

Jean Koskikuru

# Tulevaisuuden lähiliikuntapaikka Malmin kentän asuinalueelle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Rakennusarkkitehti (AMK)

Rakennusarkkitehtuuri

Opinnäytetyö

6.11.2018

Tekijä Otsikko	Jean Koskikuru Tulevaisuuden lähiliikuntapaikka Malmin kentän asuinalueelle
Sivumäärä Aika	75 sivua + 4 liitettä 06.11.2018
Tutkinto	Rakennusarkkitehti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Rakennusarkkitehtuuri
Ammatillinen pääaine	Rakennusarkkitehtuuri
Ohjaajat	Tuntiopettaja, Jarkko Könönen Lehtori, Kaisa Hyyti
<p>Liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen rakentaminen on lisääntynyt viimeisien vuosien aikana Suomessa. Helsingin kaupunki on myös panostanut viime vuosien aikana lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen. Tästä hyviä esimerkkejä on Pirkkolan ja Lassilan ulkokuntosalit.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä selvitetään, miten parannetaan liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen viihtyisyyttä ja ympärivuotista käyttöä. Opinnäytetyössä myös pohditaan miten lähiliikuntapaikoista saisi enemmän yhteisöllisempiä kokemuksia.</p> <p>Opinnäytetyön aluksi käsitellään liikuntahistoriaa ja politiikkaa Suomessa ja liikuntatapojen muuttumista yhteiskunnallisen kehityksen myötä. Tässä työssä kerrotaan terveysliikunnan merkityksestä ja lähiliikuntapaikkojen kehityksestä. Työssä myös käsitellään mikä merkitys rakennetun ympäristön viihtyisyydellä on ihmisen hyvinvoinnille.</p> <p>Opinnäytetyön keskeisin osa on tutkimus Helsingin kaupungin liikuntapuistojen ja niiden lähiliikuntapaikkojen viihtyisyydestä ja ympärivuotisesta käytöstä. Tutkimus on rajattu viiteen eri paikkaan, jotka ovat Latokartanon, Kivikon, Myllypuron, Pukinmäen ja Pirkkolan liikuntapuistot ja niiden lähiliikuntapaikat. Tutkimuksessa käsitellään lähiliikuntapaikkojen viihtyisyyttä ja ympärivuotista käyttöä omien kokemusten ja havaintojen perusteella. Tutkimuksessa esitetään ratkaisuja viihtyisyyden ja ympärivuotisen käytön parantamiseen. Tutkimuksessa on myös mietitty miten lähiliikuntapaikoista saadaan yhteisöllisempiä kaupunkilaisten kohtaamispaikkoja.</p> <p>Opinnäytetyön lopuksi esitellään tutkimustulokseen perustuva suunnitelma lähiliikuntapaikasta. Suunnitelma sisältää luonnostasoinen esityksen lähiliikuntakeskuksesta Malmin kentän uudelle asuinalueelle. Opinnäytetyönlitteisiin sisältyvät planssit luonnossuunnitelmasta.</p>	
Avainsanat	Liikuntapuisto, lähiliikuntapaikka, viihtyisyys, ympärivuotinen käyttö, yhteisöllisyys, Malmin kentän asuinalue

Author Title Number of Pages Date	Jean Koskikuru Future local sports facility in Malmi airport residential area 75 pages + appendices 6 November 2018
Degree	Bachelor of Construction Architecture
Degree Programme	Construction Architecture
Professional Major	Construction Architecture
Instructors	Jarkko Könönen, Teacher Kaisa Hyyti, Lecturer
<p>In recent years, building activity and recreation parks and local sport facilities have increased in Finland. The city of Helsinki has also invested in building local sport facilities, for example outdoor gyms in Pirkkola and Lassila.</p> <p>The purpose of this thesis is to study how to improve the comfort of the local sports facilities and how to use them better in all seasons year-round. The thesis also reflects on how to get the local sports facilities more community-based experiences.</p> <p>The beginning of the thesis is dealing with sports history and politics in Finland and changes in the way sport is followed by social development. This thesis explains the importance of health exercise and the development of local sports facility areas. It also discusses about the importance of the comfort of the built environment for human well-being.</p> <p>The most important part of the thesis is the study of the comfort and the year-round use of the Helsinki City sports parks and their local sports facilities. The study is limited to five different locations which are the local sports facilities in Latokartano, Kivikko, Myllypuro, Pukinmäki and Pirkkola.</p> <p>The study deals with the comfort and year-round use of local sports facilities based on my own experiences and observations. The study presents solutions to improve comfort and use throughout the year. The study also focuses on how to develop local sports facilities more community based urban meeting places.</p> <p>At the end of the thesis, a plan of the the local sports facility based on the results of the research, is presented. The plan includes a draft presentation of the local sports facility in the new residential area of Malmi airport. The appendices of the thesis include plans of the draft plan.</p>	
Keywords	Sports park, a local sports facility, comfort, year-round use, community based, residential area of Malmi airport

## Sisällys

### Käsitteet

1	Johdanto	5
2	Suomen liikuntahistoria- ja politiikkaa	7
2.1	Liikuntapolitiikka ja sen tulevaisuus	9
2.2	Lauri "Tahko" Pihkala (1881-1981)	9
3	Liikuntakäsitteet ja terveystuennan suositus	11
3.1.1	Helsingiläisten lähiliikuntatottumukset	12
3.2	Terveystuenna suositukset	12
4	Lähiliikuntapaikkojen lähihistoria	14
4.1	Lähiliikuntapaikat Helsingissä	15
5	Helsingin kaupungin liikuntastrategia	17
5.1	Liikuntatoimen strategisten tavoitteiden toteutuminen	18
6	Mikä merkitys rakennetun ympäristön viihtyisyydellä on ihmisen hyvinvoinnille?	20
6.1	Mikä keinoja arkkitehtuurilla on vaikuttaa viihtyisyyteen?	20
7	Tutkimus Helsingin liikuntapuistoista ja lähiliikuntapaikoista	21
7.1	Kohteet	21
7.1.1	Latokartanon liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikka	21
7.1.2	Kivikon liikuntapuisto	25
7.1.3	Myllypuron liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikka	28
7.1.4	Pukinmäen liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikat 1 ja 2	31
7.1.5	Pirkkolan liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikka,	35
7.2	Havaintoja tutkimuskohteista	38
7.3	Havaittuja ongelmia tutkimuskohteissa	39
7.3.1	Arkkitehti- ja aluesuunnitteluun ei ole panostettu riittävästi.	39
7.3.2	Ympäri vuotista käyttöä ei ole edistetty riittävästi	42
7.3.3	Liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen yhteisöllisyys	44

7.4	Ratkaisuja viihtyisyyden parantamiseen	45
7.4.1	Arkkitehti- ja alue suunnittelun parantaminen	45
7.4.2	Ympärivuotisen käytön parantaminen.	46
7.4.3	Yhteisöllisyyden parantamine	47
7.4.4	Ratkaisujen yhteenveto	51
8	Malmin Lentokentän asuinalueen esittely	52
8.1	suunnittelualue	52
8.2	taustaa	52
8.3	Alueanalyysi	53
8.3.1	Liikenne	53
9	Suunnitelma tulevaisuuden lähiliikuntapaikasta Malmin kentän asuinalueelle	55
9.1	Sijainti ja saapuminen	55
9.2	Massa ja muoto	58
9.3	Rakenteet	59
9.4	Tilat ja liike	59
9.5	Pinnat, materiaalit ja värit	60
9.6	Valon ja varjon leikki	61
10	Prosessi	61
11	Yhteenveto	69
	Lähteet	70
	Liitteet	
	Liite 1. Suunnitelma planssit	
	Liite 2. Malmin lentokentän kaupunkirakenne	
	Liite 3. Malmin lentokentän virkistysalueet	

## Käsitteet

### Ulkoliikunta-alue

Ulkoliikunta-alue on kokonaisuus jolla tarkoitetaan ulkoliikuntamahdollisuuksista kuten liikuntapuistoja, urheilukenttiä, lähiliikuntapaikkoja, maauimaloita, uimarantoja, tenniskenttiä, kuntoratoja, luonnonjääkenttiä, tekojääratoja, latuja sekä talviuintipaikkoja. Ulkoliikunta-alueilla voi olla huoltorakennuksia, joissa sijaitsee pukuhuone, huolto- ja varastotiloja.



Kuva 1. Helsingin Herttoniemen liikuntapuiston urheilukenttä

### Lähiliikuntapaikka

Lähiliikuntapaikalle ei ole tarkkaa määritelmää. Lähiliikuntapaikka on yhden tai useamman liikuntapaikan muodostaman toiminnallinen kokonaisuus. Lähiliikuntapaikan tulisi olla laadukas, helppo ja turvallinen kaikille käyttäjille. Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan sen nimensä mukaisesti lähellä sijaitsevaa liikuntapaikkaa. Sen tulee olla helposti saavutettavissa ja soveltua laajoille käyttäjäryhmille. Lähiliikuntapaikat sijaitsee yleisimmin koulujen ja liikuntapuistojen yhteydessä. Lähiliikuntapaikat ovat joko käyttömaksuttomia tai käyttömaksut ovat alhaiset.



Kuva 2. Lähiliikuntapaikka Helsingin Pirkkolan liikuntapuistossa

#### Ulkokuntoilupiste

Ulkoilukuntopiste voidaan sekoittaa lähiliikuntapaikkaan. Ulkokuntoilupisteet on lähiliikuntapaikkaa pienempi liikuntapaikka ja voivat sijaita esimerkiksi kuntopolun varrella.



Kuva 3. Ulkokuntoilupiste ulkoilureitin varrella Helsingin Viikissä

## 1 Johdanto

Arki- ja vapaa-ajanliikunta on parin viime vuoden aikana noussut suomessa ilmiöksi. Terveelliset elämäntavat ovat pinnalla kaikkialla ja liikunnan tärkeyttä korostetaan joka päiväisessä elämässä. Voidaan puhua, että arki- ja vapaa-ajanliikunta on trendikästä. Liikunnan trendikkyudesta huolimatta suomalaiset liikkuvat yhä liian vähän. Suomalaisista vain joka neljäs liikkuu terveyden kannalta riittävästi [1s.15]. Liikunnalla on tulevaisuudessa yhä suurempi yhteiskunnallinen merkitys. Istuminen työmatkalla, työssä ja kotona tietokoneen tai television ääressä ja huono kunto aiheuttavat yhteiskunnalle vähintään kolmen miljardin euron vuotuiset kustannukset [1s.9].

Helsingin kaupunkilaisten liikuntatottumuksissa on myös tapahtunut viime vuosikymmeninä muutoksia. Helsingin kaupunkilaisten työmatkaliikunta ja yleinen aktiivisuus arjessa on pienentynyt, vaikka vapaa-ajan liikunnan määrä on lisääntynyt.[2s.7] Haastavassa kuntatalouden tilassa säästäminen liikunnasta ja liikuntapaikoista voi tulla kalliiksi. Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuva kaupunkilainen tarkoittaa kasvavia sosiaali- ja terveyskustannuksia kaupungille.[2s.7]

Helsingin kaupunki on reagoinut tähän niin, että se on ottanut liikunnan osaksi Helsingin kaupungin strategiaa. Strategian tavoitteena on kaupunki, jossa kaupunkilaiset liikkuvat riittävästi ja jossa liikunta tarjoaa asukkaille mahdollisuuksia yhdessä tekemiseen ja yhteisöllisyyteen. [2s.6]

Tavoitteeseen pääsemiseksi on lähdetty kehittämään kaupunkiympäristöä sekä liikunta mahdollisuuksia liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustavaksi tasapuolisesti eri kaupunginosissa. Nykyisiä liikuntapaikkoja on perusparannettu monikäyttöisiksi ja energia- tehokkaiksi. Ulkoliikuntapaikkojen laatua, monikäyttöisyyttä ja käyttöastetta on pyritty parantamaan. Uudessa Helsingin yleiskaavassa sekä muussa kaavoituksessa on otettu huomioon uusien asuinalueiden ulkoliikuntapaikat. [2s.22-33]

Olen itse kiinnostunut arkkitehtuurista ja käyttänyt paljon ulkoliikunta-alueita ja lähiliikuntapaikkoja niin Helsingissä kuin matkustellessani ulkomailla. Olen ollut iloinen huomattessani, että ulkoliikunta-alueita ja lähiliikuntapaikkoja parannetaan Helsingissä ja etenkin niiden laitteisiin ja välineisiin panostetaan. Vaikkakin ulkoliikuntamahdollisuuksien ja lähiliikuntapaikkojen halutaan olevan yksi ratkaisu, joka lisää liikuntaa kaikkien



Helsinkiäisten ikäluokkien parissa, niin liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen viihtyisyys, ympärivuotinen käytettävyys ja yhteisöllisyys ei ole sillä tasolla kuin sen toivoisi olevan.

Kiinnittämällä huomiota ulkoliikuntapaikkojen arkkitehtuurisuunnitteluun ulkoliikunta-alueiden ja lähiliikuntapaikkojen viihtyisyys, ympärivuotinen käytettävyys sekä samalla yhteisöllisyys nousisi. Käyttäjäkokemukseeni ja havaintoihini perustuen Helsingissä ja ulkomailla aloin tutkia, miten lähiliikuntapaikkoja suunnitellaan ja rakennetaan tavalla, joka parantaa viihtyisyyttä, ympärivuotista käytettävyttä yhteisöllisyyttä. Tutkimukseni kohteet valitsin Helsingistä käyttämistäni lähiliikuntapaikoista. Tutkimuksessani käsittelem kohteiden viihtyisyyttä, ympärivuotista käytettävyttä ja yhteisöllisyyttä. Tutkimukseni pohjalta tein luonnostasoisien suunnitelman Malmin lentokentän uudelle asuinalueelle sopivasta lähiliikuntapaikasta ja sen ympäristöstä, joka perustuu havaintoihini ja tutkimustulokseeni. Suunnitelmassa on esitetty miten voidaan parantaa lähiliikuntapaikan viihtyisyyttä ja käytettävyttä, joka nostaa samalla paikan käyttöastetta ja yhteisöllisyyttä.

## 2 Suomen liikuntahistoria- ja politiikkaa

Liikunnan harrastaminen terveyttä edistävänä tekona ei ole ollut aina perimmäinen tarkoitus. 1900-luvun alussa Suomessa on ollut myös muita pyrkimyksiä voimistelu- ja urheiluliikkeiden suunnalta massaliikunnan kehittämiseksi. Voimistelu- ja urheiluliikkeiden synty osui ajallisesti yksiin Suomen itsenäistymiskehityksen kanssa. Kunnon kohottaminen ei ollutkaan valtiovallalle lopullinen tavoite, vaan saada Suomen kansa fyysisesti ja psyykkisesti terveeksi ja vahvaksi. Sota-aikoihin perustunut huoli kansan taistelukelpoisuuden takaavasta peruskunnosta laajeni sotien jälkeen huoleksi kansanterveydestä. Kuntoliikunnaksi organisoidun toiminnan voikin katsoa alkaneeksi vasta sotien jälkeen. [3 s.161-173]

Yksi Suomen liikuntahistorian kannalta merkittävimmistä puheista pidettiin 1.1.1963, kun presidentti Kekkonen puhui perinteisessä uudenvuodenpuheessaan liikunnan merkityksen tärkeydestä yksilön ja yhteiskunnan kannalta. 1960-luvulta eteenpäin teollistuminen ja kaupunkilaistuminen oli lisännyt suomalaisten vapaa-aikaa merkittävästi. Lisääntyvään vapaa-aikaan viihdykettä alkoi tarjoilla myös televisio. Tämä uusi mullistava keksintö löytyi 1970-luvun lopulla jo useimmista kodeista. Suomalaisten liikkumattomuus alkoi näkyä. [4 s.16-22])



Kuva 4. Lauri "Tahko" Pihkalan näkemys 70-luvun nuoresta. Lähde: [3 s.167]

Tästä taustasta nousi 1960–1970-lukujen kuntoliikuntabuumi. Kaikissa 1970-luvun liikuntapoliittisissa päätöksissä on nähtävissä 1967 liikuntapoliittisten neuvottelupäivien vaikutus, jossa kuntoliikunta asetetaan tärkeimmäksi kehittämisen kohteeksi. Liikuntapaikkoja piti rakentaa lisää varsinkin kuntoilu- ja ulkoilumielessä. Myös erityisryhmien tarpeet tuli huomioida. 1970-luvun kehittelyn tuloksena syntyy 1979 liikuntalaki, joka tuli voimaan vuonna 1980. Liikuntalain mukaan ”yleisten edellytysten luominen liikuntatoiminnalle on ensisijaisesti valtion ja kuntien tehtävä” Tässä tarkoituksessa valtion varoista myönnetään avustuksia kunnille tai muulle urheilusta huolehtivalle yhteisölle voidaan myöntää avustusta tai halpakorkoista lainaa liikuntapaikkojen rakentamista. [4 s.16-22]

Vuosien 1980–1990 välissä liikunnan yhteiskunnallinen asema oli vahvistunut liikuntalain myötä. 80-luvun nousukausi toi mukanaan kaupunkilaisen juppikulttuurin liikuntalajeihin. Uusia harrastajia liikuntakulttuurin kenttään saatiin mm. tenniksen, sulkapallon, squashin, surffauksen, laskettelun ja golfin suosion kasvun mukana. Liikunta oli monille harrastus mutta myös tapa hoitaa terveyttä ja ulkonäköä. Niinpä naisten kiinnostus liikuntaan kasvoi ja alkoivat he käydä kuntosaleilla ja aerobicitunneilla. Laman tultua 90-luvulla hyvinvointivaltio joutui supistamaan lähes kaikesta mahdollisesta ja ottamaan paljon velkaa selvitäkseen massatyöttömyydestä. Muutokset heijastuivat myös liikuntakenttään ja politiikkaan, jolloin vahvojen urheilujärjestöjen aikakausi loppui. Tässä tilanteessa myös liikuntarahoitus asetettiin suurennuslasin alle. Veikkausvoittovaroille oli monia ottajia ja eri liikunta-alan toimijat joutuivat puolustamaan tulonlähdeään. Jouduttiin miettimään, kuinka tärkeää liikunta on suhteessa muihin yhteisistä varoista rahoitettaviin asioihin? [4 s.16-22]

2000-luvulla nopeasti kehittyvä teknologia mullisti jälleen suomalaisten liikuntatottumukset. Pelikonsolit, kännykät ja internet muutti radikaalisti suomalaisten tapoja tehdä työtä ja viettää vapaa-aikaa. Usean suomalaisen arki muuttui fyysisesti entistä passiivisempaan suuntaan. Teknologian kehittyminen ja arkipäiväistyminen vähensivät huomattavasti arkiliikuntaa. Nyt arkiset ruoka- ja vaateostokset pystyi tekemään kännykällä tai kotitietokoneeltaan vuorokaudenajasta riippumatta. 2010-luvulle tultaessa paine puuttua liian vähäiseen liikkumiseen on kasvanut. Vaikka vapaa-ajallaan suomalaiset on ilmoittanut harrastavansa entistä enemmän liikuntaa, niin väestöstä vain pieniosa liikkuu terveys-suositusten mukaisesti. [4 s.16-22]

## 2.1 Liikuntapolitiikka ja sen tulevaisuus

Liikuntapolitiikka on käsitteenä suhteellisen uusi, mutta valtiovalta on harjoittanut sitä jo 1800-luvun lopulta lähtien. Liikuntapolitiikalla tarkoitetaan niitä suunnitelmallisia toimenpiteitä, joilla valtio, kunnat ja urheiluseurat pyrkivät vaikuttamaan liikunnan harrastamiseen Suomessa.[3 s.173] Vaikkakin liikuntatoimen määrärahat ovat kasvaneet 2000-luvulla tultaessa merkittävästi, niin tulokset eivät ole olleet vastanneet odotuksia. Yhteiskunnallisesti puhuttavia kysymyksiä ovat edelleen väestön riittämätön liikunta ja siitä aiheutuvat taloudelliset ja terveydelliset haitat. Uusia liikunnan huolenaiheita on aiheuttanut seuraharrastamisen hinta ja intensiteetti. Osalla perheitä ei ole varaa tai mahdollisuuksia olla tukemassa lasten harrastamista. Liikunnallisen elämäntavan lisäämiseksi on pyritty vaikuttamaan niihin toimintaympäristöihin, joissa eri ikäluokat arkeansa viettävät. On pyritty tarjota ja mahdollistaa päivittäisen liikuntasuosituksen täytyminen kaikissa ikäryhmissä. Tämän myötä lähiliikuntapaikat on nostettu liikuntapaikkarakentamispolitiikan keskiöön 2000-luvulla. Lähiliikuntapaikkojen rakentamisessa kuntakohtaisesti on kuitenkin vielä eroja. Kaupungeista ja kunnista osa on laatinut erillisen suunnitelman lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi. Vastaavasti kaupungeista ja kunnista kolmannes ei ole tehnyt yhtään lähiliikuntapaikkahanketta. Kuitenkin saadun palautteen perusteella lähiliikuntapaikkojen käyttöaste kasvaa jatkuvasti ja niitä tulisi kehittää nykyistä monipuolisempaan suuntaan.[5 s.11-17]

## 2.2 Lauri ”Tahko” Pihkala (1881-1981)

Suomen 1900-luvun liikuntahistoriasta ja politiikasta puhuttaessa on Lauri ”Tahko” Pihkala mahdotonta sivuttaa. Pihkala oli visionääri joka keksi tapoja saada suomalaiset liikkeelle. [3 s.167]

Tahko Pihkalan nimi liitetään yleisimmin pesäpallon yhteyteen. Pihkala kehitteli pesäpallon vuosien 1913-1922 aikana suomalaisten liikkeelle saamiseksi ja juoksutaidon kohentumiseksi. Pesäpalloa verrataan usein amerikkalaiseen baseballiin, eikä syyttä. Pihkala oli ollut vuonna 1907 vierailulla Yhdysvalloissa ja käynyt katsomassa baseball-peliä. Pihkalan on jälkikäteen sanottu ihmetelleen sitä, kuinka haltioissaan ihmiset jaksivat katsella niinkin pitkäväteistä peliä useamman tunnin ajan. Hän oli kuitenkin ym-

märtänyt, että pallopeleissä saattaisi olla sitä jotain, joka saa ihmiset kiinnostumaan. Hän onkin todennut[6].

*"Tuskin mikään esine houkuttelee niin voimakkaasti lapsen ja varsinkaan poikalapsen hyppysiä. Se vetää puoleensa kuin vesi ankanpoikaa. Se opettaa hallitsemista."*

Pihkala kehitti pesäpallon pitkän kehitystyön tuloksena vuosien 1920-22 aikana. Peli levisi nopeasti koko kansan piiriin ja julistettiin Suomen kansallispeleiksi. [7]

Tahko Pihkala oli paljon muutakin kuin kansallispelin keksijä. Hän osallistui Olympiakisoihin joko kilpailijana, johtajana tai lehtimiehenä Lontoon 1908 kisoista lähtien. Myöhemmin Pihkala työskenteli urheiluvaikuttajana, kirjailijana, päätoimittajana sekä kansanvälisesti tunnettuna teoreetikkona. Hän synnytti seitsemän vuosikymmenen aikana tuotannon, johon kuuluu kirjojen ja käännöstekstien lisäksi n. 230 artikkelia sanoma-, aikakausi- ja urheilulehdissä suomen, ruotsin, saksan ja englannin kielellä. [3 s.164-167]

Tahko Pihkalasta tärkeää kohentaa kansan fyysistä kuntoa ja kasvattaa nuorisoa. Urheilun ja liikunnan tehtävä oli saada kansakunta liikkumaan ja vahvistaa kansallista yhtenäisyyttä sekä parantaa maanpuolustustaitoja. [3 s.164-167]

Tahko Pihkalan voimakas isänmaallis-ideologia ja arkirealismi näkyi hänen itsepäisesti läpi ajamistaan kansanliikunta muodoista, joista ensimmäisinä toteutui sotilas- ja suojeluskuntaliikunta. Pihkala osallistui aktiivisesti suojeluskuntien luomiseen. 1917 Pihkala oli laatinut kirjasen "Nykyhetki ja urheiluväen velvollisuudet". Kirjasessaan hän idealistisesti kuvitteli, että urheilu oli keino yhdistää itsenäisyys sodan repimän kansan.[3 s.164]

1920 luvulla Pihkala alkoi yhä enemmän patistaa koko kansaa liikkumaan. Hän esittikin 1922 liikuntaharjoituksia kansalaistavoiksi. Tavoitteen toteuttaminen vaati niin asenteisiin vaikuttamista kuin varsinaisten harrastamismahdollisuuksien parantamista. Pihkalan ideoista tunnetuin oli Urheiluopisto, jonka neljä perusideaa hän esitteli Urheilulehdessä jo 1916. Sisällissotaan ja itsenäistymiseen liittyneet tapahtumat kuitenkin viivästyttivät hankkeen aloitusta ja Suomen Urheiluopiston pääsi aloittamaan toimintansa vuonna 1927. Vaikka Pihkala ajatteli liikuntaa sotilaallisesta hyötynäkökulmasta, niin

hänenä yksi ongelma oli liikkumisen perustarpeen ja mukavuudenhaluisuuden ristiriita. Hänenä kuntoliikunta ja liikunta piti tehdä hauskaksi ja luonnolliseksi osaksi päivittäistä elämää. Pihkala oli mukana ideoimassa ja ajamassa 1930- luvulla kouluihin hiihtolomaa, joissa ryhdyttäisiin järjestämään hiihtokursseja halukkaille. 1960- ja 1970-luvuilla Pihkala kiersi kouluja markkinoimassa kehittemäänsä soikko- eli salamapallo peliä. [3 s.164-167]

Lauri "Tahko" Pihkalasta yleisesti käytettyjä etuliitteitä on ajattelija, keksijä, kirjailija, professori, toimittaja ja urheilija. Vaikkakin hän oli kiistelty ja itsepäiseksi kuvailtu persoona, sai hän merkittäviä kunnianosoituksia, kuten liikuntatieteen tohtorin titteli 1969. Hänenä on tehty kolme patsasta ja postimerkki 1988. Hänet voidaankin hyvästä syystä todeta yhdeksi merkittävämmäksi suomalaisen liikunta- ja urheiluhistorian vaikuttajaksi [7]

### 3 Liikuntakäsitteet ja terveystuikunnan suositus

Käsitys liikunnasta on muuttunut tultaessa 1900-luvun alusta 2000-luvulle. Liikunnasta puhuttaessa ei ajatella enää pelkästään voimistelua ja kilpaurheilua, vaan enemmän kaikkien ikäluokkien arkipäivään kuuluvana ja terveyttä edistävänä tekemisenä. Yleisesti voidaan sanoa, että liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, joka vaatii energiaa ja tahdonalaista toimintaa. Liikuntakulttuuri elää jatkuvassa muutoksessa. Siihen kehittyy jatkuvasti uusia ilmiöitä, laji- ja harrastekulttuureja sekä liikuntamuotoja. Käsitteistä keskeisimmät tämän opinnäytetyön kannalta ovat terveystuikunta, arkiliikunta, hyötyliikunta ja lähiliikunta. [8 s.15-22], [9]

Terveystuikunta on liikuntaa, joka tuottaa terveydelle, niin fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaaliselle myönteisiä vaikutuksia. Terveystuikuntaan sisältyy arkiliikunta, hyötyliikunta, lähiliikunta ja kuntoliikunta. [9]

Arkiliikunnalla tarkoitetaan melkein kaikkea arkielämään liittyvää liikuntaa. Liikkuminen koulun välitunnilla ja meneminen töihin pyörällä tai kävellen on arkiliikuntaa. Myös bussi tai raitiovaununpysäkille meno on arkiliikuntaa. Arkiliikuntaa on myös kaikki muu oma-toiminen fyysinen tekeminen arjessa. [9]

Hyötyliikunta on arkiliikuntaa, josta on näkyvää tai mitattavissa olevaa hyötyä. Hyötyliikuntaa on marjastus, pihan ja puutarhan hoito, siivous sekä muut arkiset kotityöt. Arki liikunnan ja hyötyliikunnan käsite on häilyvä, esimerkiksi työmatkapyöräily on samaan aikaan molempia. [9]

Lähiliikunta on omaehtoista liikuntaa, joka useimmiten tapahtuu oman asuinalueen lähetyvillä sijaitsevalla ulkoliikunta-alueilla. [9]

### 3.1.1 Helsinkiläisten lähiliikuntatottumukset

Helsinki liikkuu 2009 – 2010 tutkimuksen mukaan Kävelylenkkeily on aikuisten helsinkiläisten suosituin liikunta-muoto. Seuraavaksi suosituimpia liikuntamuotoja olivat kuntosaliharjoittelu, juoksu-lenkkeily, pyöräily, uinti ja voimistelu[2 s.34].

### 3.2 Terveysliikunta suositukset

Alle kouluikäisten lasten aktiivisuus koostuu pääsääntöisesti lasten omaehtoisesta liikumisesta ja leikeistä. Harva lapsi saavuttaa päivähoitossa suositusten mukaisen liikunnan määrän, koska lapset ovat paikallaan jopa 60 prosenttia päivästä. [10 s.38]

Kouluikäisten lasten ja nuorten tulisi liikuntasuosituksen mukaan liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä. Videopeleistä ja internetistä johtuen lasten aktiivisuus arkielämässä on vähentynyt. Edes kaikki liikuntaa urheiluseuroissa harrastavat lapset eivät täytä suositusten mukaista liikunnan määrää. Toisaalta uudet liikunnan muodot on lisännyt seuraharrastamisen ulkopuolelle asettuvaa harrastamista kuten skeittaus, bleidaus, long boarding, parkour.[10 s.39]

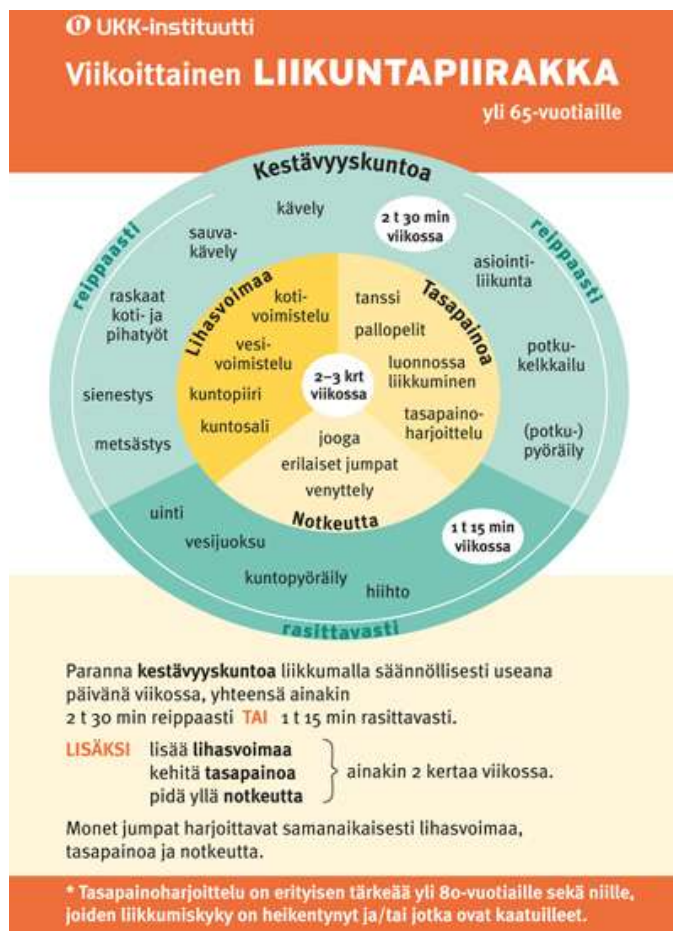
Aikuisille (18–64-vuotialle) liikuntasuositus viikoittain on vähintään 2 ja puolituntia reippaalla tai puolitoista tuntia rasittavalla tasolla olevaa liikuntaa. Rungas kymmenesosa 15–64-vuotiaista täyttää terveystoikunnan suosituksen kokonaisuudessaan. Liikkuminen ja harrastaminen vapaa-ajalla on viime vuosikymmenten aikana lisääntynyt. Suositaan viime vuosina eniten ovat lisänneet kuntosaliharjoittelu ja juoksulenkkeily. Samaan aikaan fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa on vähentynyt. [10 s.40]



Kuva 5. UKK-instituuttin terveysliikunnan suositus 18-64 vuotiaille.  
Lähde: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Yli 65-vuotiaista vain muutama prosentti liikkuu kestävyys- että lihaskuntosuosituksen mukaisesti. Suomalaiset ikäihmiset ovat kuitenkin monipuolisia liikkujia. Suosituin liikunta muotoja on kävely, josta arkikävely muodostaa tärkeimmän päivittäisen osan. Kotivoimistelu on edelleen yleistä miehillä ja naisilla. Myös kuntosaliharjoittelu nostanut suosiotaan. Muita suosittuja liikkumisen muotoja ikäihmisillä on pyöräily, uinti ja hiihto. Selvä enemmistö yli 65-vuotiaista liikkuu omatoimisesti, yksin. [10 s.41]





Kuva 6. UKK-instituutin terveystuotteen suositus yli 65-vuotiaille.

Lähde: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

#### 4 Lähiliikuntapaikkojen lähihistoria

Lähiliikuntapaikkojen kehitys ja ajattelu lähti liikkeelle 1990-luvulla Norjasta. Se levisi nopeasti myös Suomeen saman vuosikymmen aikana. Suomessa lähiliikuntapaikkoihin alettiin kiinnittää huomiota erityisesti 1990-luvun loppupuolelta lähtien. [11 s.6]

Lähiliikuntapaikalle ei Suomessa ole tarkkaa määritelmää. Ne ovat historiansa aikana osoittautuneet niin suosituiksi jutuiksi, että sellaiseksi on haluttu kutsua hyvinkin monenlaisia paikkoja. [12s.3] Vuonna 2000 valmistui liikuntapaikkarakentamisen suunta 2000, jonka ansiosta alettiin kiinnittämään erityistä huomiota kuntien tarjoamiin lähiliikuntapaikoihin. Samalla lähiliikuntapaikkarakentaminen tuotiin liikuntapaikkarakentamispoliittikan keskiöön. [12 s.7]. Suomessa oli vuonna 2014 hieman yli 750 lähiliikuntapaikkaa. Niitä on toteutettu koulujen- ja päiväkotienpihoille sekä palvelutalojen läheisyyteen.

Lähiliikuntapaikkoja, joilla on erityisesti niihin suunniteltuja laitteita ja välineitä, on rakennettu nyt noin kymmenen vuoden ajan. Saadun palautteen perusteella lähiliikuntapaikkoja tulisi kehittää nykyistä monipuolisempaan suuntaan. Suuntaan joka huomioi eri ikäryhmien tarpeet, kuten esteettömyyden paremmin. [12]

Lähiliikuntapaikka on enemmän	..kuin
Monikäyttöinen	Lajikohtainen
Vapaasti käytettävissä	Käyttövuoroihin perustuva
Ympärivuotinen	Käytössä vain osan vuotta
Pienimuotoinen	Laitostyyppinen
Mitoitukseltaan vapaa	Sääntöjen mukaan mitoitettu
Rakennusteknisesti helppo	Rakennusteknisesti vaativa
Huoltovapaa	Henkilöstöä sitova
Luovasti toteutettu	Perinteinen
Osallistuvaan suunnitteluun perustuva	Määräyksiin perustuva
Saavutettavissa kotiovelta	Liikenneyhteyden takana
Puku- ja pesutiloja ei tarvita	Puku- ja pesutiloja tarvitaan
Käyttäjille maksuton	Maksullinen
Ympäristöön sulautuva	Ympäristöstä erottuva
Kaikille ikäryhmille sopiva	Ikäryhmittäin rajaava

Kuva 7. Lähiliikuntapaikan ominaisuuksia. Lähde. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus s.6

#### 4.1 Lähiliikuntapaikat Helsingissä

Helsingissä on 26 lähiliikuntapaikkaa. Lauttasaaren lähiliikuntapuistoa voidaan kutsua suunnannäyttäjäksi. Vuonna 2007 valmistunut Lauttasaaren lähiliikuntapuisto on esimerkki urbaanista lähiliikuntapaikasta Helsingissä. Puisto on sijaitsee keskellä tiivistä kaupunkirakennetta ja hyödyntää puisto- ja viheralueita. Puistoa käyttää lähes 20 tuhatta asukasta. Liikuntapuisto on Helsingin kaupungin, Nuori Suomi ry:n ja alueen asukkaiden kanssa yhdessä toteutettu. Se on ensimmäinen ns. Nuori Suomi –puisto. Lauttasaaren Nuori Suomi -puisto maksoi 800 tuhatta euroa. [13]



Kuva 8. Lauttasaaren Nuori-Suomi lähiliikuntapuiston aluekartta.

Lähde: Lauttasaaren lähiliikuntapaikan hankeprosessin arviointi s.6

Helsingissä lähiliikuntapaikkojen viime vuosien kehityssuunta on ollut hyvä. Pirkkolaan, Lassilaan, Paloheinänään ja Roihuvuoreen on avattu vuonna 2016 uusia ulkokuntosaleja, joiden suosio on todella hyvä. Pirkkolassa ulkokuntasalilla voi olla päivässä yli 300 kuntoilijaa. Nykytekniikka mahdollistaa, että aikaisempaa käyttäjäkokemusta ei tarvitse. Vaan laitteiden videokäyttöohjeet saa omaan puhelimen näytölle puhelimien Qr-tekniikalla. Netistä voi myös ladata harjoitusohjelmia, jotka on suunniteltu ulkokuntosalien laitteille. Helsingin kaupunki onkin todennut, että houkuttelevat ja toimivat liikuntapuistot ja viheralueet ovat suosituin paikka harrastaa liikumista [2 s.28].

## 5 Helsingin kaupungin liikuntastrategia

Helsingin kaupungin liikuntastrategian vuosille 2012-17 ajatuksena oli helsinkiläisten toimintakyvyn ja elämänlaadun parantaminen liikunnan avulla.

Strategian päätavoitteita:

- Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden vähentäminen
- Helsingin ja sen kaupunginosien viihtyvyyden sekä vetovoimaisuuden lisääminen
- Liikunnan kansalaistoiminnan aktivoiminen
- Liikuntapalvelujen tuottaminen yhdessä muiden toimijoiden kanssa

Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden vähentäminen tähtäävät toimenpiteet oli seuraavia:

- uudessa yleiskaavassa sekä muussa kaavoituksessa ja yhdyskuntasuunnittelussa varataan riittävät alueet virkistysalueille, liikuntapaikkarakentamiselle ja erilaisille liikuntareiteille.
- Kehitetään koulujen ja päiväkotien pihoja sekä puistojen liikunta- ja leikki- paikkoja lähiliikuntapaikoiksi ja monipuolisiksi oppimisympäristöiksi.
- Parannetaan terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien aikuisten palveluja. Ikääntyvät tarvitsevat riittävästi esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä asuinalueillaan sekä ohjattua liikuntatoimintaa.

Helsingin ja sen kaupunginosien viihtyvyyden sekä vetovoimaisuuden lisäämiseen tähtäävät toimenpiteet oli seuraavia:

- Liikuntapaikkarakentamisen määrärahoja lisätään. Nykyisiä liikuntapaikkoja perusparannetaan monikäyttöisiksi ja energiatehokkaiksi.
- Ulkoliikuntapaikkojen laatua, monikäyttöisyyttä ja käyttöastetta parannetaan rakentamalla tekonurmikenttiä ja tekojääratoja.
- Kilpailutoimintaa keskitetään liikunta-puistoihin. Lähikenttiä kehitetään oma-toimiseen liikkumiseen sekä harrasteliikuntaan.

- Ulkokenttien varastorakennuksia korvataan kaupunkikuvaan soveltuvilla ”Säilö” rakennuksilla.

Liikuntapalvelujen tuottaminen yhdessä muiden toimijoiden kanssa tähtäävät toimenpiteet oli seuraavia:

- Rakennetaan uusia vapaassa käytössä olevia monikäyttöisiä lähiliikuntapaikkoja koulujen ja päiväkotien pihalle, puistoihin ja liikuntapaikoille.
- Lähiöprojektin kanssa kunnostetaan julkisia kaupunkitiloja, lisätään liikkumisympäristön houkuttelevuutta rakentamalla liikuntapaikkoja eri toimijoiden kanssa sekä tuotetaan laadukkaita lähiöliikuntapalveluita asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Järjestetään liikuntapalveluja ja tuetaan muita liikunta-palveluiden tuottajia. Tuetaan liikuntayrittäjiä vuokraamalla tontteja ja tiloja yksityisiä liikuntahankkeita varten harkinnan mukaan, silloin kun hankkeet täydentävät kaupungin liikuntatarjontaa. Samalla kehitetään liikuntapaikkojen välivuokrausmallia tapauskohtaiseksi. Tuotetaan uusia ulkoilu- ja liikuntapalveluja sekä liikuntapaikkoja kumppanuushankkeilla.

### 5.1 Liikuntatoimen strategisten tavoitteiden toteutuminen

Vuonna 2018 Helsingin kaupungin Tarkastusviraston Harri Hynninen ja Petri Jäske toteavat vuosien 2012-17strategisten tavoitteiden onnistumisesta mm. seuraavaa:[2]

- Liikuntatoimi oli mukana yleiskaavan suunnittelussa. Suunnittelun tuloksena uudessa yleiskaavassa on varauksia virkistysalueille, liikuntareiteille ja liikuntapaikoille.
- Koulut ovat yhdessä Liikuntaviraston kanssa suunnitelleet koulujen pihojen lähiliikuntapaikkoja. Liikuntavirasto on rakentanut uusia lähiliikuntapaikkoja Kannelmäkeen, Laajasuolle, Lassilaan, Munkkiniemeen, Roihuvuoreen, Koralan ja Lauttasaareen.
- Liikuntapalvelujen jakautuminen on Helsingissä kuitenkin epätasaista, vaikka lähes kaikki helsinkiläiset saavuttavat liikuntapaikat alle 30 minuutissa.

- Saavutettavuus autolla on hyvä kaikkiin liikuntapaikkoihin, mutta liikuntapaikkojen saavutettavuus kävellen ja joukkoliikenteellä huononee ilman palveluverkkoon tehtäviä parannuksia.
- Ikääntyneille ja terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien aikuisten palveluja ja tapahtumia on parannettu. Palveluihin kuuluu mm. lähiöliikuntaa, puistojumppaa, vesijumppaa, XXL-jumppa, ja laiteopastusta. Keskeisille liikuntapaikoille on tehty esteettömyyskartoitukset.
- Liikuntapalvelu vuokraa yhteisöille tiloja ja rakennuksia, liikuntapalveluiden tuottamiseen. Liikuntapalveluiden uudet liikuntapaikat ovat lähinnä liikuntareittejä, lähiliikuntapaikkoja, ulkokuntoilupisteitä ja pallokenttiä. Uudet liikuntapaikat syntyvät yhä enemmän erilaisten yritysten ja liikuntaseurojen kanssa kumppanuushankkeilla.
- Ulkokenttien varastorakennuksia korvattiin "Säilö" rakennuksilla. "Säilö" rakennuksia on Johanneksen, Paloheinän ja Kannelmäen kentällä, sekä Lautasaaren- ja Meilahden liikuntapuistossa.

## 6 Mikä merkitys rakennetun ympäristön viihtyisyydellä on ihmisen hyvinvoinnille?

Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ihminen voi vaikuttaa ympäristöönsä teoillaan ja ympäristö puolestaan vaikuttaa meihin aistiemme kautta, halusimmepa sitä tai ei. Rakennetun ympäristön kokeminen ja merkitys eri ihmiselle on erilainen. Rakennetun ympäristön suunnittelulla ei voida poistaa kaikkia epäkohtia, mutta sillä voidaan kuitenkin vaikuttaa ihmisten kokemukseen ja viihtyvyyteen. Yksityiskohdat ja materiaalit rakennetussa ympäristössä usein juuri puhuttelevat ohikulkijaa. Katse tarttuu niihin, ja ne jopa houkuttelevat tulemaan luokseen. Kauniisti ja hyvin toteutettuina rakennetun ympäristön yksityiskohdat tuottavat iloa ja luovat viihtyisyyttä kaikille ympäristön käyttäjille. Koska ihmiset ovat erilaisia, ovat myös heidän mielipaikkansa erilaisia. Jotta jokainen löytäisi rakennetusta ympäristöstä paikkoja, joissa viihtyy, on ympäristön oltava monipuolinen ja vivahteikas. Mielipaikkoihin liittyy usein tavalla tai toisella luonto ja vehreys. Siksi onkin tärkeää, että myös asuinalueille jätetään tilaa luonnolle: nurmikenttiä ja niittyjä, pieniä puistoja ja metsäkaistaleita, jokia ja lamikoita. Rakentaminen ei ole arkkitehtuuria jos siihen ei liity ihmisyksilön ja -yhteisön luomia syvempiä merkityksiä. Silloin syntyy rakennustaidetta ja arkkitehtuuria. [14 s.16-26]

### 6.1 Mikä keinoja arkkitehtuurilla on vaikuttaa viihtyvyyteen?

Roomalaisen arkkitehti insinöörin Vitruvius (Marcus Vitruvius Pollio) kolme teesiä olivat: kestävyys, tarkoituksen mukaisuus ja kauneus. Olipa sitten kyseessä rakennus tai ympäristö nykyarkkitehtuuriin voidaan edelleenkin soveltaa samoja kaksituhatta vuotta vanhoja Vitruviuksen teesejä. Toki kauneutta on vaikea määritellä ja onkin helpompi liittää arkkitehtuuriin käsitteitä: harkittu suunnittelu, onnistunut muotoilu ja materiaalit, hienot näkymät, tilalliset elämykset sekä paikan ja ympäristön henki. [14 s.17]

## 7 Tutkimus Helsingin liikuntapuistoista ja lähiliikuntapaikoista

### 7.1 Kohteet

#### 7.1.1 Latokartanon liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikka

Osoite: Agronominkatu 24, 00790 Helsinki

Viikin Latokartanon liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikka sijaitsee vuonna 2009 valmistuneen peruskoulun ja liikuntahallin vieressä. Liikuntapuisto palvelee alueen noin 12 tuhatta asukasta. Liikuntapuiston etelälaidasta alkaa Viikinojanpuisto, joka on tärkeä osa koko Helsingin luonto- ja virkistysalueverkostoa. Viikin alueen suunnittelun lähtökohtana on ollut kestävä ja terveellinen asuinympäristö. Viihtyisä asuinalue on erityisesti lapsiperheiden suosima. Viikki tunnetaan myös Tiedepuiston kampuksesta, jolla on biotieteiden, maa- ja metsätaloustieteiden sekä farmasian ja eläinlääketieteen opetusta. [15]



Kuva 9. Sijaintikartta. Lähde: Kartta.Hel.fi



Liikuntapuiston lajit: peli- ja tenniskentät, panna-areena, Smartus, koripallo, lentopallo, kuntoiluvälineitä. Talvella palloilukenttä jäädytetään ja monipuolinen hiihtolatujen verkosto lähtee puistosta. Liikuntapuistoa ja lähiliikuntapaikkaa on perusparannettu ja laajennetaan syksyn 2018 aikana. Perusparannuksen yhteydessä on tehty tekonurmiä vanhan hiekkakentän tilalle. Lähiliikuntapaikkaa myös laajennetaan. Laajennuksen yhteydessä tulee uusia välineitä ja aluetta maisemoidaan. Viikin asuinalueen länsiosaan on myös suunnitteilla toinen lähiliikuntapaikka Monitoimitalo laajennuksen yhteydessä[16].



Kuva 10. Latokartanon liikuntahalli



Kuva 11. Latokartanon lähiliikuntapaikka ja kuntoilupiste



Kuva 12. Latokartanon uusi tekonurmi näkyy taustalla



Kuva 13. Latokartanon uuden lähiliikuntapaikan rakennustyöt



Kuva 14. Uuden Latokartanon lähiliikuntapaikan laitteita

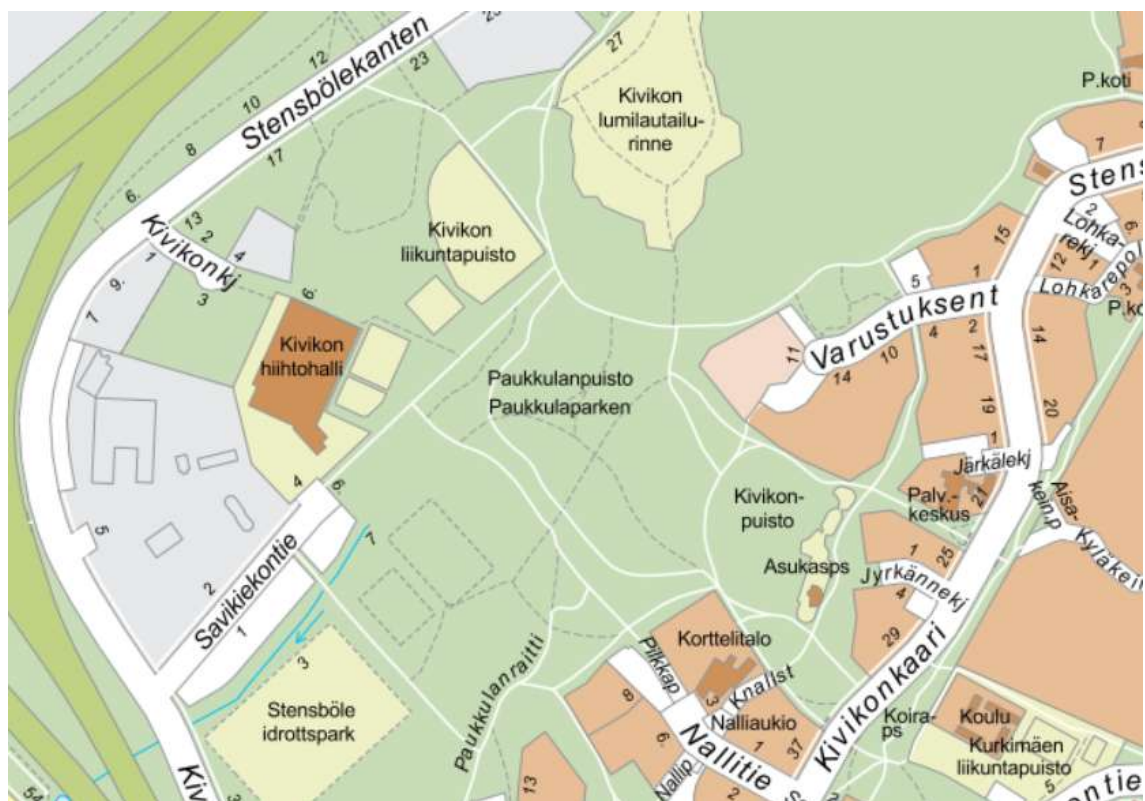


Kuva 15. Viikin monitoimitalon ja Viikin kentän alueen suunnitelma.  
Lähde: [hel.fi/hel2/ksv/liitteet/2015\\_kaava/ak12282\\_selostus.pdf](http://hel.fi/hel2/ksv/liitteet/2015_kaava/ak12282_selostus.pdf)

### 7.1.2 Kivikon liikuntapuisto

Osoite: Saviekiekontie 4, 00940 Helsinki

Kivikon lähiliikuntapaikka on osa liikunta- ja urheilupuistoa Mellunkylässä Koillis-Helsingissä. Liikuntapuisto sijaitsee Kivikon asuinalueen länsipuolella hiihtohallin vieressä. Liikuntapuiston ja lähiliikuntapaikan esirakentaminen on valmistunut 2016. Ne on osa laajempaa Kivikon ulkoilupuistokokonaisuutta, jonka on tarkoitus palvella Kivikon asuinalueen lisäksi neljän läheisen eri-ikäisen asuinalueen yli 35 tuhatta asukasta. [17]



Kuva 16. Sijaintikartta. Lähde:Kartta.Hel.fi

Liikuntapuiston suuren koon vuoksi siellä on mahdollista harrastaa lähiliikunnan lisäksi myös mm. jalkapalloa, frisbeegolfia, lumilautailua, bmx-pyöräilyä ja koiraharrastajille on oma agility-alue. Alueelta lähtee laaja kuntopolkujen verkosto, jolla voi talvisin hiihtää



Kuva 17. Kivikon liikuntapuisto



Kuva 18. Tekniikkarata lähiliikuntapaikan vieressä. Taustalla näkyy hiihtohalli.



Kuva 19. Kivikon frisbeegolf puisto



Kuva 20. Kivikon frisbeegolfradan reitti

### 7.1.3 Myllypuron liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikka

Osoite: Pikajuoksijankuja 3, 00920 Helsinki

Myllypuron liikuntapuisto on liikunta- ja virkistysalue Itä-Helsingissä. Myllypuro on osa Vartiokylän kaupunginosaa. Myllypurosta löytyy asuntoja usealta eri vuosikymmeneltä. Vanhaa 1960-luvun kerros- ja pientalo esikaupunkia on täydennetty uusilla kerrostaloilla ja läntiseen osaan valmistuneella uudella Puu-Myllypuron pien- ja paritalo asuinalueella. Asukkaita Myllypurossa on yli 11 tuhatta ja koko Vartiokylän kaupunginosassa 30 tuhatta. 2019 valmistuva kampus tuo alueelle vielä n. 6 tuhatta opiskelijaa lisää. Liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikka toimii tärkeimpänä virkistysalueena lähialueiden asukkaille ja monille kouluille. Liikuntapuiston pohjoispuolella sijaitsevat Pallomylly, salibandyhalli Arena Center ja Aarno Ruusuvooren alunperin painotaloksi suunnittelema Liikuntamylly, joka muutettiin liikuntahalliksi vuosien 1999–2000 aikana täydentävät alueen monipuolista urheilu ja liikunta tarjontaa. [18]



Kuva 21. Sijaintikartta. Lähde: Kartta.Hel.fi

Liikuntapuiston lajit: liikunnalliset leikkivälineet, kuntoiluvälineet, panna-areena, lentopallo- ja petankkikenttä. Lähiliikuntapaikan eteläpuolella sijaitsee palloilukentät ja niiden pukuhuone- ja huoltorakennus. Talvella on mahdollisuus päästä luistelemaan ja hiihtämään.



Kuva 22. Myllypuron liikuntapuisto



Kuva 23. Näkymä liikuntapuistosta Pallomyllyn suuntaan.





Kuva 24. Myllypuron lähiliikuntapaikka.

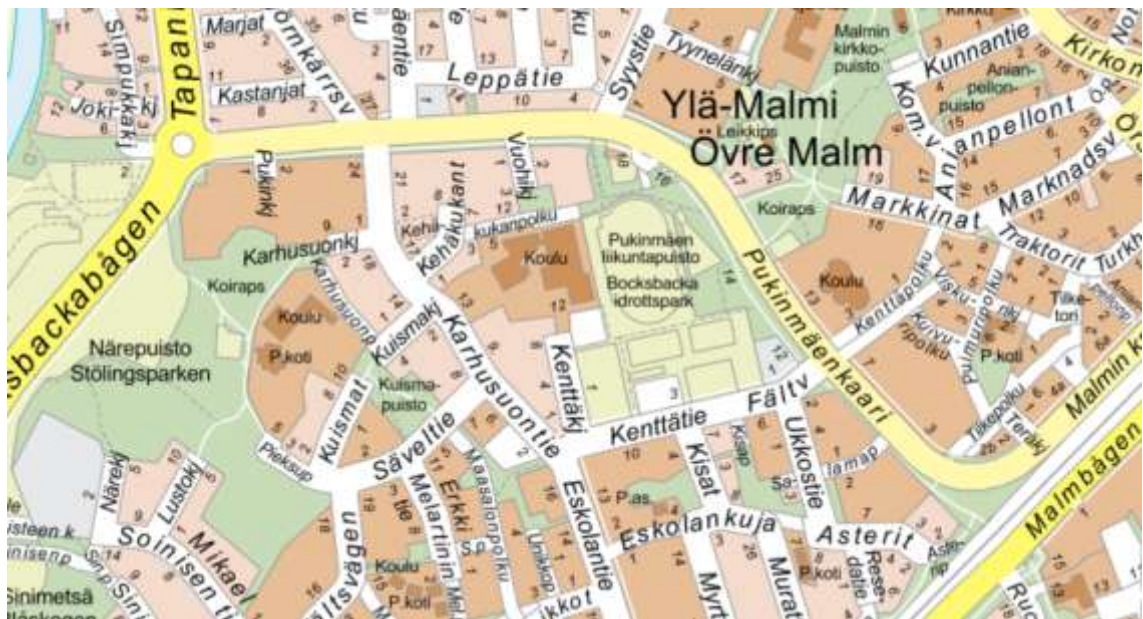


Kuva 25. Myllypuron liikuntapaikkojen huoltorakennus

#### 7.1.4 Pukinmäen liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikat 1 ja 2

Osoite: Kenttätie 3, 00720 Helsinki

Pukinmäen liikuntapuisto sijaitsee Helsingin Pukinmäen kaupunginosassa Ylä-Malmin eteläpuolella. Pukinmäki on tiivis asutuskeskittymä, jonka vaihtelevan ympäristön muodostaa 60-luvun kerrostalot sekä vanhat ja uudet omakoti- ja rivitalot. Alueella asuu yhteensä noin 45 tuhatta helsinkiläistä, kun lukuun mukaan otetaan viereisten asuinkeksitymien Malmin ja Tapaninkylän asukkaat. Alueella on myös paljon kouluja, liikuntapuisto onkin aivan urheilukentän ja ala-asteen vieressä. Liikuntapuistoa edeltänyt Pukinmäen urheilukenttä valmistui jo 1930-luvulla. Nykyinen urheilupuisto rakennettiin vanhan kentän päälle 1980-luvulla. Liikuntapuistossa on kaksi eri lähiliikuntapaikkaa. Lähiliikunta paikka 1 sijaitsee Urheilukentän länsipuolella ja on varustettu kuntoiluvälineillä. Lähiliikuntapaikka 2 sijaitsee Pukinmäen ala-asteen ja kirjaston pihalla. Lähiliikuntapaikka 2:ssa on iso valikoima eri liikuntavälineitä ja mahdollisuuksia. [19]



Kuva 26. Sijaintikartta. Lähde: Kartta.Hel.fi

Lähiliikunnan lisäksi liikuntapuistossa on mahdollista harrastaa jalkapallo, yleisurheilua, juoksua, tennistä, luistelua, jääkiekkoa ja erilaisia pienpelejä niille rakennetuista kaukaloissa ja pelikentissä.



Kuva 27. Pukinmäen liikuntapuisto



Kuva 28. Pukinmäen lähiliikuntapaikka 1



Kuva 29. Pukinmäen lähiliikuntapaikka 2



Kuva 30. Pukinmäen liikuntapuisto



Kuva 31. Pienpeli kaukalo Pukinmäen liikuntapuistossa.



Kuva 32. Pukinmäen liikuntapuiston pukuhuone ja huoltorakennus

### 7.1.5 Pirkkolan liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikka,

Osoite: Plotinrinne 7, 00630 Helsinki

Pirkkolan liikuntapuisto, jota kutsutaan myös urheilupuistoksi sijaitsee Pohjois-Helsingissä Oulunkylän kaupunginosassa. Liikuntapuisto sijoittuu Keskuspuiston puoli-väliin Pirkkolan länsiosaan. Muita lähi asuinalueita on Länsi-Pakila, Pohjois-Haaga ja Maunula. Pirkkolan liikuntapuisto on liikunnan ja urheilun keskus keskellä luontoa ja metsämaastoisineen ulkoilureitteineen liikuntapuiston pinta-ala on 66 hehtaaria. Pirkkolan liikuntapuiston keskiössä oleva vuonna 1968 valmistunut funktionalistinen uima- ja palloiluhalli oli lähtölaukaus Helsingin liikuntapuistojen kehittämisessä. Uima- ja palloiluhalli on toteutettu Arkkitehtitoimisto Kaija ja Heikki Sirénin ehdotuksen pohjalta. Pirkkolassa on myös pieni maauimala "Plotti". Plotissa on asiakkaille tarjolla sekä pukuhuoneet ja wc. Lähiliikuntapaikka sijaitsee uimahallin parkkipaikan pohjoispuolella. Pirkkolan lähiliikuntapaikan ulkokuntosali oli yhdessä Lassilan, Paloheinän ja Roihuvuoren kanssa vuonna 2016 avattuja uusia ulkokuntosaleja, joissa käytettiin David City-Line nimisiä laitteita, jotka palkittiin GoExpo-messuilla vuoden 2015 liikuntatuotteena. [20]



Kuva 33. Sijaintikartta. Lähde: Kartta.Hel.fi

Liikuntapuistossa on mahdollisuus harrastaa kuntoliikunnan lisäksi jalkapalloa ja yleisurheilua. Pirkkolasta kuntopolkuja pitkin pääsee Laaksoon, Paloheinään ja Pitkäkoskelle. Uima- ja palloiluhallissa lajit joita voi harrastaa uinnin lisäksi on pöytätennis, voimistelu, kuntosali ja lentopallo. Jääkiekkoa ja luistelua voi harrastaa viereisessä jäähallissa sekä talvisin ulkona. Runsas lumisina talvina myös pääsee hiihtämään liikuntapuiston 3 km ladulle tai Keskuspuiston latuverkostoon.



Kuva 34. Pirkkolan uima- ja palloiluhalli



Kuva 35. Pirkkolan lähiliikuntapaikan ulkokuntosali



Kuva 36. Ulkokuntosali on suosittu harjoittelu paikka



## 7.2 Havaintoja tutkimuskohteista

Minulle tutuimmat liikuntapuisto ja lähiliikuntapaikat olivat entuudestaan Viikki, Kivikko ja Myllypuro. Tutkimuskohteista Pukinmäki ja Pirkkola olivat kyllä tuttuja, mutta enemmän satunnaisella käytöllä, enkä ollut esimerkiksi käyttänyt Pirkkolan ulkokuntosali aiemmin. Minusta kaikkien tutkimuskohteiden saavutettavuus oli hyvä. Kaikkiin kohteisiin pääsee kevyenliikenteenväyliä pitkin ja ne ovat myös hyvien joukkoliikenne-reittien varrella. Myös yksityisautoilu on huomioitu riittäväällä pysäköintipaikoilla. Tutkimuskohteideni varustelu ja laitteiden kestävyys oli hyvä. Helsingin kaupunki on viime aikoina satsannut lähiliikuntapaikkojen välineistöön paljon. Etenkin Pirkkolan ulkokuntosalin laitteiden toimivuuteen ja kestävyYTEEN on kiinnitetty huomiota. Laitteissa on kiinnitetty opastekyltit, jotka opastavat eri liikkeisiin sekä oikeaan ja turvalliseen harjoitteluun. Opastetauluista löytyy lähiliikuntapaikan ohjeet ja säännöt kolmella kielellä. Sää tai ilkivalta ei ole laitteille ongelma, koska kokeilussani ne toimivat hyvin talvisaikaa ja olivat tarpeeksi kestävä tekoa ilkivaltaa varten. Periaatteessa uusimmilla ulkokuntosaleilla pitäisi pystyä harjoittelemaan vuoden ympäri, mihin vuorokauden aikaan tahansa.



Kuva 37. Opaste Pirkkolan ulkokuntosalilla



Kuva 38. Ulkokuntasali laite Pirkkolassa

### 7.3 Havaittuja ongelmia tutkimuskohteissa

Liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen ongelmat tulevat mielestäni kahdesta eri tekijästä. Viihtyisyys ei ole niin hyvää, että niihin mentäisiin viettämään aikaa ja näin synnyisi kohtaamisia ja yhteisöllisyyttä. Ympäri vuotinen käyttö on hankalaa, etenkin talvi kuukausina. Edellä mainitut ongelmat johtuvat minusta seuraavista kolmesta asiasta.

#### 7.3.1 Arkkitehti- ja aluesuunnitteluun ei ole panostettu riittävästi.

Osa tutkimistani liikuntapuistoista tai lähiliikuntapaikoista on syystä tai toisesta jääneet sekaviksi ja ympäristöstä irrallisiksi. Kivikon liikuntapuiston esirakentaminen on valmistunut vuonna 2016. Alueen lähiliikuntapaikka on valmistunut 2012. Alueen yleissuunnitelmassa todetaan ”Lähiliikuntapaikka tulee toimimaan tulevan liikuntapuiston käyntikorttina ja vetonaulana[21 s.4]”. Tämä ei mielestäni toteudu kovin hyvin, koska alue on kokonaisuutena hyvin keskeneräisen ja unohdetun oloinen. Minusta Kivikon liikuntapuistoista ei voida puhua viihtyisänä kokonaisuutena. Myönnettäköön, että tämä ei näy Kivikon liikuntapuiston puistoalueesta, jossa frisbeegolf ovat suosittua kesällä ja talvella.



Kuva 39. Kivikon liikuntapuisto ja hiihtohalli Kehä 1 ylittävän vihersillan suunnalta katsottuna



Kuva 40. Näkymä Kivikon lähiliikuntapaikalta länteen puistoalueelle päin.

Kohteiden arkkitehtuuriin liittyvä ongelma tulee ilmi katsottaessa liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen huoltotilarakennuksien ulkonäköä ja käyttöä. Rakennukset ovat keskeinen tekijä rakennetun ympäristön viihtyisyydessä ja niiden arkkitehtuurin tulisi

panostaa kunnolla. Liikuntapuistoissa käytetään yleisimmin Liikuntaviraston omaa rakennusten tyyppimallia. Rakennus on varmasti huoltorakennuksena toimiva, mutta myös arkkitehtuuriltaan hyvin tylsiä. Kaikissa liikuntapuistoissa ja lähiliikuntapaikoissa ei ole myöskään mahdollisuutta käydä wc:ssä tai saada juomavettä.



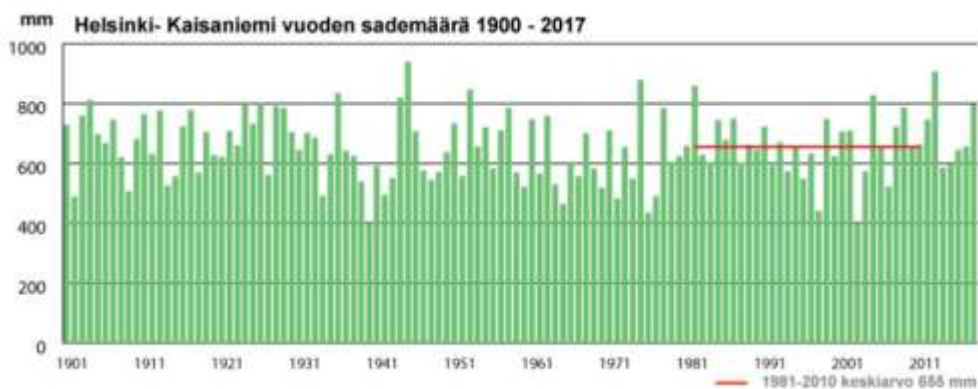
Kuva 41. Huoltorakennuksen pohjapiirroksen esimerkkiratkaisu.  
Lähde: RT 97-1118 urheilu- ja pallokenttien huoltotilat



Kuva 42. Kaupunki rakennutti Pukinmäen liikuntapuistoon uuden huoltorakennuksen vuonna 2001. Vastaavia huoltorakennuksia on muissakin liikuntapuistoissa.

### 7.3.2 Ympärivuotista käyttöä ei ole edistetty riittävästi

Lähiliikuntapaikkojen ympärivuotiselle käytölle haasteita antaa sää ja ilmasto. Vuodenaikojen vaihtelut kuuluvat Suomen ilmastoon ja niihin on vain sopeuduttava. Helsingissä sataa vettä tai lunta keskimäärin n.655 mm vuodessa[22]. Sade ja tuuli vähentävät lähiliikuntapaikkojen kevät, kesä ja syyskuukausien käyttöä. Kinostunut lumi ja jää vaikeuttavat talvikuukausien toimintaa. Ulkokuntosalien jäisestä ja liukkaasta pinnasta johtuen, liikkumine on varmasti haastava ikääntyneelle ja huonosti liikkuvalla käyttäjällä. Säästä ja sateesta johtuvat käytön vähentyminen on enemmän lähiliikuntapaikkojen ongelma. Liikuntapuistojen muita liikuntamuotoja voi käyttää talvellakin.



Kuva 43. Helsingin vuotuiset sademäärät. Lähde: Ilmatieteenlaitos.fi



Kuva 44. Lähiliikuntapaikka Viikin Latokartanon liikuntahallin pihalla maaliskuussa.



Kuva 45. Lumi ja jää vaikeuttavat käyttöä



Kuva 46. Kivikon lähiliikuntapaikka ja tekniikkarata on lumen alla



Kuva 47. Liikuntapuiston muille palveluille löytyy talvella käyttäjiä kuten hiihto ja frisbeegolf

### 7.3.3 Liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen yhteisöllisyys

Kolmas tekijä viihtyisyyteen mielestäni on, että lähiliikuntapaikkoja ajatellaan lähes vain liikunnan harrastuspaikkoina. Liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen tulisi palvella tasapuolisesti kaikkia käyttäjiä eri ikäryhmistä. Nyt liikuntapaikat ovat pääasiassa joko lapsille tai aikuisille suunnattuja. Ne harvoin soveltuvat koko perheen yhteiseksi ajanvietto paikaksi. Liikunta- ja lähiliikuntapaikkoja tulisi ajatella enemmän asukkaiden ja ihmisten kohtaamispaikkoina, kuten todettu suurissa ikäluokissa enemmistö harrastaa nyt liikuntaa yksin.

## 7.4 Ratkaisuja viihtyisyyden parantamiseen

Kivikon liikuntapuiston kohdalla syy huonoon viihtyisyyteen on varmasti suunnitelmien loppuunsaattaminen ja suunnitelmista poikkeaminen. Muissa tutkimus kohteissa pitäisi alueita minusta kehittää järjestelmällisesti, jotta ne olisivat selkeitä ja viihtyisiä. Harkitut yksityiskohdat ja laadukkaat materiaalit viimeistelevät rakennuksen ja ympäristön. Olakseen laadukas materiaalin ei välttämättä tarvitse olla kallis.

### 7.4.1 Arkkitehti- ja alue suunnittelun parantaminen

Viihtyisyyden tulisi lähteä siitä, että rakennettu ympäristö on monipuolinen ja liittyy sulavasti luontoon tai kaupunkirakenteeseen. Muotojen, materiaalien ja värien rohkeampi käyttö suunnitelmissa lisäisi liikuntapuistojen- ja lähiliikuntapaikkojen kiinnostavuutta ja viihtyisyyttä. Liikkumisen ja esteettömyyden paremman suunnittelun myötä myös huonommin liikkuvat voisivat liikkua enemmän liikuntapaikoissa.

Ulkoliikuntapaikkojen huoltotilojen arkkitehtisuunnittelun lähtökohtana tulisi kerätä tietoja mm. alueen rakennetusta ympäristöstä, maiseman erityispiirteistä ja luontoarvoista.

Tästä yksi näkemys on arkkitehtitoimisto A-konsulttien suunnittelemassa LIV säilössä, joka kehitettiin Helsingin liikuntavirastolle ratkaisemaan liikuntapuistojen pienvarastotarve. Liv Säilöt on pienvarastoja, jota voidaan muunnella käyttötarpeen ja paikan mukaan. LIV Säilöjen avulla pyritään uudistamaan ja yhtenäistämään liikuntapuistojen visuaalista ilmettä. LIV säilöjen julkisivupinnat ovat valokuvista ja teksteistä koostuvia painatuksia, jotka kertovat paikallisesta urheiluhistoriasta. Säiliöiden katoilla on helppohoitoinen viherkatto. Katolle voidaan asentaa myös aurinkopaneelit. Liv Säilöjen on tarkoitus tehdä liikuntapuistoista viihtyisämpiä ja toimivampia. Minusta LIV säiliöt on vasta alku, niitä tulisi kehittää ja ideoida lisää.[23]





Kuva 48. LIV säiliön asennusta Johanneksen kentälle Helsingin keskustaan  
Lähde: <https://blogs.helsinki.fi/wdc-2012/2012/11/liv-sailo-yhteistyota-viherkatoilla/>

#### 7.4.2 Ympärivuotisen käytön parantaminen.

Ympärivuotisella käytöllä en tarkoita pelkästään talvikuukausien käytön parantamista, vaan myös suojautumista vesisateelta kuin myös auringolta. Ilmaston muuttuminen ja viimekesäiset hellepäivät vähentävät myös lähiliikuntapaikkojen käyttöä, ellei niissä ole riittävää suojaa tuulelta, sateelta ja auringolta. Parantaminen onnistuu kiinteillä tai osittain purettavilla katoksilla. Katoksien rungon muodon ja katemateriaalien määrä on valtaisa. Katoksien kantava runko voidaan tehdä puusta, teräksestä tai teräsbetonista. Katemateriaaleissa löytyy myös paljon eri vaihtoehtoja. Perinteisten katemateriaalien lisäksi voidaan myös tehdä viher- tai lasikatkoja. Rakennustekstiilit ovat hyvä vaihtoehto suojaamaan sateelta ja auringolta. Rakennustekstiileillä saadaan nopeasti tehtyä helposti osittain purettavia ratkaisuja, joissa kantavat rakenteen ovat joko pysyviä tai pois purettavia. Niiden ympärivuotiselle käytölle katoksissa antaa pakkanen ja lumikuormat erityisvaatimuksia. Yleensä paras ratkaisu on ottaa katos pois talvi kuukausien ajaksi.



Kuva 49. 2016 petanquen SM-kisat Hamina Bastionissa pelattiin arkkitehtitoimisto Roy Mänttärin suunnittelemissa euroopan suurimmassa purettavassa telttakatoksessa.

Lähde: <http://starbox.fi/matkallakaakossa/petanquen-sm-kisat-hamina-bastionissa>

#### 7.4.3 Yhteisöllisyyden parantaminen

Helsinkiiläiset aikuiset ja ikääntyneet ihmiset harrastavat eniten liikuntaa yksin.[2 s.8] Ulkoliikuntapaikkojen tulisi tarjota näille ihmisille syy ja mahdollisuus tulla liikkumaan yhdessä. Lähiliikuntapaikkojen rakennetta ja laite tarjontaa tulisi miettiä niin, kaikille perheen jäsenille ja ikäryhmille löytyisi suunnattua toimintaa tai tekemistä. Lähiliikuntapaikka ei vain tulisi ajatella liikuntapaikkoina joka rakennetaan liikuntapuistojen ja koulujen läheisyyteen. Tulevaisuudessa pitäisi tehdä eräänlaisia hybridi lähiliikuntapaikkoja, joissa yhdistyy lähiliikuntapaikan ja asukastalon toiminnot ja mahdollisuudet. Yhdistämällä lähiliikuntapaikka ja asukastalojen parhaat puolet saataisiin uusi lähiliikuntakeskuksia, joissa tarjotaan ohjattua tai omatoimista liikuntaa ja tekemistä kaikille lapsista vanhuksiin. Perheiden ei tarvitsisi päättää kuka menee ja tekee mitä kun kaikki löytyisi samasta paikasta. Asukastalon toiminnoilla tarkoitan erilaisia ohjattuja ja järjestettyjä liikuntatapahtumia. Nämä tapahtumat lisäävät asukkaiden liikkumista, mutta ennen kaikkea lisäävät ikäihmisten kohtaamisia ja yhdessä olemista. Lähiliikuntakeskuksien

yhteistilat tulisi olla monikäyttöisiä ja muunneltavia. Näiden lähiliikuntakeskuksien yhteydessä voisi olla myös palveluita. Palveluilla tarkoitetaan erilaisia kahvila- tai virkistyspalveluja kuten yleistä saunaa. Helsingissä on nyt tarjolla uimahallien lisäksi 8 yleistä saunaa. Saunasta on tulossa taas yhteisöllinen paikka.[24] Allas Sea Pool ja Löyly ovat todella suosittuja niin kaupunkilaisten kuin turistien parissa. Nykyinen rakentamisen suunta on myös vähentää asuntokohtaisia saunoja ja ihmiset hakevatkin löylyt harrastusten parista.[25] Näin ollen ihmiset ja perheet voisivat tulla lähiliikuntakeskukseen, jossa on ohjattua toimintaa ikääntyville ja aikuisille, mahdollisuus ulko- ja sisälähiliikunnalle ja leikkiympäristö lapsille ja nuorille. Näissä lähiliikuntakeskuksissa olisi liikunnan ja yhdessä tekemisen jälkeen mahdollisuus ihmisten kohtaamiselle esimerkiksi kahvilassa tai lauteilla saunan lämmössä. Lähiliikuntakeskuksien toiminnot ja palvelut voivat luonnollisesti vaihdella paikallisten olosuhteiden mukaan, johon vaikuttavat muun muassa liikuntapaikan ympäristö. Sekä lähiliikuntapaikan ympärillä asuvan väestön ikärakenne ja paikalle varattavan alueen koko.



Kuva 50. Kivikon hiihtohallista löytyy monipuolisia palveluita. Hallissa on aulakahvila, kuntosali ja muita talvisia harrastusmahdollisuuksia ja -elämyksiä tarjoava Talvimaailma. Hallissa on myös hiihtovälinevuokraus.



Kuva 51. Helsingin Löyly Hernesaassa. Lähde:Arcdaily.com



Kuva 52. Löylyn vieressä on street workout lähiliikuntapaikka.  
Lähde:<http://www.puuha.com/referenssit/street-workout-helsinki-hernesaari-loyly.html>



Kuva 53. Helsingin Viikissä on viisi asukastaloa, joista asukastalo Kunnossa ja Lavassa järjestetään ohjattu liikuntaa. Molempien asukastalojen tilat ovat alueen asukkaiden kovassa käytössä.

#### 7.4.4 Ratkaisujen yhteenveto

Yhteenvetona voidaan todeta, että uusien suunnittelu- ja toteutustapojen edistämiseksi. Alueista ja rakennuksista tulisi järjestää enemmän avoimia alue- ja arkkitehtisuunnitellua kilpailuja. Kilpailujen järjestäminen toisi varmasti uusia lähestymistapoja ja ideoita. Näin yhdessä hyvin loppuun viedyn toteutuksen kanssa liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen viihtyisyys lähtisi nousuun.

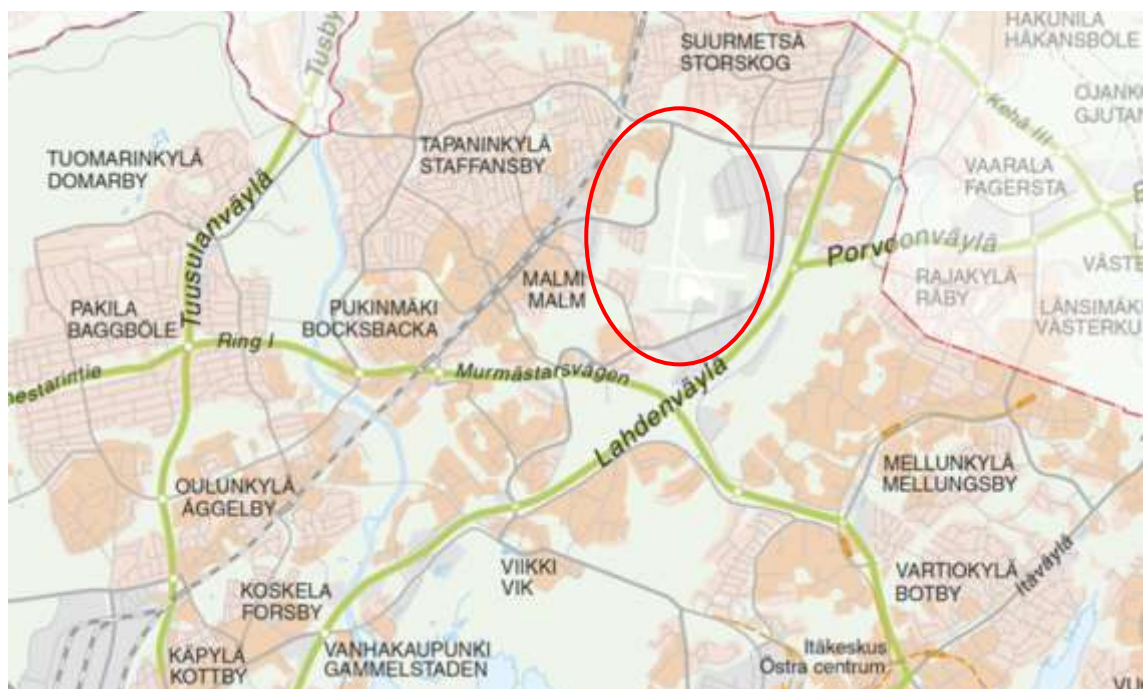
Ympärivuotisen käytön ja käyttöasteen parantamiseksi tulisi ainakin osa lähiliikuntapaikoista kattaa. Esimerkiksi ulkokuntosalien kattamisella saataisiin hyötyjä, niin kesällä kuin talvella. Niiden käytettävyys, mukavuus ja etenkin turvallisuus paranisi, jolloin nyt jo suuri käyttöaste nousisi entisestään. Osa-aikaisilla katos ratkaisuilla pystyisi nostamaan enemmän lapsille suunnattujen lähiliikunta ja leikkipaikkojen mukavuutta ja käytöstä. Katokset suojaisivat sateelta ja liialliselta auringolta. Kevytkatokset voisi ottaa pois talvikuukausien ajaksi, koska lumi ja jää ei ole vähennä lasten liikkumista ja leikkipaikkojen suosiota. Toki liukkaus on niissäkin turvallisuusriski.

Nykyinenkin suuntaus rakentaa koulujen ja liikuntapuistojen yhteyteen lähiliikuntapaikoja on hyvä ja lisää lasten päivittäistä liikkumista. Yhteisöllisyyden ja kohtaamisen lisäämiseksi tulisi lisäksi miettiä uusia lähestymistapoja lähiliikuntapaikkoihin ja niiden toimintoihin. Yksi tapa tähän on yhdistää lähiliikuntapaikkaan toimintoja sekä palveluja. Nämä uudet ”lähiliikuntakeskukset” tarjoisivat liikunnallisen elämyksen lisäksi yhteisöllisyyttä ja uusia kohtaamisia koko perheelle.

## 8 Malmin Lentokentän asuinalueen esittely

### 8.1 suunnittelualue

Suunnittelualue sijaitsee koillisessa Helsingissä kaksi kilometriä Malmin keskustasta itään. Alueelta on noin 10 kilometriä linnuntietä Helsingin keskustaan. Malmin lentokentän asuinalueen suunnittelualueen pinta-ala on noin 300 hehtaaria. Mukana on Malmin kentän lisäksi alueita, jotka oleellisesti liittyvät uuden kaupunginosan suunnitteluun.[26]



Kuva 54. Alue sijaintikartta. Lähde: Kartta.Hel.fi

### 8.2 taustaa

Suunnittelualueen lentokenttäalue ja rakennukset on listattu valtakunnallisesti merkittävien rakennettujen kulttuuriympäristöjen joukkoon. Alue kuuluu kansainvälisen DOCOMOMO-järjestön kohteisiin suomalaisen modernismin merkkiteoksista 1920-luvulta 1970-luvulta. Lentokenttäalue kuuluu uhanalaisiin kulttuuriperintökohteisiin.[27 s.12] Tätä taustaa silmällä pitäen alueen rakentaminen on aiheuttanut suurta keskustelua puolesta ja vastaan.

Malmin kentän suunnitelma sisältää noin 25 tuhannen asukkaan ja 2 tuhannen työpäivän asuinalueen. Rakennettavia alueita on kymmenkunta, joista jokainen tullaan suunnittelemaan omalla teemalla. Alueelle tulee olemaan kaikkia eri asumismuotoja. Uusia asuntoja alueelle tulee noin 13 500, jotka valmistuisivat 400–600 asunnon vuositahtiin. Rakentamisen aloittaminen lentokentän ympäristössä eteläosissa näillä näkymin alkaa 2020-luvulla. Koko alueen rakentaminen kestää noin 25–30 vuotta. Aluksi asuinalueen palvelut löytyvät Malmin keskustasta. Myöhemmin alueelle tulee oma lähi-keskusta palveluineen. [26]

### 8.3 Alueanalyysi

Nallerinne on Malmin kentän eteläisessä osassa. Nallerinteen ja lentoasemankorttelia suunnitellaan noin 4500 asukkaalle. Alueesta tulee uuden vuosikymmenen urbaania esikaupunkia. Alueesta halutaan toiminnallisesti monipuolinen asuinalue, jossa yhdistyy erilaiset elämäntavat ja rikas kaupunkielämä. Suunnittelun lähtökohtana on ollut säilyttää suojellut lentokenttärakennukset, joihin uusi kaupunkirakenne sovitetaan mittakaavaltaan kuin arkkitehtuuriltaan. Lentokenttäterminaalien asema näkyvänä maamerkinä säilytetään. Alueen uudessa kaupunkiympäristössä halutaan tehdä alueen historia ja ajallinen kerrostuneisuus näkyväksi. Paikan henki halutaan syntyvän alueen historiasta. Nallerinteen alueelle halutaan persoonallista ympäristöä. Uuden tyyppiset suurkorttelit mahdollistavat monipuoliset asumisen ratkaisut. Suurkorttelit ovat ilmeeltään vaihtelevia ja toimintoiltaan joustavia. Erilaisien yhteiskäyttötilojen rakentamista tuetaan. Alueen kadut, aukiot ja puistot rakennetaan joustaviksi esim. erilaisiin tapahtumiin soveltuviksi. Puistot haluttuun osaksi Lentokentän alueen monipuolista ja kattavaa viherverkostoa. [28 s.4]

#### 8.3.1 Liikenne

Aluetta palvelee poikittainen Raide-Jokeri 2, sekä Viikki-Malmi (Viima) -pikaraitiotie, joka kulkee kantakaupungista Viikin kautta lentokentän alueen läpi pohjoiseen. Raide-Jokerin rakentaminen alkaa tämänhetkisten aikataulujen mukaan vuonna 2019. Auto-liikenne tulee käyttämään uutta Ilmasillan liittymää Lahdenväylälle ja Kivikkoon. Alueen pysäköinti sijoitetaan pääasiassa pysäköintitaloihin, jotka ovat osa korttelirakennetta. [28 s.4]





Kuva 55. Suunnitteluperiaate luonnos. Lähde [28 s.3]



Kuva 56. Ajoneuvoliikenne. Lähde [27 s 27]

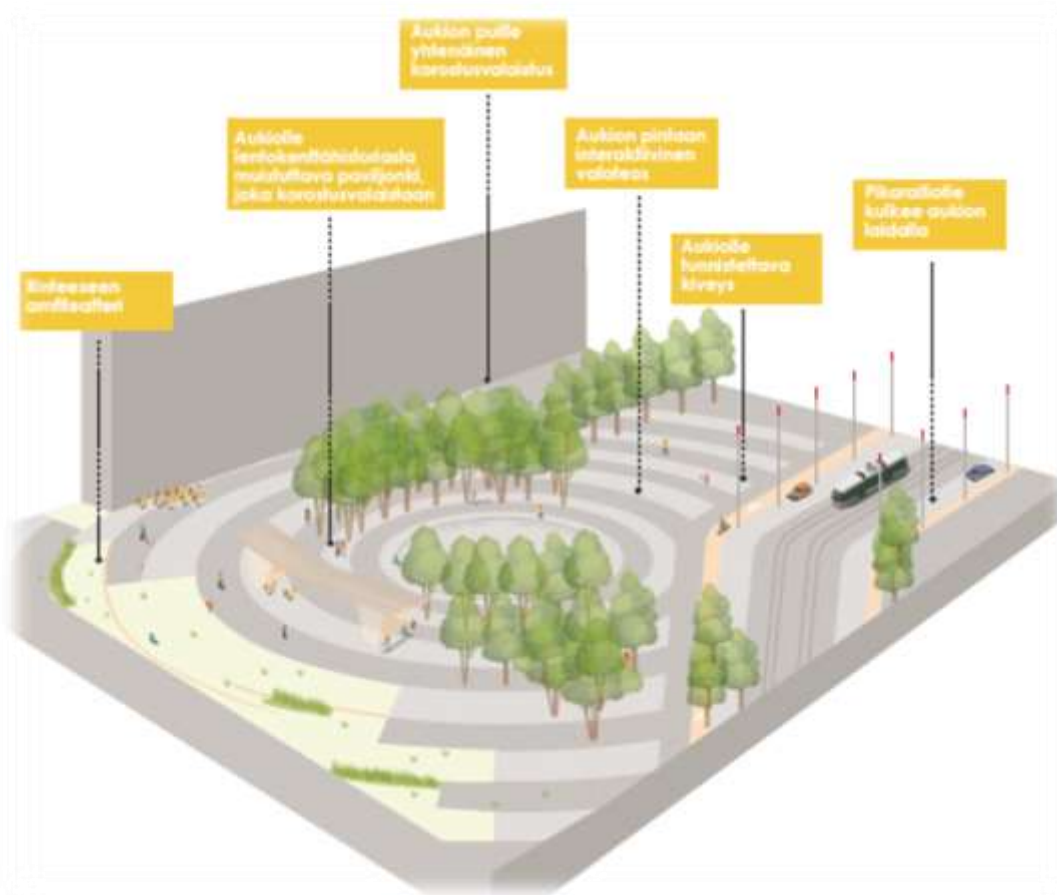
## 9 Suunnitelma tulevaisuuden lähiliikuntapaikasta Malmin kentän asuinalueelle

### 9.1 Sijainti ja saapuminen

Lähiliikuntakeskuksen rakennuspaikka sijaitsee Nallenkallionpuiston itäreunassa olevan Kiitotien aukio lounaisosassa. Keskus rajaa aukion ja länteen jäävän puiston omiksi alueiksi. Kiitotien aukio on alueen tärkeä kaupunkirakenteellinen kohtaamispaikka, joka sijaitsee alueen pääkadun; Neljännen kiitotien eteläisessä päätteessä. Neljäs kiitotie on alueen yli 1,5 kilometrin pituinen pääkatu, joka kulkee etelä-pohjoissuuntaisesti vanhan kiitotien linjan mukaisesti. Katu kulkee lähes koko Malmin lentokenttäalueen läpi ja sen keskellä menee raitiotie. [28 s.44] Liikuntakeskuksen sisäänkäynti sijaitsee suoraan pääkadulta tullessa aukion toisella puolella. Keskukseen edestä kulkevaa kevyenliikenteen väylä, jota pitkin pääsee lähestymään keskusta idän ja lännen suunnasta. Keskukseen päällä olevalla puistokannella pääsee portaita pitkin aukion suunnasta tai etelästä Nallerinteen suunnasta.



Kuva 57. Nallekallionpuiston yhteydet. Lähde: [28 s44]



Kuva 58. Kiitotien aukion pyöreät muodot muistuttavat vanhan kiitotien pyöreistä päistä. Nämä pyöreät asfalttialueet kertovat alueen aikaisemmasta historiasta ja käytöstä. Lähde:[28 s.44-46]

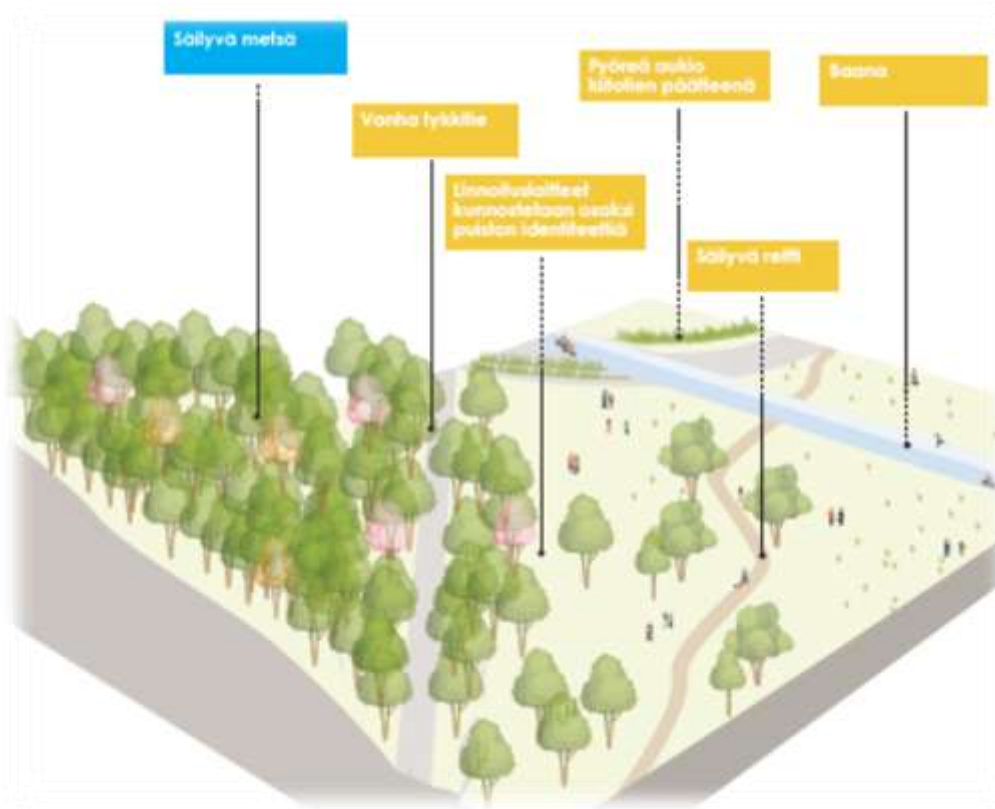
Lähiliikuntakeskukselta on näkymät kolmeen suuntaan. Keskukseen pääovelta ja kahvilasta on suora näkymä pääkadun suuntaan. Lähiliikunta- ja leikkipaikan näkymät ovat pääkadulle, vanhalle terminaalirakennukselle ja Nallekallion puiston suuntaan. Keskukseen saunatiloista on näkymät myös puistoon. Alueen ja liikuntakeskuksen henki tulee historiasta ja ympäröivästä luonnosta. Nallekallion länsi ja eteläreunaa rajaa liito-oravien kulkuyhteys. Tämä alue on haluttu rauhoittaa lähiliikuntakeskuksen suunnitelmassa säilyttämällä oleva puusto ja hyödyntämällä maaston muotoja. Lähiliikuntakeskus rajaa Nallemäen pohjoisreunalla sijaitsevat ensimmäisen maailmansodan aikaiset linnoituslaitteet omaksi näkyviksi elementeiksi.



Kuva 59. Näkymä Nallekalliolta pääkiitotien suuntaan



Kuva 60. Nallekallio

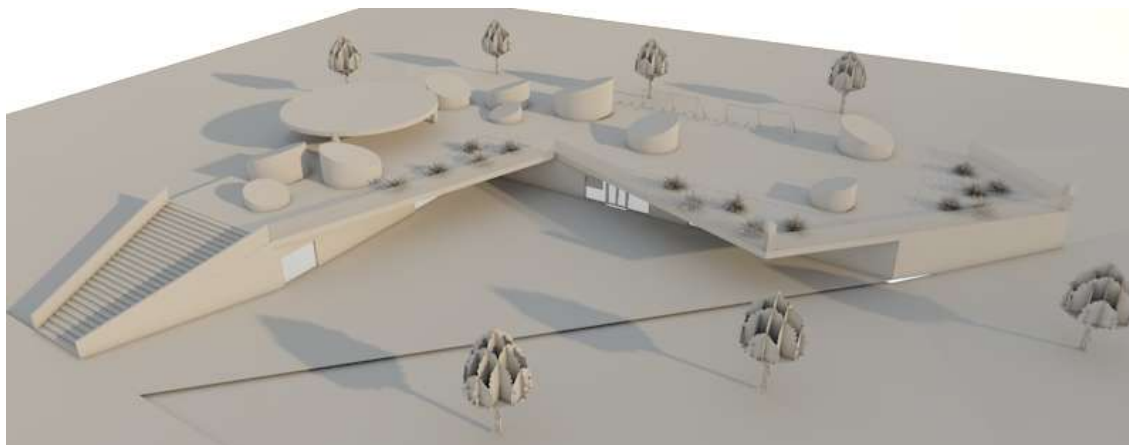


Kuva 61. Nallemäki ja Nallekallionpuisto. Lähde: [28 s.50]

## 9.2 Massa ja muoto

Lähiliikuntakeskuksen niukan, mutta linjakkaan massan on haluttu sulautuvan osaksi kaupunkirakennetta. Keskukseen rakennusmassa on painettu matalaksi ja valtaosa on rinteessä puolittain maan alla. Arkkitehtuurilla on haluttu luoda kaupunkitiloja rajaavaa arkkitehtuuria. Rajauksessa on käytetty hyödyksi olevia maaston muotoja. Massalla ja muodolla on haluttu rajata aukio ja puisto omiksi alueiksi. Jatkamalla puistoaluetta ylemmäs keskuksen kansirakenteen päälle on saatu viihtyisä ja rauhallinen paikka liikunnalle ja leikeille. Alhaalla oleva Kiitotien aukio elää omaa vilkasta elämäänsä ja puistokansi omaansa, mutta silti niillä on nopea yhteys toisiinsa. Rakennuksen muoto seuraa pohjan tiloja ja toimintoja. Muoto johdattaa tulijan luontevasti Kiitotien aukion suunnalta kohti puistokannen portaita ja rakennuksen sisäänkäyntiä. Puistokansi toimii myös näköalapaikka moneen suuntaan. Puistokannen ja sinne johtavan portaan arkkitehtuurinen muoto jatkaa ympäröivien korttelien linjakasta muotoa. Lähiliikuntakeskuksen kattoikkunat jatkavat Kiitotien aukion pyöreää muotoa puistoon, yhdistäen nämä

yhteneväiseksi kokonaisuudeksi. Kattoikkunat tuovat luonnonvaloa sisätiloihin, mutta muodostavat myös tuulen suojan lähiliikuntapaikalle.



Kuva 62. Massamalli

### 9.3 Rakenteet

Paaluille perustetun lähiliikuntakeskuksen rungossa on käytetty sekä betonielementtejä, että paikallavalua. Julkisivun näkyvät seinät on toteutettu sandwich-elementeillä. Keskukseen maan alle jäävät maanpainanneseinät, kantavat väliseinät ja kansirakenne on toteutettu kauttaaltaan paikalla valettuina teräsbetonirakenteina. Kansirakenne ja kattoikkunat on tehty samassa valussa. Suurien avoimien sisätilojen pitkät jännevälit on saavutettu siltarakentamisesta tutuilla palkkirakenteilla, jotka tukeutuvat kantaviin väliseiniin. Märkätilojen ja muiden aputilojen väliseinät on kevytharkoista muurattuja. Puistokannen lähi- ja leikkipaikan sadevedet läpäisevät pinnan, jonka jälkeen ne johdetaan hallitusti viherkaton imeytysalueille.

### 9.4 Tilat ja liike

Rakennuksen tilojen arkkitehtuurinen ajatus jakaantuu neljään osaan: liikuntatiloihin, kahvilaan, saunaan ja puistokanteen. Pääsisäänkäynnin aula ja kahvila ja siihen kuuluvat tilat avautuvat Kiitotien aukion suuntaan ja toimivat rakennuksen keskuksena, josta käyttäjä ohjataan helposti haluamaansa tilaan ja toimintoon. Itäisessä päässä sijaitsevia kunto- ja liikuntasalia palvelevat omat pukuhuoneet miehille ja naisille. Rakennuk-

sen itäpäässä olevalla yleisellä saunalla on myös omat pukuhuoneensa, joista on suora yhteys saunatiloihin. Saunatila jakautuu neljään erilliseen osaan. pesualue, saunat, oleskelu ja vilpola. Vilpolalle pääsee pesu- ja oleskelutiloista. Kansirakenteen päällä nostettu lähiliikuntapaikka pitää sisällään katoksen alla olevan ulkokuntosalin ja lasten ja nuorten leikkipaikan. Ulkokuntosali ja lasten ja nuorten leikkipaikka sulautuu osaksi Nallekallion jo olemassa olevaa puistoa ja puustoa. Kattoikkunoiden pyöreät muodot ja satunnainen sijoittelu jakaa lähiliikuntapaikkaa omiin toimintoihinsa, muodostaen samalla tuulelta suojaisan ympäristön, jossa on mielenkiintoisia tiloja lasten leikeille ja peleille. Rakennuksen IV-konehuone sijaitsee myös kansirakenteen päällä. Konehuone on ulkoisesti samanlainen kun pyöreät kattoikkunat.

### 9.5 Pinnat, materiaalit ja värit

Keskuksen arkkitehtuurin tärkein tavoite on luoda viihtyisä ja rento paikka, joka houkuttelee tulemaan sisään ja tarjoaa puitteet viihtymisen liikunnan ja yhdessä olemisen parissa. Julkisivun harmaat sandwich-elementit on graafista betonia. Graafisten betonielementtien liikunnallinen aihe jatkuu näin luontevasti julkisivusta sisätiloihin. Puistokannen betoniset valoaukot on käsitelty Umbra-patinavärijäysmenetelmällä. Sisätilojen pintojen päämateriaali on betoni, jota on pyritty käyttämään kokonaisvaltaisesti. Paikalla valettujen maanpinnan seinien ja sisätilojen väliseinien betonipinnat on teräshierretty. Teräshiertämisellä on saavutettu hyvä pohja seinien maalaukselle. Maalatuilla betoni pinnoilla on merkittävä rooli rakennuksen sisätilojen arkkitehtuurissa ja tunnelman luonnissa. Sisätilojen värit on hillittyjä vihreän eri sävyjä. Vastapainoa laajoille betonipinnoille tuodaan puupinnoilla, jotka tuovat lämpöä ja inhimillisyyttä mittakaavaltaan suuriin tiloihin. Puulajina on tavallinen suomalainen mänty. Tilojen irto- ja kiintokalusteet on vaaleaa puuta. Tilat toisiinsa yhdistää hiottu betonilattia. Liikuntasalissa on lattiamateriaalina parketti ja kuntosalissa everoll kumimatto. Märkientilojen lattia- ja seinämateriaalina on käytetty keraamisia laattoja. Kannen lähiliikuntapaikan lattian pintamateriaali on paikalla valettu turva-alusta. Valettava turva-alusta on vettä läpäisevää, joten se on nopeasti käytettävissä runsaan vesisateenkin jälkeen. Aulan kahvilan, käytävien ja osassa saunan sisäkattoverhouksissa on käytetty mäntyrimoista tehtyjä alakatto elementtejä. Tilojen valaistus ja IV-päätelaitteet on integroitu alakattoelementteihin. Puistokannen muodostamien katoksien alapinta on corten terästä. Suoraa näkyä Nallerinteenpuistosta saunan vilpolaan ja oleskelu- ja pesutiloihin on estetty cor-

ten teräksisellä seinällä. Seinän teräslevyissä on reilu perforointi, jolloin se muodostaa harsomaisen näköesteen, estämättä kuitenkaan luonnonvaloa. Kuvioidut levyt on valaistu vilpolan edestä alhaaltapäin. Näin saunatiloista näkee puistoon päin, mutta puistosta ei häiritsevästi tiloihin.

## 9.6 Valon ja varjon leikki

Liikuntatilojen sijainnista ja käyttötarkoituksesta johtuen luonnonvalo on tuotu pääasiassa ylhäältäpäin puistokannen ikkunoiden valoaukkojen kautta. Puistokannen kantaavuuden varmistamiseksi käytävien aukotus on maltillista. Vilpolan perforoidun näkösuojan avulla saadaan tunnelmallinen luonnonvalo vilpolaan. Saunatilojen suurien ikkunapintojen ja katon valoaukkojen avulla varmistetaan saunatilojen riittävä valaistus. Aulaan ja kahvilaan saadaan luonnon valoa julkisivun ikkunoilla ja suurella valoaukolla katossa.

## 10 Prosessi

Opinnäytetyön prosessi koostui kokonaisuudessaan kuudesta eri vaiheesta.

Ensimmäinen vaihe oli lähtötietojen kerääminen. Olin käyttänyt asuinpaikkani lähialueiden liikuntapuistoja ja lähiliikuntapaikkoja paljon, mutta en tiennyt liikuntapaikkojen suunnittelusta mitään. Lähiliikuntapaikat.fi oli tähän tarkoitukseen hyvä. Sivujen tarkoituksena on antaa ideoita lähiliikuntapaikkoja suunnitteleville tahoille erilaisista lähiliikuntapaikkojen toteutusmalleista. Sivuilta löytyi tietoa lähiliikuntapaikkahankkeista eri puolilta Suomea.

Toinen prosessin vaihe oli tutkimuskohteiden valitseminen. Tutkimus kohteiksi valitsin minulle käyttämäni Viikin, Kivikon ja Myllypuron lähiliikuntapaikat. Olin ollut käyttäjänä niissä useiden vuosien ajan. Valitsemani Pukinmäen ja Pirkkolan liikuntapuistot oli kyllä minulle tuttuja, mutta en ollut käyttänyt niiden lähiliikuntapaikkoja. Minulla oli myös kokemusta käyttäjänä eri maiden ulkoliikunta-alueista. Olen käyttänyt matkustellessani aina pääsääntöisesti liikuntapuistoja ja lähiliikuntapaikkoja.

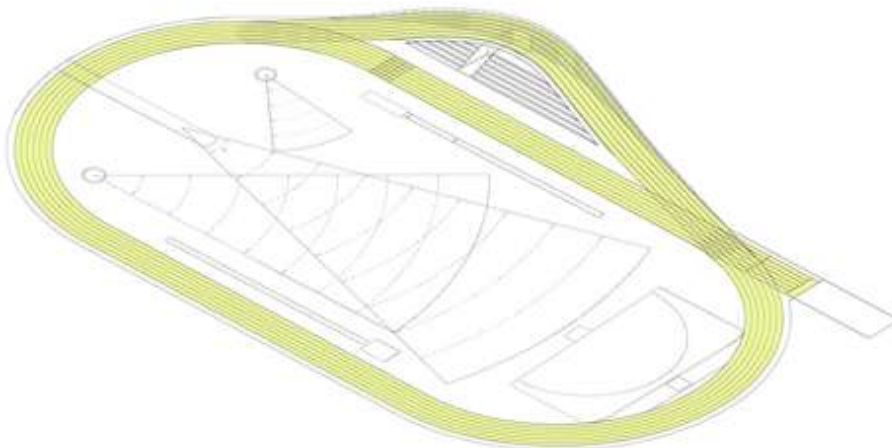


Kolmannessa vaiheessa prosessia tiesin jo käyttäjäkokemukseni sekä havaintojeni pohjalta tutkimuskohteideni ongelmat. Jatkoisin prosessin kolmannessa vaiheessa tietopohjan keräämistä kuvaamalla. Käyttäjäkokemukseni lisäksi halusin kuvata tutkimuskohteita muutamia kertoja ja tein niistä havaintoja kevään, kesän ja alku syksyn 2018 aikana. Otin myös satunnaisia kuvia käyttäessäni lähiliikuntapaikkoja tai liikkuessani liikuntapuistoissa.

Prosessin neljännessä vaiheessa etsin erilaisia referenssikohteita ja ratkaisuja ulkomailta ja Suomesta, joissa painottuvat eri ominaisuudet, mutta niissä oli sama käyttötarkoitus. Referenssi kohteissa rakennetun ympäristön suunnittelu, yksityiskohdat ja materiaalit on tehty niin hyvin, että sillä voi vaikuttaa ihmisten kokemukseen, viihtyvyyteen ja käyttöön. Halusin myös, että referenssikohteissani olisi jonkinlainen katos, jolla voisin parantaa ympärivuotista käyttöä. Etsin ja tutkin myös monenlaisia irrallisia katosratkaisuja, jolla voitaisiin parantaa ympärivuotista käyttöä suunnitelmassani.

### 3D Athletics Track, Alicante , Espanja

3D juoksurata on vuonna 2010 valmistunut Arkkitehtitoimisto Subarquitectura (Andrés Silanes, Fernando Valderrama & Carlos Bañón) Espanjan Alicantessa. Suunnitelmassa perinteinen juoksurata nostetaan eritasoihin. Ylös nostetun juoksuradan alle on sijoitettu toimintoja palvelevia tiloja mm. pukuhuoneet, jonka koin omassa suunnitelmassa käytettäväksi ideaksi.[29]



Kuva 63. Aksonometria juoksuradan profiilista. Lähde:[29]



Kuva 64. Juoksuradan pukuhuoneet. Lähde:[29]



Kuva 65. Näkymä katsomosta juoksuradalta päin. Lähde:[29]

Tossols Basil Athletics Stadium, Olot, Girona, Espanja

Tossols-Basilliksi kutsutulle alueelle RCR arkkitehtien vuonna 2000 valmistunut juoksurata on hieno esimerkki miten ympäristö otetaan suunnittelussa huomioon. Alueen tammimetsää ei haluttu kaataa, niinpä juoksurata sovitettiin ympärillä olevaan maastoon. Rataa kiertäessä on tunne, että juoksisit metsässä. Aluetta on täydennetty vuonna 2001 huoltorakennuksella ja jalkapallokentällä. Huoltorakennuksen julkisivut ovat tietenkin RCR arkkitehtien tunnusmerkiksi muodostunutta corten-terästä. Halusin hyödyntää omassa suunnitelmassa kohteen rakennusten ja juoksuradan liittymisestä ympäristöön. [30]



Kuva 66. Ilmakuva juoksuradasta. Lähde:[30]



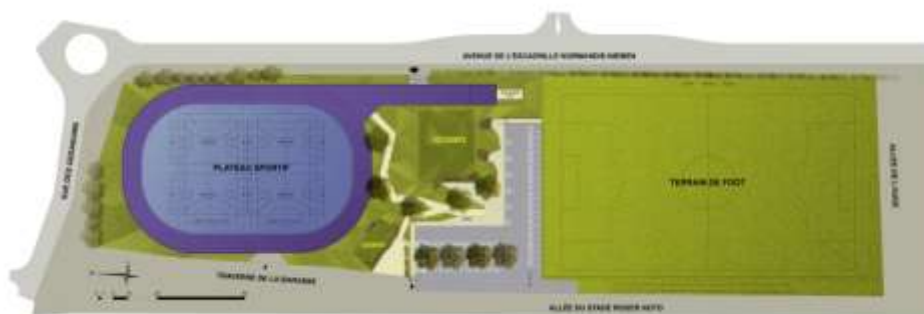
Kuva 67. Huoltorakennus. Lähde:[30]



Kuva 68. Huoltorakennus sopii ympäristöön myös syksyllä. Lähde:[30]

#### Noto-Lucchesi Stadium, Marseille, Ranska

Hylätylle joutomaalle 2016 valmistunut liikuntapaikka on Studio NAOM:in taidonnäyte. Alueella oli ollut huono maine ja sitä haluttiin parantaa ja rauhoittaa. Alueen maineesta ja halusta saada mahdollisemman paljon vihreää puistomaista ympäristöä päätettiin rakennukset ”piilottaa” maan alle. Alueen asukkailla on käytössä urbaaniin kaupunki ympäristöön sulautuva liikuntapaikka. Juoksurataa ja jalkapallokenttää erottaa puistomainen viheralue, jonka alle rakennukset on osittain piilotettu. Alue on asukkaiden ja koululaisten virkistäytymiselle ja urheilulle pyhitetty kohtaamispaikka. Omassa suunnitelmassa halusin säilyttää myös mahdollisemman paljon vihreyttä ja päätin käyttää hyväksi referenssin ratkaisua piilottaa rakennukset. [31]



Kuva 69. Pohjapiirros. Lähde: [31]

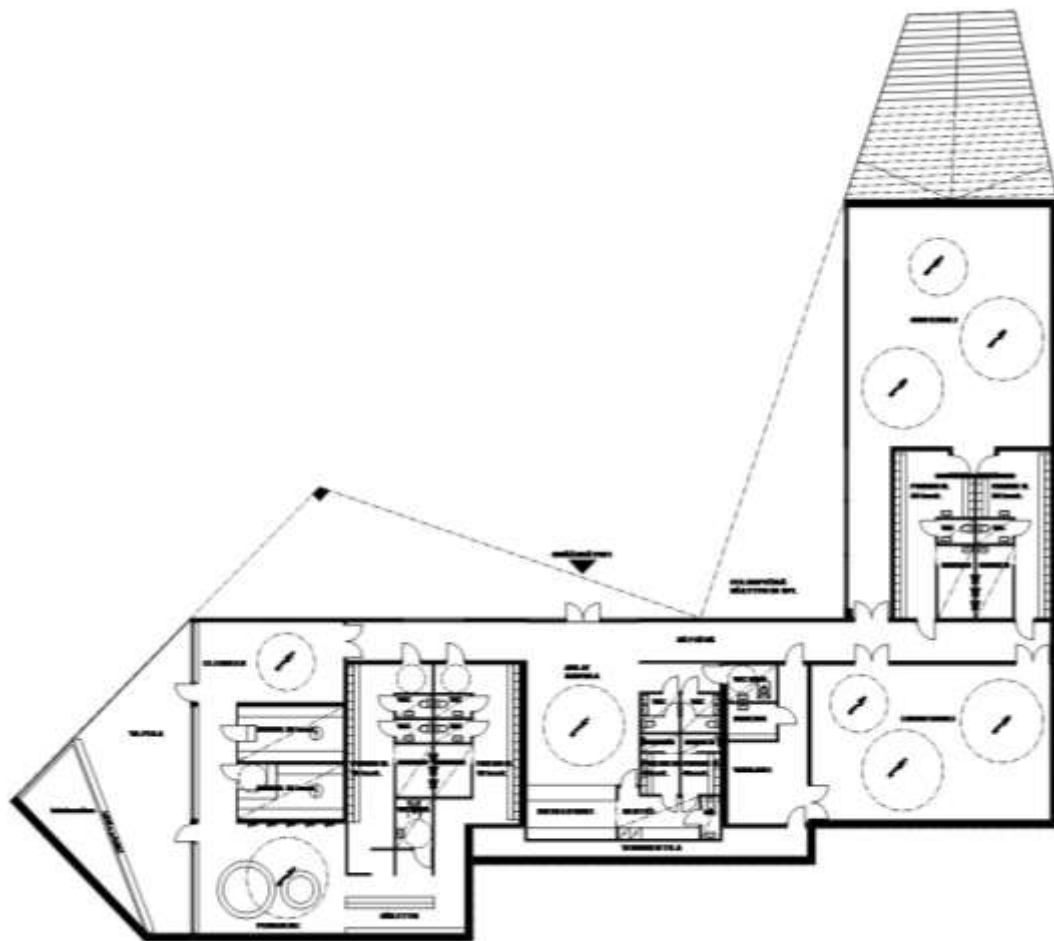


Kuva 70. Asuintalo ja varastorakennus. Lähde: [31]



Kuva 71. Näkymä palloilukentän suuntaan. Lähde: [31]

Viidennessä vaiheessa prosessia tutustuin suunnittelualueeseen ja sen suunnitelma luonnoksiin. Tein näiden pohjalta alueanalyysin, Kävin myös tutustumassa ja kuvaamassa suunnittelualueen. Omassa tutkimuksessani totesin yhteisöllisyyden puuttumisen ongelmaksi ja ratkaisuksi olin esittänyt asukastalon tilojen ja toimintojen yhdistämistä lähiliikuntapaikan kanssa. Näin saataisiin tulevaisuuden lähiliikuntakeskuksia. Helsinki liikkuu 2009 – 2010 tutkimuksessa todettiin, että kävelyn lisäksi suosituimpia liikuntamuotoja olivat kuntosaliharjoittelu, juoksu-lenkkeily, pyöräily, uinti ja voimistelu. Halusin suunnitella paikan, joka toteuttaisi mahdollisemman monia, näistä liikuntamuodoista. Aloin miettiä miten saan suunniteltua toimivan ja alueelle sopivan kokonaisuuden. Olin myös tutkimuksessani todennut, että palvelujen lisääminen lähiliikuntapaikkojen yhteyteen lisää yhteisöllisyyttä ja ihmisten kohtaamisia. Päätin lisätä lähiliikuntapaikkaan vielä yleisen saunan ja pienen kahvilan. Näistä kaikista toiminnoista syntyi suunnitelmani lähiliikuntakeskus. Kokonaisuus joka pitää sisällään tilan joka toimii liikuntasalina, saunan ja kahvilan sekä kuntosalin ja ulkokuntosalin. Halusin ulkokuntosalin kiinteän katoksen alle, jotta se sopii paremmin kokonaisuuteen. Tämän jälkeen valitsin paikan omalle suunnitelmalleni. Valitsemani paikka on keskeinen, raitiolinjan vieressä, monipuolisten kevyenliikenteen väylien varrella. Paikassa on luonnostaan vehreyttä ja mielenkiintoiset näkymät moneen suuntaan. Valitsemani paikan yksi perustelu on myös, että Malmin kentän asuinalueen rakennustyöt aloitetaan eteläpäästä, jolloin asukkaat pääsevät heti käyttämään palveluita. Suunnitelman toteutus ei onnistunut siltä istumalta. Eri toimintojen asettamat vaatimukset, kuten näkymien blokkautuminen erityisesti saunalta tuottivat ongelmia. Myös lähestyminen lähiliikuntakeskukselle tuli miettiä eri suunnista. Monien erehdysten ja kokeilujen kautta löysin itseäni miellyttävän ratkaisun. Pääsin mielestäni lopputulokseen, jossa on harkittu suunnittelu, onnistunut muotoilu ja materiaalit, hienot näkymät, tilalliset elämykset sekä paikan ja ympäristön henki.



Kuva 72. pohjapiirros

Viimeinen eli kuudes prosessin vaihe koostui opinnäytetyön kirjallisen osuuden kirjoittamisesta ja suunnitelmien puhtaaksi piirtämisestä. Tämä vaihe oli minulle hankalin. Kirjallisen osuuden työstäminen ja selkeän kokonaisuuden hahmottaminen oli todella vaikeaa. Kirjallisen osuuden tekemiseen meni suurin aika, jolloin suunnitelmien puhtaaksi piirtämiseen jäi vähemmän aikaa. Suunnittelun työkaluna opinnäytetyössä toimi Auto- ja Archicad-mallinnusohjelmat. Näillä ohjelmilla piirsin puhtaaksi suunnitelmani, jotka skissannut paperille. Tein skissejä piirtämällä kynällä paperille. Suunnitelman kirjoitustyön tuottamiseen käytin Word –tekstinkäsittelyohjelmaa. Visuaalisen materiaalin tuottamisessa työskentelyväline oli Adobe Photoshop -kuvan käsittelyohjelma.

## 11 Yhteenveto

Opinnäytetyön johdannossa kerrotaan, että kiinnittämällä huomiota ulkoliikuntapaikkojen arkkitehtuurisuunnitteluun ulkoliikunta-alueiden ja lähiliikuntapaikkojen viihtyisyys, ympärivuotinen käytettävyys sekä samalla yhteisöllisyys nousisi. Johdannossa myös luvataan esittää suunnitelma, jossa on parannettua lähiliikuntapaikan viihtyisyyttä ja käytettävyyttä, ja nostettu samalla paikan käyttöastetta ja yhteisöllisyyttä. Minusta tutkimuksessani pohjalta, joka perustuu havaintoihini ja huomioihini on osoitettu, kuinka liikuntapaistojen ja lähiliikuntapaikkojen viihtyisyyttä, ympärivuotista käytettävyyttä ja yhteisöllisyyttä on pystytään parantamaan. Nämä parannukset on esitetty suunnitelmassa tulevaisuuden hybridi lähiliikuntapaikasta Malmin kentän uudelle asuinalueelle. Minusta tässä opinnäytetyössä päästään johdannossa luvattuun lopputulokseen.

Olen oppinut tämän opinnäytetyön tekemisen kautta, että minun tulee kehittää työskentelemistä järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti. Minun tulee panostaa ja varata aikaa kirjallisen osuuden tuottamiseen, sekä prosessin kunnolliseen aikatauluttamiseen. Prosessin aluksi olisi pitänyt valita yksi asia mitä tutkia, eikä tutkia montaa kiinnostavaa asiaa samanaikaisesti. Käytetyn lähdemateriaalin etsiminen sujui minusta hyvin, mutta lähdeaineiston oikea merkitseminen heti olisi pitänyt tehdä samalla kuin työskentely eteni eteenpäin suunnittelussa ja kirjoittamisessa. Näiden asioiden parantaminen auttaa minua seuraavassa vastaavanlaisessa työssä.



## Lähteet

1. Vasankari Tommi, Kolu Päivi, 2018, Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset, Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, Valtioneuvoston kanslia
2. Hynninen Harri & Jäske Petri, 2018, Liikuntatoimen strategisten tavoitteiden toteutuminen, Arviointimuistio, Helsinki: Tarkastuslautakunta
3. Wuolio Eija-Leena, 1982, Suomen liikuntahistoria, Liikuntatieteellinen Seura, ISBN 951-859-250-0
4. Rantala Maria,  
[https://www.likes.fi/filebank/987Sata\\_vuotta\\_toistoa\\_Rantala\\_2014\\_netti.pdf](https://www.likes.fi/filebank/987Sata_vuotta_toistoa_Rantala_2014_netti.pdf), 25.7.2018
5. Anttila Kari, Tolonen Hannu & Paajanen Minna, 2015, Suuntaviivoja liikuntapolitiikan tulevaisuuteen, Opetus- ja kulttuuriministeriö, ISBN 978-952-263-348-4 (pdf)
6. Heikki Klemola, 2000, Pihkala, Lauri. Kansallisbiografia-verkkajulkaisu, Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, ISSN 1799-4349 (Verkkajulkaisu) 20.10.2018
7. Kallio Antti, [http://www.pesis.fi/pesapalloliitto/historia/lauri\\_pihkala\\_abc/](http://www.pesis.fi/pesapalloliitto/historia/lauri_pihkala_abc/), 19.10.2018
8. Tiihonen Arto, Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttuvat, 2014, Opetus- ja kulttuuriministeriö/ Valtion liikuntaneuvosto, ISBN 978-952-263-306-4 (pdf)
9. <https://liikuntakaavoitus.fi/yleista/> 25.9.2018
10. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu, 2014, Liikuntapaikka rakentamisen suunta, Opetus- ja kulttuuriministeriö/ Valtion liikuntaneuvosto, 978-952-263-293-7 (pdf)
11. Nuori Suomi ry, Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus, ISBN: 987-952-9889-72-3, (pdf)
12. Norra Jan, Ruokonen Reijo, Ehrlen veera, Polari Anni & Ahonen Anton, 2015, Lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuotta – seurantaselvitys, Valon julkaisusarja nro 7/2015
13. Efeko Oy , 2007, Lauttasaaren lähiliikuntapaikan hankeprosessin arviointi. Arviointi on laadittu toteuttajien ja yhteistyötahojen näkemysten pohjalta.
14. Korpelainen Heini, Kaukonen Hille & Räsänen Jaana, 2004, Arkkitehtuurin ABC Löytöretki rakennettuun ympäristöön, Suomen arkkitehtiliitto SAFA, ISBN 951-9307-13-3

15. <https://www.uuttahelsinki.fi/fi/esikaupungit/rakentaminen/viikki>, 10.10.2018
16. Helsingin kaupunkisuunnitteluvirasto asemakaavaosasto, 2014, Latokartano ja Viikin tiedepuisto asemakaavan muutoksen selostus, 25.10.2018
17. <https://www.uuttahelsinki.fi/fi/esikaupungit/rakentaminen/mellunkyla>, 10.10.2018
18. <https://www.uuttahelsinki.fi/fi/myllypuro>, 10.10.2018
19. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/kaupunginosat/malmipukinmaki-tapaninkyla>, 10.10.2018
20. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoilu/mantereella-helsingissa-espoossa-ja-vihdissa/pirkkola>, 10.10.2018
21. Tekninen yksikkö, 2010, Kivikon liikuntapuistolähiliikuntapaikan uudisrakentaminen, Helsingin kaupunki: Liikuntavirasto
22. <https://ilmatieteenlaitos.fi/vuositilastot>, 3.11.2018
23. <https://blogs.helsinki.fi/wdc-2012/2012/11/liv-sailo-yhteistyota-viherkatoilla/>, 23.10.2018
24. <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Saunasta-tulossa-taas-yhteis%C3%B6llinen-paikka/805215>, 4.3.2018
25. <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Saunat-v%C3%A4henev%C3%A4t-%E2%80%93-l%C3%B6lyt-haetaan-yh%C3%A4-useammin-harrastusten-parissa/804786>, 4.3.2018
26. <https://www.uuttahelsinki.fi/fi/malminlentokentanalue>, 23.10.2018
27. Loci Maisema-arkkitehdit Oy, 2018, Malmin lentokenttäalueen Yleisten alueiden yleissuunnitelma, Helsingin kaupunki, Kaupunkiympäristön toimiala
28. Helsingin kaupunki, kaupunkiympäristön toimiala, Kalasatama-Malmi tiimi, 2018, Malmin lentokentän alue Nallerinne ja Lentoasemankortteli suunnitteluperiaatteet. pdf
29. Rose Etherington, 2011, <https://www.dezeen.com/2011/04/18/3d-athletics-track-by-subarquitectura/> 26.10.2018
30. 2017, <https://www.archdaily.com/806238/tossols-basil-athletics-stadium-rcr-architectes>, 26.10.2018

31. 2017, <https://www.archdaily.com/799583/noto-lucchesi-stadium-studio-naom>,  
26.10.2018

# LÄHILIIKUNTAKESKUS MALMIN KENTÄN ASUINALUEELLE

TULEVAISUUDEN LÄHILIIKUNTAPAIKKA  
Jean Koskikuru - Opinnäytetyö - 06.11.2018



RAKEISUUSKARTTA 1:2000

## MALMIN LENTOKENTÄN ASUINALUE

Malmin lentokentän alue on uuden yleiskaavan merkittävin uusi rakentamisalue. Se suunnitellaan noin 25 000 asukkaalle. Alueesta suunnitellaan monipuolinen ja korkeatasoinen, ja sinne tulee kaikkia eri asumisvaihtoehtoja. Asemakaavoitus on tarkoitus toteuttaa vaiheittain siten, että ensimmäisten osien rakentaminen voisi alkaa vuonna 2020. Toteuttamisen arvioidaan kestävän noin 25–30 vuotta.

## SIJAINTI JA SAAPUMINEN

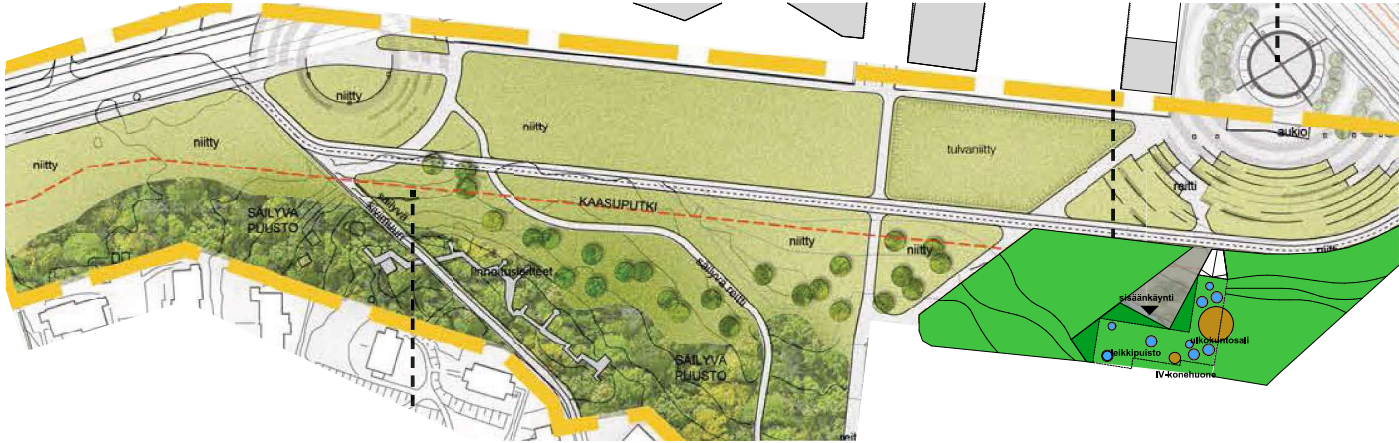
Lähiliikuntakeskuksen rakennuspaikka sijaitsee Nallenkallionpuiston itäreunassa olevan Kiitotien aukio lounaisosassa. Keskus rajaa aukion ja länteen jäävän puiston omiksi alueiksi. Kiitotien aukio on alueen tärkeä kaupunkirakenteellinen kohtaamispaikka, joka sijaitsee alueen pääkadun varrella.

Neljäs kiitotie on Malmin lentokentän alueen yli 1,5 kilometrin pituinen pää-katu, joka kulkee ete-lä-pohjoissuuntaisesti vanhan kiitotien linjan mukaisesti. Katu kulkee lähes koko Malmin lentokenttä-alueen läpi ja sen keskellä menee raitioite.

Liikuntakeskuksen sisäänkäynti sijaitsee suoraan pääkadulta tultaessa aukion toisella puolella. Keskukseen edestä kulkee Baana kevyenliikenteen väylä, jota pitkin pääsee lähestymään keskusta idän ja lännen suunnasta. Keskukseen päällä olevalla lähiliikunta- ja leikkipaikalle pääsee portaita pitkin rakennuksen vierellä. Puistokannelle on suora yhteys etelästä Nallerinteiden suunnasta.

Lähiliikuntakeskukselta on näkymät kolmeen suuntaan. Keskukseen pääovelta ja kahvilasta on suora näkymä pääkadun suuntaan. Lähiliikunta- ja leikkipaikan näkymät ovat pääkadulle, vanhalle terminaalirakennukselle ja Nallekallion puiston suuntaan. Keskukseen saunatiloista on näkymät myös puistoon.

Alueen ja liikuntakeskuksen henki tulee historiasta ja ympäröivästä luonnosta. Lähiliikuntakeskus rajaa Nallekalliolle sijaitsevat ensimmäisen maailmansodan aikaiset linnoituslaitteet omaksi näkyviksi elementeiksi. Samalla rauhoitetaan liito-oravien kulkuyhteys puiston eteläreunalla.



ASEMAPIIRROS 1:1000

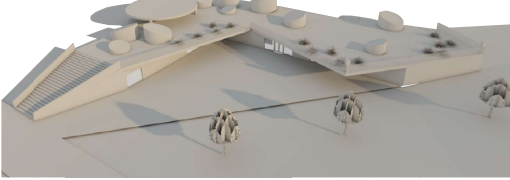
## MASSA JA MUOTO

Lähiliikuntakeskuksen niukan, mutta linjakkaan massan on haluttu sulautuvan osaksi kaupunkirakennetta. Keskukseen rakennusmassa on painettu matalaksi ja valtaosa on rinteessä puolittain maan alla.

Rakennuksen muoto seuraa pohjan tiloja ja toimintoja. Muoto johdattaa tullijan luontevasti Kiitotien aukion suunnalta kohti puistokannen portaita ja rakennuksen sisäänkäyntiä.

Arkkitehtuurilla on haluttu luoda kaupunkitiloja rajaavaa arkkitehtuuria. Rajauksessa on käytetty hyödyksi olevia maaston muotoja. Massalla ja muodolla on haluttu rajata aukio ja puisto omiksi alueiksi. Jatkamalla puistoaluetta ylemmäs keskuksen kansirakenteen päälle on saatu viihtyisä ja rauhallinen paikka liikunnalle ja leikeille.

Puistokannen ja sinne johtavan portaan arkkitehtuurinen muoto jatkaa ympäröivien korttelien linjakasta muotoa. Lähiliikuntakeskuksen kattoikkunat jatkavat Kiitotien aukion pyöreää muotoa puistoon, yhdistäen nämä yhteneväiseksi kokonaisuudeksi.



MASSAMALLI



HAVAINNEKUVA SISÄÄNTULOSTA



# LÄHILIIKUNTAKESKUS MALMIN KENTÄN SAUINALUEELLE

TULEVAISUUDEN LÄHILIIKUNTAPAIKKA  
Jean Koskikuru - Opinnäytetyö - 06.11.2018

## TILAT JA LIIKE

Rakennuksen tilojen arkkitehtuurinen ajatus jakaantuu neljään osaan: liikuntatiloihin, kahvilaan, saunaan ja puistokannen lähiiliikuntapaikkaan.

Pääsisäänkäynnin aula ja kahvila ja siihen kuuluvat tilat avautuvat Kiitotien aukion suuntaan ja toimivat rakennuksen keskuksena, josta käyttäjä ohjataan helposti haluamaansa tilaan ja toimintoon. Itäisessä päässä sijaitsevia kunto- ja liikuntasalia palvelevat omat pukuhuoneet miehille ja naisille. Rakennuksen länsipäässä olevalla yleisellä saunalla on myös omat pukuhuoneensa, joista on suora yhteys saunatiloihin. Saunatila jakautuu neljään erilliseen osaan. pesualue, saunat, oleskelu ja vilpola. Vilpolalle pääsee pesu- ja oleskelutiloista.

Kansirakenteen päällä on puistomainen lähiiliikunta-alue. Lähiiliikuntapaikka sisältää katetun ulkokuntosalin ja lasten ja nuorten leikkipaikan. Pintamateriaali alueella on joustavaa turva-alustaa, jonka vesi läpäisee helposti, jolloin alue kuivuu myös nopeasti. Aluetta reunustavat viherkattoalueet, joihin sadevedet johdetaan ja imeytetään.

Puistokannen päällä olevat valokunnat muodostaan mielenkiintoisia tiloja lasten leikeille ja peleille. Erikokoisista ikkunoista avautuu näkymä osaan sisätiloista. Valokunnat antava myös tuulensuoja ulkokuntosalille ja leikkipaikalle. Rakennuksen IV-konehuone sijaitsee myös kansirakenteen päällä. IV-konehuone on muotoiltaan samanlainen valokunnoiden kanssa.

## TILAOHJELMA

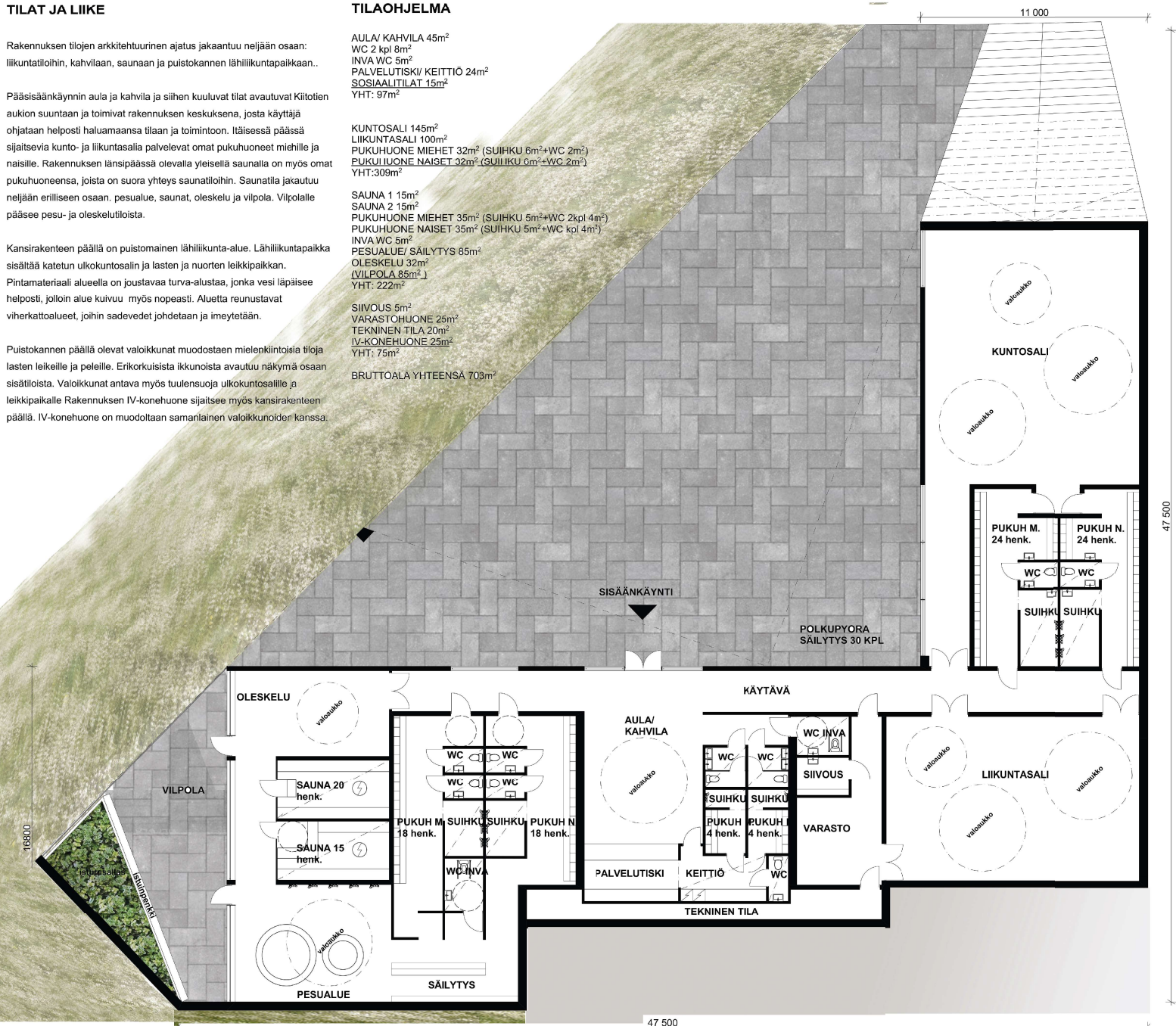
AULA/ KAHVILA 45m<sup>2</sup>  
WC 2 kpl 8m<sup>2</sup>  
INVA WC 5m<sup>2</sup>  
PALVELUTISKI/ KEITTIÖ 24m<sup>2</sup>  
SOSIAALITILAT 15m<sup>2</sup>  
YHT: 97m<sup>2</sup>

KUNTOSALI 145m<sup>2</sup>  
LIIKUNTASALI 100m<sup>2</sup>  
PUKHUONE MIEHET 32m<sup>2</sup> (SUIHKU 6m<sup>2</sup>+WC 2m<sup>2</sup>)  
PUKHUONE NAISET 32m<sup>2</sup> (SUIHKU 6m<sup>2</sup>+WC 2m<sup>2</sup>)  
YHT: 309m<sup>2</sup>

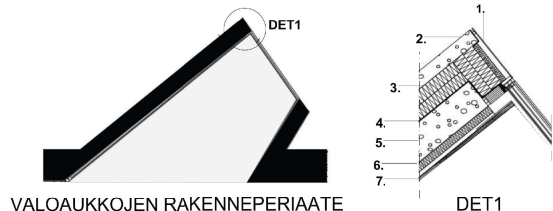
SAUNA 1 15m<sup>2</sup>  
SAUNA 2 15m<sup>2</sup>  
PUKHUONE MIEHET 35m<sup>2</sup> (SUIHKU 5m<sup>2</sup>+WC 2kpl 4m<sup>2</sup>)  
PUKHUONE NAISET 35m<sup>2</sup> (SUIHKU 5m<sup>2</sup>+WC kpl 4m<sup>2</sup>)  
INVA WC 5m<sup>2</sup>  
PESUALUE/ SÄILYTYS 85m<sup>2</sup>  
OLESKELU 32m<sup>2</sup>  
(VILPOLA 85m<sup>2</sup>)  
YHT: 222m<sup>2</sup>

SIIVOUS 5m<sup>2</sup>  
VARASTOHUONE 25m<sup>2</sup>  
TEKNINEN TILA 20m<sup>2</sup>  
IV-KONEHUONE 25m<sup>2</sup>  
YHT: 75m<sup>2</sup>

BRUTTOALA YHTEENSÄ 703m<sup>2</sup>



## PIHA- JA POHJAPIIRROS 1:100



VALOAUKKOJEN RAKENNEPERIAATE



NÄKYMÄ 1 PUISTOKANNELTA

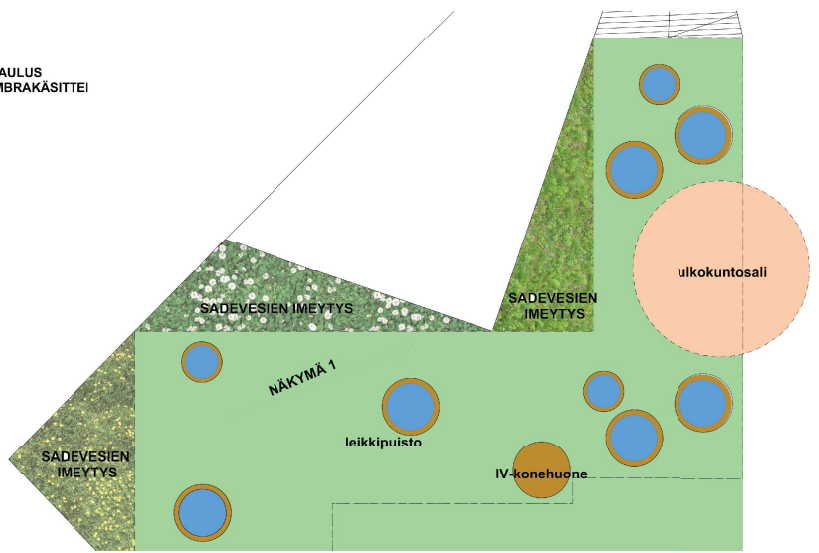


1:100

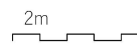


1. COR-TEN TERÄSKAULUS
2. KUORIBETONI+ UMBRAKÄSITTE
3. ERISTE
4. VEDENERISTE
5. BETONI
6. ERISTE
7. PINTAMATERIAALI

PUISTOKANNEN POHJAPIIRUSTUS 1:200



1:200



# LÄHILIIKUNTAKESKUS MALMIN KENTÄN ASUINALUEELLE

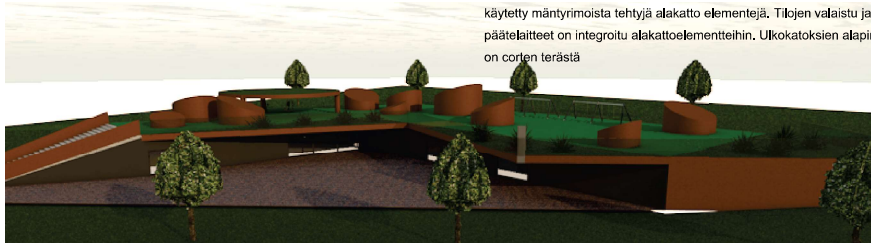
## TULEVAISUUDEN LÄHILIIKUNTAPAIKKA

Jean Koskikuru - Opinnäytetyö - 06.11.2018

### VÄRIT JA MATERIAALIT

Keskuksen arkkitehtuurin tärkein tavoite on luoda viihtyisä ja rento paikka, joka houkuttelee tulemaan sisään ja tarjoaa puutteet viihtymisen liikunnan ja yhdessä olemisen parissa.

Julkisivun harmaat sandwich-elementit on graafista betonia. Graafisten betonielementtien liikunnallinen aihe jatkuu näin luontevasti julkisivusta sisätiloihin. Puistokannan betoniset valocaukot on käsitelty Umbrapatinavärijämseneteelmällä. Suoraa näkymää Nallerinteenpuistosta saunan oleskelu- ja pesutiloihin on estetty cor-ten teräksestä tehdyillä levykaseteilla. Kaseteissa on perforointi, joka koostuu reilistetyistä kuviosta. Kuvioituidut levyt on tausta valaistu katoksesta ylhäältäpäin. Näin saunatiloista näkee puistoon päin, mutta puistosta ei häiritsevästi tiloihin.



ILMAKUVA



COR-TEN



PERFOROITU COR-TEN



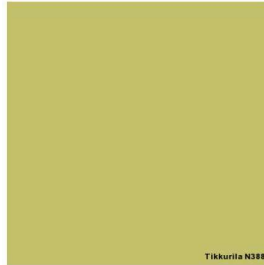
GRAAFINEN BETONI



N451 MÄTÄS



M384 BASILIKA

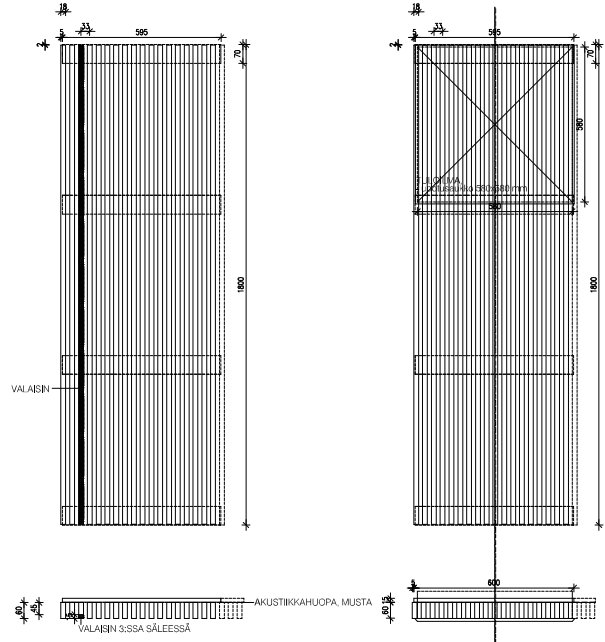
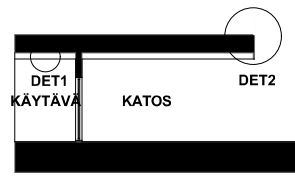


N388 WASABI

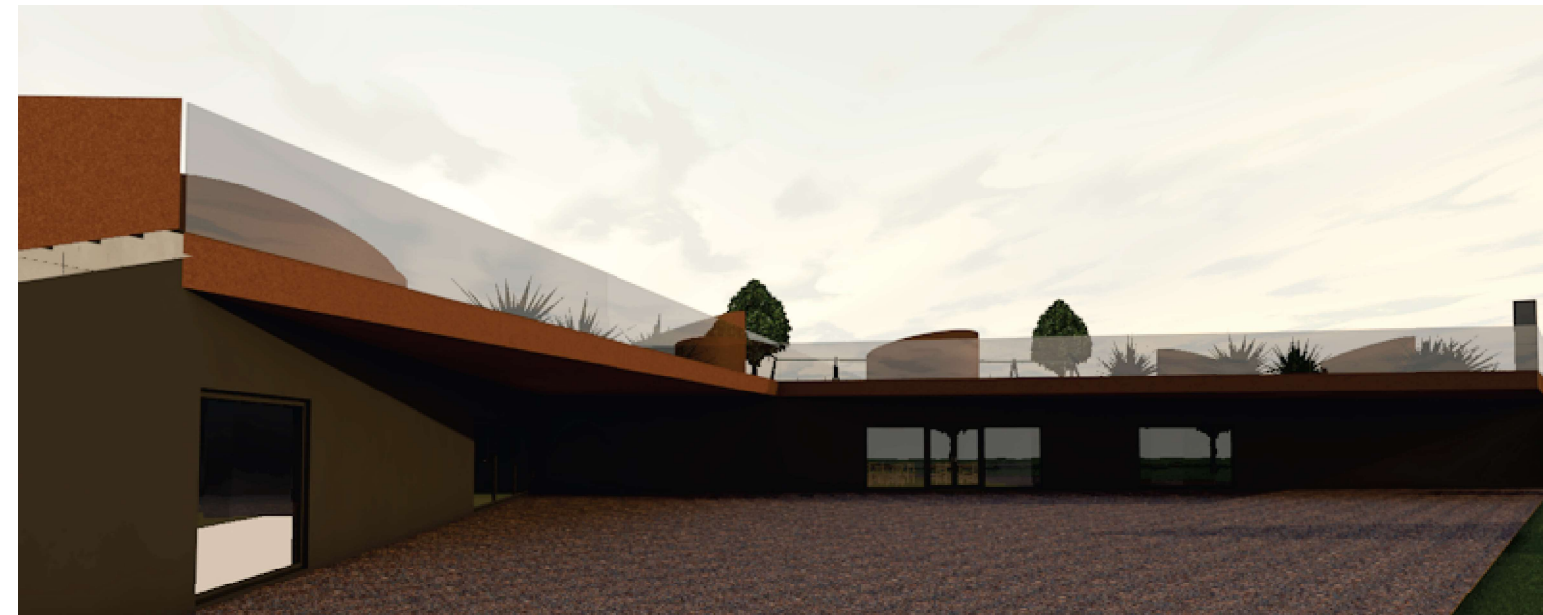
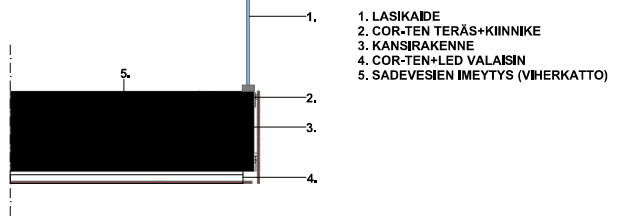
Sisätilojen pintojen päämateriaali on betoni, jota on pyritty käyttämään kokonaisvaltaisesti. Paikalla valuttujen maanpinnan seinien ja sisätilojen väliseinien betonipinnat on teräshierretty. Teräshieromisella on saavutettu hyvä pohja seinien maalaukselle. Maalatuilla betoni pinnalla on merkittävä rooli rakennuksen sisätilojen arkkitehtuurissa ja tunnelman luonnissa. Sisätilojen väri on vihreän eri sävyjä. Vastapainoa laajoille betonipinnoille tuodaan puupinnoilla, jotka tuovat lämpöä ja inhimillisyyttä mittakaavallaan suuriin tiloihin. Puulajina on tavallinen suomalainen mänty. Tilojen irto- ja kiintokalusteet on vaaleaa puuta. Tilat toisiinsa yhdistää hiottu betonilattia. Liikuntasalissa on lattiamateriaalina parketti ja kuntosalissa Everoll kumimatto. Märkientilojen lattia- ja seinämateriaalina on käytetty keraamisia laattoja.

Aulan kahvilan, käytävien ja osassa saunan sisäkatoverhouksissa on käytetty mäntyrimoista tehtyjä alakatto elementtejä. Tilojen valaistu ja IV-päätelaitteet on integroitu alakattoelementteihin. Ulkokatoksien alapinnat on corten terästä

### RIMA-ALAKATTOJEN RAKENNEPERIAATE DET1



### KATOKSIEN JA PUISTOKANNEN RAKENNEPERIAATE DET 2



HAVAINNEKUVA



# LÄHILIIKUNTAKESKUS MALMIN KENTÄN ASUINALUEELLE

TULEVAISUUDEN LÄHILIIKUNTAPAIKKA  
Jean Koskikuru - Opinnäytetyö - 06.11.2018

## RAKENTEET

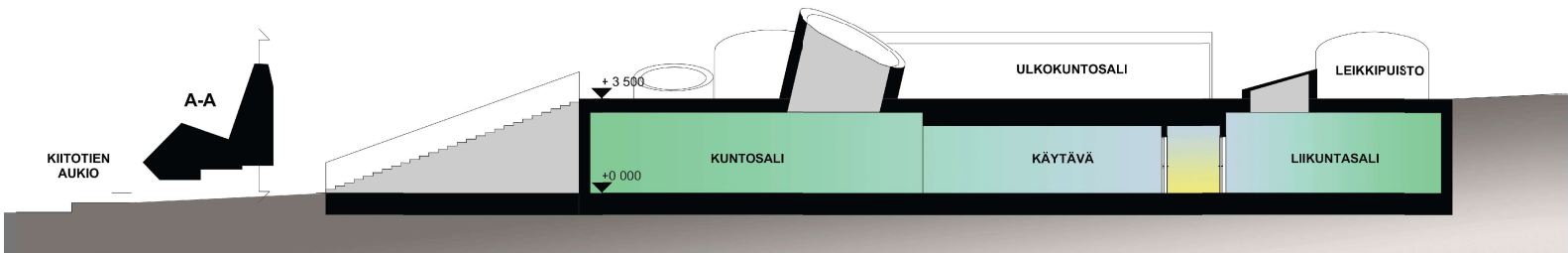
Paaluille perustetun lähiliikuntakeskuksen rungossa on käytetty sekä betonielementtejä, että paikallivalua. Julkisivun näkyvät seinät on toteutettu sandwich-elementeillä. Keskuksen maan alle jäävät maanpainanneseinät, kantavat väliseinät ja kansirakenne on toteutettu kauttaaltaan paikalla valetuina teräsbetonirakenteina. Kansirakenne ja kattoikkunat on tehty samassa valussa. Suurien avoimien sisätilojen pitkät jännevälit on saavutettu siltarakentamisesta tutuilla palkkirakenteilla, jotka tukeutuvat kantaviin väliseiniin. Märkätilojen ja muiden aputilojen väliseinät on kevytharkoista muurattuja.

## VALO JA VARJO

Liikuntatilojen sijainnista ja käyttötarkoituksesta johtuen luonnonvalo on tuotu pääasiassa ylhäältäpäin puistokannen valoaukkojen avulla. Puistokannen kantavuuden varmistamiseksi käytävien aukotus on mallillisia. Saunatilojen suuret ikkunapinnat ja näkymät aukeavat puistoon lännen suuntaan. Lisäksi tiloihin tuodaan luonnonvaloa valoaukoilla. Kuntosalista on myös näköpuistoon. Aulaan ja kahvilaan saadaan luonnon valoa julkisivun ikkunoilla ja suurella valoaukolla.



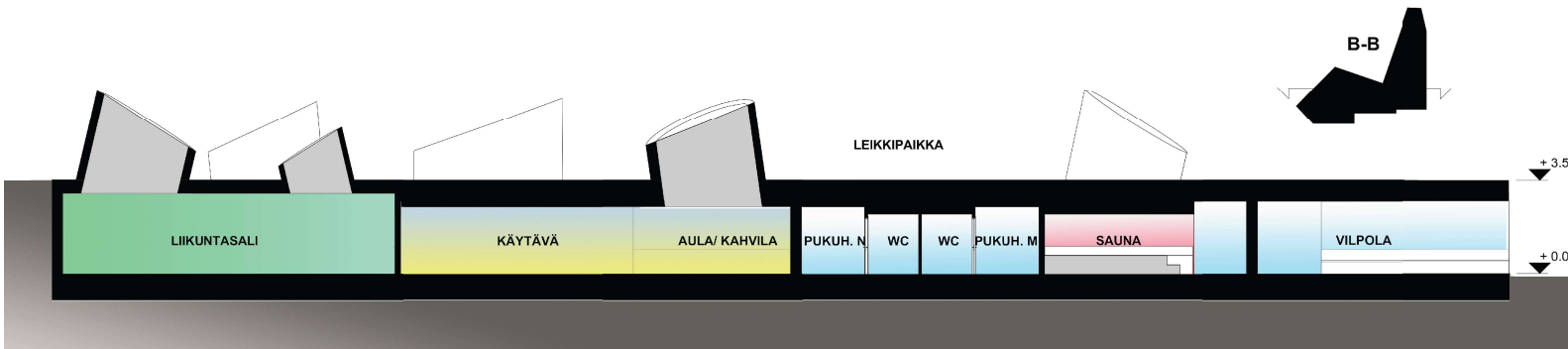
JULKISIVU ITÄÄN 1:100



LEIKKAUS A-A JA LIITTYMINEN MAASTOON 1:100



JULKISIVU ETELÄÄN 1:100



LEIKKAUS B-B 1:100



1:100 1m



HELSINKI HELSINGFORS KALASATAMA - MALMI - PROJEKTI FISCHEHAMNEN - MALM - PROJEKTET

0 500 1000 1500 2000 2500 m

MALMIN LENTOKENTÄN ALUEEN KAAVARUNGOIN HAVAINNEKUVA, KAUPUNKIRAKENNE  
ILLUSTRATION AV DISPOSITIONSPLANEN FÖR MALMS FLYGFÄLTSSOMRÅDE, BEBYGGELSESTRUKTUR

KAUPUNKISUUNNITTELUVIRASTO 1.12.2015, MUUTETTU 29.11.2016 STADSPLANERINGSKONTORET







HELSINKI HELSINGFORS KALASATAMA - MALMI - PROJEKTI FISKEHAMNEN - MALM - PROJEKTET

0 500 1000 1500 2000 2500 m

MALMIN LENTOKENTÄN ALUEEN KAAVARUNGON HAVAINNEKUVA, KORTTELIT SEKÄ VIRKISTYS- JA VIHERALUEET  
 ILLUSTRATION AV DISPOSITIONSPLANEN FÖR MALMS FLYGFÄLTSSOMRÅDE, KVARTER, FRILUFTS- OCH GRÖNOMRÅDEN

KAUPUNKISUUNNITTELUVIRASTO 1.12.2015, MUUTETTU 29.11.2016 STADSPLANERINGSKONTORET



**Metropolia Ammattikorkeakoulu, rakennusarkkitehtuuri 2018**  
**OPINNÄYTETYÖ:** Lähiliikuntakeskus Malmin kentän asuinalueelle  
**TEKIJÄ:** Jean Koskikuru

Miten suomalaisten arkeen saisi  
ujutettua nykyistä enemmän liikuntaa?  
Ulkoliikunta-alueiden ja  
lähiliikuntapaikkojen halutaan olevan  
yksi ratkaisu, joka lisää liikuntaa  
kaikkien Helsinkiläisten ikäluokkien  
parissa.

Liikuntapuistojen ja  
lähiliikuntapaikkojen viihtyisyys,  
ympäri vuotinen käytettävyys ei ole silti  
sillä tasolla kuin sen toivoisi olevan.

Esitän opinnäytetyön  
tutkimustuloksena syntyneen  
suunnitelman viihtyisästä  
lähiliikuntakeskuksesta Malmin kentän  
asuinalueelle.

