäärät ja varsinkin sen, että osallistuiko vastaaja toimintaan ensimmäistä kertaa. Kyselylomakkeessa ottaisin paremmin huomioon myös sen, oliko vastaaja osallistunut toimintaan koko toimintakauden ajan. Teoriaosuuteen olisi ollut tarpeellista lisätä kappale, jossa käsitellään toimivan liikuntahankkeen suunnittelua ja toteutusta. Teoriaan valitsemani osuus liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus eivät juuri vastaa liikuntahankkeen suunnittelua ja toteutusta. Olisin kirjoittanut myös enemmän teoriaa, joka tukee kysymyksiä.

## LÄHTEET

- Antere, J. 2005. Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen kiihtymässä. *Viherympäristö* 4/2005, 16—17.
- Aromaa, J. 2006. Isän ja äidin kanssa. *Latu ja polku* 6/2006, 9.
- Arvonen, S. 2004. *Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. 2004. Yhdessä liikkuen – perheliikunta kasvattaa, liikuttaa ja yhdistää. *Latu ja polku* 2/2004, 3.
- Arvonen, S. 2007. *Meidän perhe liikkuu*. Jyväskylä: WSOY
- Autio, T. 2007. *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. *Ohjaamisen taito*. Helsinki: Edita Prima Oy
- Fogelholm, M. & Norra, J. 2005. Lähiliikuntapaikoilla lisää liikettä koulupihoille. *Liikunta & Tiede* 1-2/2005, 9-11.
- Hakkarainen, T. 2006. Perheen parissa. *Latu ja polku* 6/2006, 10—11.
- Hautamäki, A. 2004. Perhe tänään. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) *Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Helsinki: Edita Prima
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. Keuruu: Otava
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. *Varhaiskasvatusta ammattitaidolla*. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.



- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 2004. Lasten kasvatuksen aarrearkku. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Kleemola, J. 2009. Karkaa liikkumaan. Kotivinkki 4/2009, 75.
- Kuopion kaupunki. 2008. Saaristokaupunki-projekti 2008- 2012. Esite.
- Kuopion kaupungin Vapaa-ajankeskus. 2009. Lähiliikunta tutuksi – hanke. PP-esitys.
- Kuopion kaupungin Vapaa-ajankeskus. 2010. Lähiliikunta tutuksi -hanke Toimintakertomus 2009—2010. Esite.
- Norra, J. 2007. Lähiliikuntapaikoilla lisää liikettä lapsiin ja nuoriin. Kunta tekniikka 7/2007, 46.
- Nuori Suomi ry. 2006. Koulupihat lähiliikuntapaikkoina – Ideaopas. [viitattu 29.7.2010] Saatavissa:  
<http://www.koulupihatlahiliikuntapaikkoina.info/tiedostot/Idea%20opas.pdf>
- Orjala, A. 2005. Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen koulupihalla. Liikuntasuunnittelun ja – hallinnon Pro gradu - tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalisen kehitys. Keuruu: Otava
- Puura, M. 2006. Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen. Lähiliikuntapaikkojen valtionapu uusi mahdollisuus. Kuntatiedon keskus. [viitattu 26.7.2010]. Saatavissa:  
[http://www.kunnat.net/k\\_perussivu.asp?path=1;29;351;9321;32191;8952](http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;351;9321;32191;8952)

Raivio, K. 2006. Kerava panostaa koulujen ympäristöön. Dialogi 5/2006, 30.

Raatikainen, M. Peikkometsä sai leikkipuiston. Savon Sanomat [viitattu 29.10.2010] Saatavissa: [www.savonsanomat.fi](http://www.savonsanomat.fi)

Ruokonen, R. 2004. Nuori Suomi lähiliikunnan edistäjänä. Latu ja Polku 2/2004, 6.

Saaristokaupunki nyt. 2009. Esite.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset – opas. [viitattu 1.9.2010] Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK -kirjat

## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake perheille

### **Lähiliikunta tutuksi – hanke**

#### **Kyselylomake**

Teen tutkimusta, jossa on tarkoitus selvittää Lähiliikunta tutuksi - hankkeen toimivuutta. Haluan kerätä palautetta Peikkometsässä keväällä 2010 käynnistyneen hankkeen sisällöstä. Tutkimus on osa opinnäytetyötä Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan laitoksella.

Tutkimuksen avulla voidaan selvittää ensimmäisen ns. ”pilotti hankkeen” yleistä toimivuutta, kehitystarpeita sekä hyödyllisyyttä. Tutkimukseen osallistuvat perheet, jotka osallistuivat Peikkometsän kevään toimintaan.

Kyselylomakkeeseen vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Vastauksenne on kuitenkin merkityksellinen tutkimuksen onnistumisen kannalta. Tutkimustulokset käsitellään luottamuksellisesti ja vastaajien henkilöllisyys ei tule esille missään vaiheessa tutkimusta.

**Seuraavilla sivuilla on erilaisia kysymyksiä, joihin sinun tulee huolellisesti vastata. Lue ohjeet huolellisesti ennen vastaamista.**

Vaivannäöstäsi ja yhteistyöstä kiittäen:

Antti Pekkarinen

Liikunnanohjaaja -opiskelija

Sorvarinkatu 12 A 19

70100 Kuopio

puh. 044-0796128

## Kysely Lähiliikunta tutuksi - toimintaan osallistuneille perheille

Vastaa seuraaviin kysymyksiin rastittamalla oikea vaihtoehto/vaihtoehdot tai täydentämällä puuttuva tieto sille varattuun tilaan

1. Ketkä perheestänne osallistuivat Lähiliikunta tutuksi -toimintaan Peikkometsässä **18.1.2009—31.5.2010** välisenä aikana? Merkitsethän myös osallistujien iät.

- isä ikä \_\_\_\_\_ v.
- äiti ikä \_\_\_\_\_ v.
- poika/pojat iät \_\_\_\_\_ v.
- tyttö/tytöt iät \_\_\_\_\_ v.
- joku muu \_\_\_\_\_ v.

2. Toimintaan osallistuneiden perheenjäsenten arvioidut osallistumiskerrat (voitte käyttää arviointiasteikkona: **1—4 krt 5—10 krt 11—15 krt 16—20 21—**)

- isä \_\_\_\_\_ kertaa
- äiti \_\_\_\_\_ kertaa
- poika/pojat \_\_\_\_\_ kertaa
- tyttö/tytöt \_\_\_\_\_ kertaa
- joku muu \_\_\_\_\_ kertaa

3. Missä kuussa perheenne osallistui ensimmäisen kerran Lähiliikunta tutuksi -toimintaan?

- tammikuussa
- helmikuussa
- maaliskuussa
- huhtikuussa
- toukokuussa

4. Hanke järjesti ohjattua toimintaa **tiistaisin** ja **sunnuntaisin**. Osallistuitteko toimintaan molempina päivinä?

- tiistaina
- sunnuntaina
- molempina päivinä
- vaihtelevasti

5. Oliko perheestänne joku jo käynyt Peikkometsässä ennen hankkeen alkamista (hanke alkoi **18.1.2010**)?

- kyllä
- ei

6. Mistä saitte tiedon Lähiliikunta tutuksi toiminnasta?

- reppuvihkosta
- sanomalehdestä
- internet sivuilta
- Saaristokaupungin panderolleista
- ns. puskaradion kautta
- muualta mistä? \_\_\_\_\_

7. Seuraavassa on esitetty joukko väittämiä. Väittämät koskevat Lähiliikunta tutuksi – hankkeen toimintaa. Ympyröi sopivaksi katsomasi vaihtoehto aina kunkin väittämän kohdalta. Pyri muodostamaan mielipiteesi kaikkien osallistumiskertojesi pohjalta.

5 = Samaa mieltä

4 = Osittain samaa mieltä

3 = En osaa sanoa

2 = Osittain eri mieltä

1 = Eri mieltä

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| a. Liikuntakertojen sisällöt vastasivat odotuksia                     | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| b. Liikuntaa tarjottiin myös vanhemmille                              | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| c. Hanke sai perheet liikkumaan yhdessä Peikkometsässä                | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| d. Liikunnassa ei painotettu suoritustekniikkaa/lajia                 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| e. Liikuntavälineitä oli riittävästi                                  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| f. Lapset/nuoret olivat selvästi innostuneita tapahtumasta            | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| g. Tarjottu liikunta oli monipuolista                                 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| h. Liikunnassa oli huomioitu vuodenaajat                              | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| i. Liikunnassa hyödynnettiin koko Peikkometsän lähiliikunta-aluetta   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| j. Toiminnassa opetettiin perheille vastuuta omasta asuinympäristöstä | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

k. Toiminta lisäsi Peikkometsän käyttöä kevään aikana myös vapaa-ajalla

5 4 3 2 1

l. Perhe löysi uusia liikuntamahdollisuuksia Peikkometsässä 5 4 3 2

1

m. Perheen muu liikunta lisääntyi hankkeen kautta 5 4 3 2 1

n. Peikkometsä on liikuntamahdollisuuksiltaan monipuolinen alue

5 4 3 2 1

o. Toiminnasta oli hyvin mainostettu ja sen alkamisesta saatiin tietää ajoissa

5 4 3 2 1

p. Toiminta oli kokonaisuudessaan hyödyllinen ja tarpeellinen

5 4 3 2 1

q. Perheet kaipaavat yleisesti ohjattua liikuntatoimintaa

5 4 3 2 1

8. Millaista toimintaa olisitte toivonut kevään aikana?

---



---



---



---



---



---

9. Kuinka toimintaa tulisi kehittää, jotta se palvelisi vielä paremmin osallistuvia perheitä ja lapsia/nuoria?

---



---



---



---



---



---

10. Mitä lähiliikunta teille tarkoittaa?

---

---

---

---

---

11. Vapaa sana ja kommentteja kevään toiminnasta

---

---

---

---

---

---

12. Kommentteja tutkimuksen tekijälle

---

---

---

---

Kiitos vastauksestasi ja hyvää kevään ja kesän jatkoa!

Vaivannäöstäsi ja yhteistyöstä kiittäen:

Antti Pekkarinen

























Liikunnanohjaaja -opiskelija

puh: 044-0796128

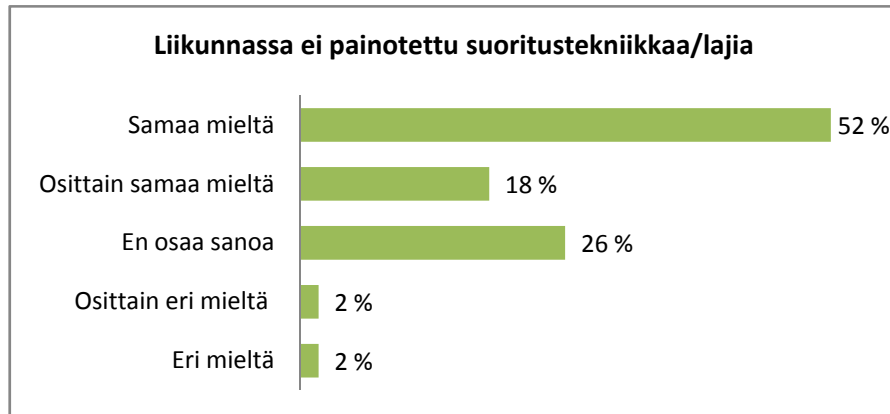


## Liite 2. Kyselylomake lapsille ja nuorille

### Kysely Lähiliikunta tutuksi – toimintaan osallistuneille lapsille ja nuorille

| Ikä _____  | samaa<br>mieltä   | en osaa<br>sanoa  | eri<br>mieltä   |
|--|---|---|---|
| 1. Peikkometsän liikuntakerroilla on ollut mukavaa |    |    |    |
| 2. Vanhempani liikkuvat minun kanssani             |    |    |    |
| 3. Olen tullut toimeen muiden kanssa               |    |    |    |
| 4. Olen tullut toimeen ohjaajien kanssa            |    |    |    |
| 5. Peikkometsä oli minulle tuttu jo ennestään      |    |    |    |
| 6. Minulle riitti liikuntavälineitä                |  |  |  |
| 7. Opin jotain uutta                               |  |  |  |
| Mitä? _____  |   |   |   |
| 8. Haluan liikkua Peikkometsässä jatkossakin       |  |  |  |
| 9. Mikä oli mukavin muisto kevään aikana?          |   |   |   |
| _____  |   |   |   |
| _____  |   |   |   |
| _____  |   |   |   |
| _____  |   |   |   |

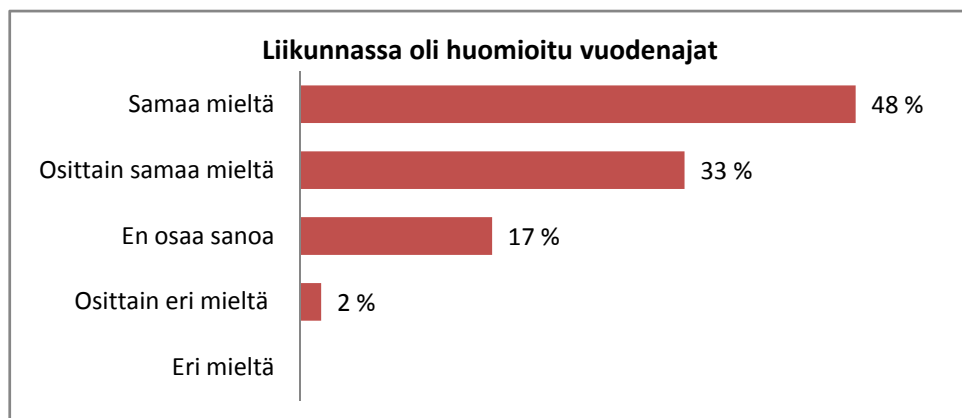
## Liite 3. Kuviot



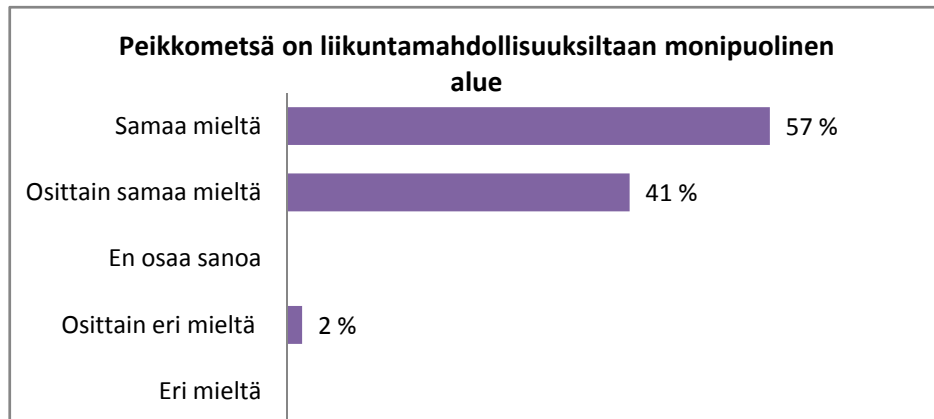
Kuvio 1. Liikunnassa ei painotettu suoritustekniikkaa/lajia



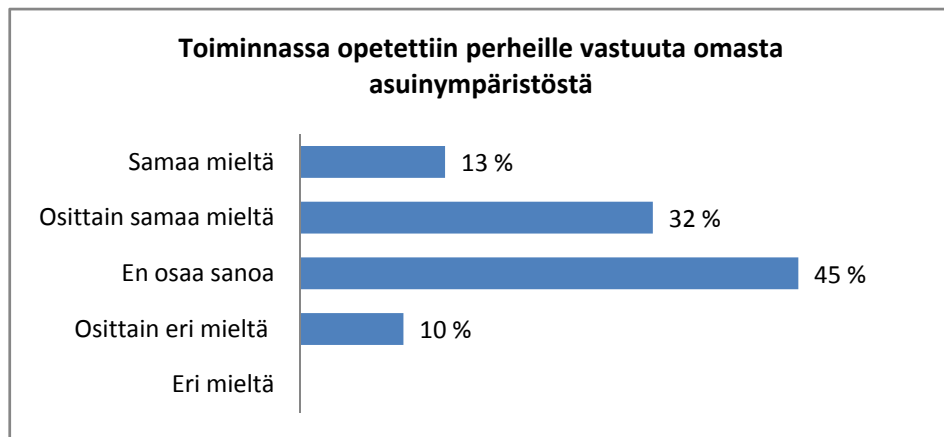
Kuvio 2. Liikuntavälineitä oli riittävästi



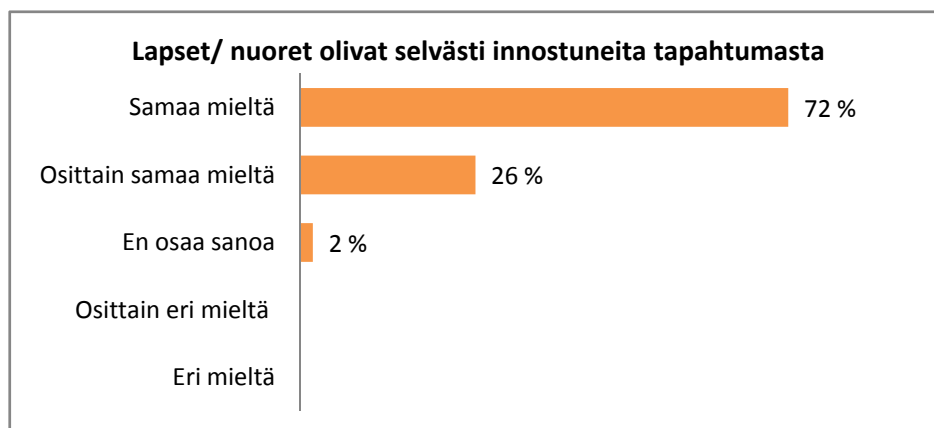
Kuvio 3. Liikunnassa oli huomioitu vuodenajat



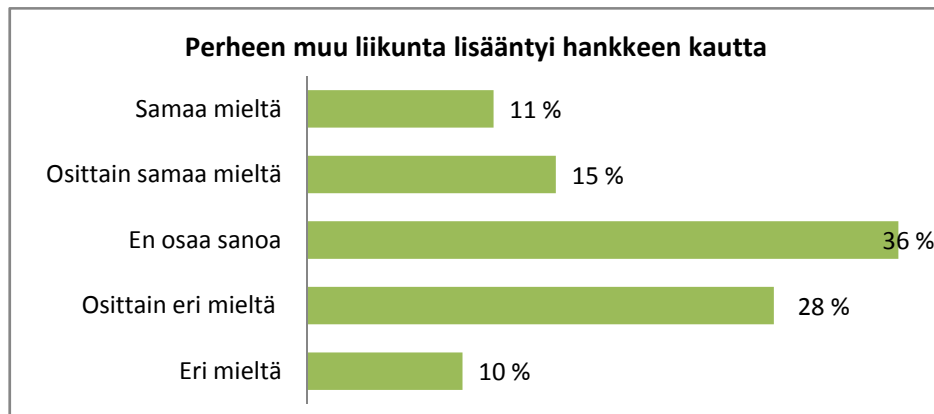
Kuvio 4. Peikkometsä on liikuntamahdollisuuksiltaan monipuolinen alue



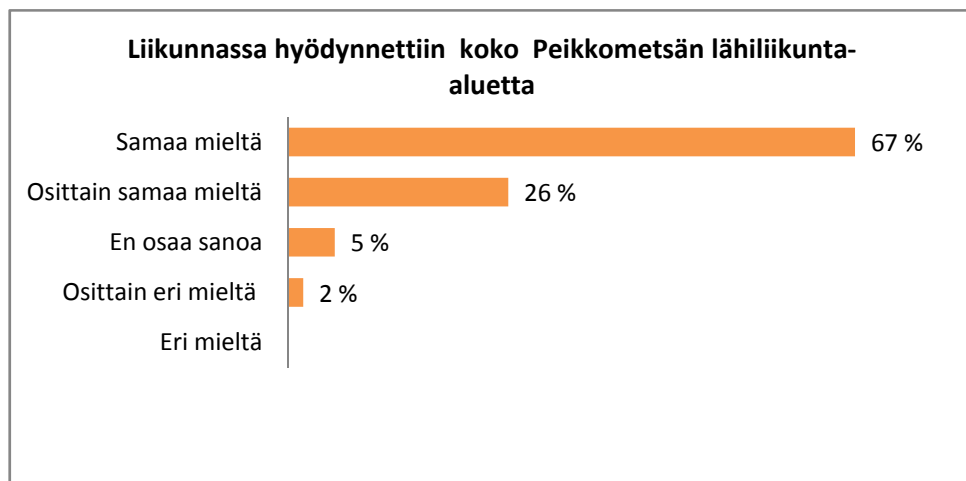
Kuvio 5. Toiminnassa opetettiin perheille vastuuta omasta asuinympäristöstä



Kuvio 6. Lapset/nuoret olivat selvästi innostuneita tapahtumasta



Kuvio 7. Perheen muu liikunta lisääntyi hankkeen kautta



Kuvio 8. Liikunnassa hyödynnettiin koko Peikkometsän lähiliikunta-alue

## Liite 4. Peikkometsän lukujärjestys

LÄHILIIKUNTA TUTUKSI -HANKKEEN  
ORGANISOIMA TOIMINTA

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Viikko 3 (18.-24.1.2009)</b>                  | <b>Viikko 4 (25.-31.3.)</b>                |  |
| <b>Lähiliikunta tutuksi -hanke</b>               | <b>PHS-Alppi</b>                           |  |
| <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i>                | <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>             | <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i>          |
| <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>                   |  |  |
| "Hulvattoman hauskaa yhdessä!"                   | Hulvattoman hauskaa yhdessä!               | Monenlaista laskemista                     |
|  |  | Monenlaista laskemista                     |
| <b>Viikko 5 (1.-7.2.)</b>                        | <b>Viikko 6 (8.-14.2.)</b>                 |  |
| <b>Kuopion Luistelu-seura</b>                    | <b>Kuopion Taitoluistelijat</b>            |  |
| <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i>                | <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>             | <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i>          |
| <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>                   |  |  |
| Jääleikkejä                                      |  |  |
| /rusettiluistelua (Luistimet!)                   | Jääleikkejä, rusettiluistelua (Luistimet!) | Ulkoleikit                                 |
|  |  | Ulkoleikit                                 |
| <b>Viikko 7 (15.-21.2.)</b>                      | <b>Viikko 8 (22.-28.2.)</b>                |  |
| <b>Puijo-Wolley</b>                              | <b>Petosen Polunetsijät</b>                |  |
| <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>                   | <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>             | <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i>          |
| Hankilentopalloa /<br>hankijalkapalloa           | Lohikäärme(rusetti)luistelua (Luistimet!)  | Puu- tai labyrinthihippa                   |
| <b>Viikko 9 (1.-7.3.)</b>                        | <b>Viikko 10 (8.-14.3.) Hiihtoloma!</b>    |  |
|  | <b>Juniori-Kalpa</b>                       |  |
|  | <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>             | <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i>          |
|  | Jääpelejä (Luistimet!)                     | Jääpelejä (Luistimet!)                     |
| <b>Viikko 11 (15.-21.3.)</b>                     | <b>Viikko 12 (22.-28.3.)</b>               |  |
| <b>Uppo-Nallen päiväkodin vanhempainyhdistys</b> | <b>Petosen vapaa-aikatilat / PINARI</b>    |  |
| <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i>                | <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>             | <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i>          |
| <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>                   |  |  |
| "Puuhaten & pelaten"                             | "Puuhaten & pelaten"                       | "Hauskaa tekemistä yhdessä nuorten kanssa" |
|  |  | "Hauskaa tekemistä yhdessä nuorten kanssa" |
| <b>Viikko 13 (29.3.-4.4.)</b>                    | <b>Viikko 14 (5.-11.4.)</b>                |  |
| <b>Saaristo Martat</b>                           | <b>Nuorten Palvelu ry</b>                  |  |
| <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>                   | <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>             | <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i>          |
| Ulkoilua Saaristo<br>Marttojen johdolla          | Mukavaa tekemistä yhdessä perheiden kanssa | Mukavaa tekemistä yhdessä perheiden kanssa |

| Viikko 15 (12.-18.4.)   |                                   | Viikko 16 (19.-25.4.)                   |                                   |
|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>Kuopion 4H-yhdistys</b>  |                                   | <b>Saaristokaupungin asukasyhdistys</b> |                                   |
|   | <i>Sunnuntai klo 10.30-</i>       |   |                                   |
| <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>                                      | <i>12.00.</i>                     | <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>          | <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i> |
| "Me opimme tekemäl-<br>lä"  | "Me opimme tekemällä"             | Jumppaa & pallopelejä                   | Jumppaa & pallopelejä             |
| Viikko 17 (26.4-2.5.)   |                                   | Viikko 18 (3.-9.5.)                     |                                   |
| <b>Mannerheimin Lastensuojeluliitto / Petosen paikallisyhdistys</b> |                                   | <b>Juniori-Kalpa</b>                    |                                   |
|   | <i>Sunnuntai klo 10.30-</i>       |   |                                   |
| <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>                                      | <i>12.00.</i>                     | <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>          | <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i> |
| Lumileikit  | Lumileikit                        | Toiminta tarkentuu lähempänä            | Toiminta tarkentuu lähempänä      |
| Viikko 19 (10.-16.5.)   |                                   | Viikko 20 (17.-23.5.)                   |                                   |
| <b>Liikuntapolku</b>  |                                   | <b>Kuopion Suunnistajat</b>             |                                   |
|   | <i>Sunnuntai klo 10.30-</i>       |   |                                   |
| <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>                                      | <i>12.00.</i>                     | <i>Tiistai klo 17.30-18.30</i>          | <i>Sunnuntai klo 10.30-12.00.</i> |
| Polkuautoilua / Fris-<br>beegolf                                    | Polkuautoilua / Frisbee-<br>golf  | Rastihupailut                           | Rastihupailut                     |
| Viikko 21 (24.-31.5.)   |                                   |   |                                   |
|   | <b>Kauden päätöstapahtuma!</b>    |   |                                   |
|   | <i>Tarkempaa tietoa lähempänä</i> |   |                                   |

Liite 5. Peikkometsän kartta

