

# Esteettisiä kokemuksia etsimässä

## Kestävyysjuoksuharrastus ja liikuntakulttuurin muutos



Matti Tainio

**Viimeisten vuosikymmenten aikana liikuntakulttuuri on muuttunut monimuotoisemmaksi ja vapaamuotoinen liikkuminen on saanut keskeisen roolin aikuisen väestön fyysisessä aktiivisuudessa. Artikkelini tarkastelee haastatteluaineiston pohjalta tämän päivän kestävyysjuoksuharrastusta *urheilun jälkeisen liikuntakulttuurin* kehityksessä painottaen liikkumisen vaikutusta kokonaiseen elämäntapaan ja identiteetin rakentamiseen.**

Viimeisten vuosikymmenten aikana liikuntakulttuuri on muuttunut monimuotoisemmaksi ja vapaamuotoinen liikkuminen on noussut tärkeään rooliin aikuisen väestön fyysisessä aktiivisuudessa. Vapaamuotoisella liikkumisella tarkoitetaan ohjaamatonta tai vertaisohjattua liik-

kumista, joka suurelta osin tapahtuu yhdistysmuotoisen tai kaupallisen liikuntajärjestelmän ulkopuolella. Tällä liikkumisen kulttuurilla ei ole selvää keskusta, vaan toiminnan tavat opitaan tavallisesti käytännössä tai perinteisen tai sosiaalisen median kautta. Perinteiseen urhei-

luun pohjautuvan liikuntakulttuurin arvot ovat sivuosassa tässä elämyksiä tavoittelevassa liikkumisessa.

Uusissa liikkumisen tavoissa, kuten parkourissa, frisbeegolfissa, skuuttauksessa ja rullalautailussa, tämä kehitys näkyy jo pinnallisella tarkastelulla, mutta

myös urheilun ja perinteisen kuntoliikunnan historialliseen jatkumoon kuuluvissa lajeissa on havaittavissa sama kehitys. Kestävyysjuoksun harrastamisesta keräämässäni haastattelumateriaalissa muutos nousee esiin vasta hiljalleen useampien haastatteluiden läpikäymisen myötä. Käytäntöjen vaivihkainen muutos lienee tavanomaista urheilun perinteeseen kuuluvassa liikkumisessa: vanhoja ajattelutapoja ei suoraan hylätä, mutta niiden rinnalle ja ohitse nousee perinteestä poikkeavia toiminnan ja ajattelun tapoja. Muutoksien havaitsemisen vaatii tutkimuksen kohteen tarkastelua sopivasta teoreettisesta tulokulmasta. Tässä tapauksessa katalysaattorina toimi ajatus urheilun jälkeisestä liikuntakulttuurista.

Artikkeli perustuu vuoden 2017 aikana kerättyyn haastattelumateriaaliin. Haastattelut toteutettiin yhteisten juoksulenkien muodossa. Haastatteluita tehdessäni olin ensisijaisesti kiinnostunut liikkumisen esteettisistä kokemuksista, mutta positiivisena sivutuotoksena havaitsin haastatteluiden kertovan paljon tämän päivän liikkumisen kulttuurista. Keräämäni aineiston pohjalta liikuntakulttuurin muutos ja liikkumiseen liittyvien esteettisten kokemusten merkitys vaikuttavat linkittyvän ainakin jossain määrin toisiinsa. Vaikka kaikkien haastateltavien harrastus näytti pintapuoli-

lisesti kuuluvan 1960-luvulta alkaneeseen urheilupohjaiseen kuntoliikunnan jatkumoon (Rantala 2014, 27; ks. myös Latham 2013), keskustelu juoksemisen kokemuksista paljasti muuta. Suuri osa heidän liikkumisen motivaatiostaan ja juoksemiseen liittyvistä kiinnostuksista oli erkaantunut modernin urheilun ja perinteisen kuntoliikunnan harrastamisen yhteydessä tavanomaisesti käytetyistä perusteluista (Tainio 2019b, 19). Nämä haastatteluaineistostani esiin nousseet kiinnostuksen kohteet ovat sivulliselle enimmäkseen näkymättömiä, mutta harrastajan perspektiivistä keskeisiä juoksu-harrastukseen kannustajia.

Tarkastelen artikkelissa tämän päivän kestävyysjuoksu-harrastusta urheilun jälkeisen liikuntakulttuurin (*post-sport physical activity*) kehyksessä painottaen liikkumisen vaikutusta kokonaiseen elämäntapaan ja identiteetin rakentamiseen sekä urheilun jälkeisen liikuntakulttuurin monimuotoisuutta, jossa leikillisuus, antihierarkkisuus ja tasa-arvo nousevat tärkeiksi arvoiksi (Pronger 1998; Atkinson 2009).

Käsittelen artikkelissa kestävyysjuoksua, mutta sen kautta tuotetun tiedon avulla on mahdollista tarkastella urheilun jälkeisen liikkumisen piirteitä myös muissa liikkumisen tavoissa. Kestävyysjuoksun vahva urheiluhistoriallinen rooli näkyy nykyisessä vapaamu-

toisessa juoksu-harrastuksessa pinnallisina urheilukulttuurin jäänteinä, vaikka liikkumisen syyt ja tavoitteet ovat tänään toisia.

Artikkelin toinen keskeinen näkökulma liittyy liikkumisen tuottamaan esteettiseen kokemukseen. Elävän olennon yhteys ympäröivään maailmaan toteutuu aina aistikokemuksen kautta. Puhdasta aistikokemuksesta ei voi havaita, vaan kaikki kokemukset tulevat automaattisesti tulkituksi esteettisinä kokemuksina. Tässä yhteydessä esteettisellä ei tarkoiteta taidekokemusta tai kauneuden kokemusta, vaan mielekkääksi koettua kulttuurisesti tulkittua aistikokemusta ympäröivästä maailmasta (esim. Shusterman 2000, 23). Vaikka esteettinen kokemus on pohjimmiltaan sanaton, sen välittäminen muille vaatii jonkin tasoista tulkintaa kielen avulla. Haastattelussa esiin nousseet esteettisiin kokemuksiin liittyvät näkökulmat eivät ole vielä lopullisesti artikuloituja, vaan arkisia esteettistä kokemusta painottavia hahmotelmia, *esteemejä* (Naukkarinen 2018, 49), joiden jalostaminen ja järjestäminen tuottaa ymmärrystä myös juoksemisen esteettisestä sisällöstä.

Tuon nämä kaksi mainitsemaani lähestymistapaa artikkelissani yhteen kysymällä, millaisia esteettisiä kokemuksia urheilun jälkeistä liikkumista edustava kestävyysjuoksun muoto tuottaa har-

rastajilleen. Esittelen samalla uudenlaisen, liikuntatieteellisestä katsantokannasta poikkeavan tavan tarkastella liikuntakulttuurin muutoksia.

### **Estetiikan näkökulma liikkumiseen**

Tavallisesti estetiikan tutkimus on luonteeltaan spekulatiivista eli yleistyksiä ja teorioita johdetaan omaan kokemukseen ja yksittäistapauksiin pohjautuen. Soveltava estetiikka liittyy filosofisen estetiikan toimintatavan laajempaa aineistoa käyttäen todellisiin tapauksiin. Oma tutkimukseni on suuntautunut liikuntakokemuksen estetiikkaan sekä teoreettisesti että soveltavan estetiikan menetelmiä käyttäen. Jälkimmäinen suunta näkyy juoksijoiden haastatteluissa ja niiden kautta hankitussa käytännön tiedossa juoksemisen kokemuksista.

Perinteinen taide-estetiikka, joka keskittyy objektien ulkoasuun, ei ole mielekäs lähestymistapa arkisen liikkumisen estetiikkaan. Parempi lähtökohta on tarkastella liikkujan kokemusta, jolloin esteettinen ei löydy havainnon kohteesta eikä havaitisijasta, vaan näiden kohtaamisen synnyttämästä jatkuvasta elävästä esteettisestä kokemuksesta (Tainio 2019a, 851–853). Tämänkaltaiseen maailman aistipohjaiseen kokemiseen perustuu John Deweyn (1931) pragmatistinen estetiikka, jos-

sa huomioidaan elävän olennon ja ympäristön jatkuvasti muuttuva suhde ja 1960-luvulla kehittynyt objektittomaan moniaistiseen kokemukseen pohjautuva ympäristöestetiikka (Berleant 1995). Ympäristöestetiikka ei keskity pelkästään fyysiseen ympäristöön, vaan sen sivujuonteena on syntynyt myös sosiaalisen ympäristön ja ihmisten välisten suhteiden estetiikkaa (Berleant 2005). Tuoreimman näkökulman ruumiillisen kokemuksen estetiikkaan tarjoaa Richard Shustermanin (1999; 2008) kehittämä *somaestetiikka*. Somaestetiikka huomioi ruumiillisuuden esteettisiä ominaisuuksia monipuolisesti, mutta tässä artikkelissa merkityksellistä on somaestetiikan henkilökohtaiseen havaintokokemukseen keskittyvä osuus (*bodily perception*, Shusterman 2008, 54). Artikkelissani korostuu lisäksi urheilun estetiikan näkökulma erityisesti Joseph H. Kupferin (1983; 2003) ja Lev Kreftin (2012) urheilijan kokemusta painottavien kirjoitusten kautta.

Näiden teoreettisten lähtökohtien kautta liikkumisen esteettisen kokemuksen tarkasteluni painottuu kolmelle osittain päällekkäiselle alueelle, jotka ovat: somaesteettinen kokemus keskiösään proprioriseptinen ruumiillinen kokemus, moniaistinen ympäristöesteettinen kokemus ja ihmisten välisten suhteiden sosiaalinen estetiikka. Käytän näitä

painotuksia jakaessani haastattelumateriaalissa esille tulevia juoksemisen aistikokemuksia eri kategorioihin. Haastatteluissa juoksemisen aistikokemukset näkyivät arkisina esteemeinä. Minun osuutenani on ollut havaita keskusteluissa niistä useimmin esiin nousevat ja yhdistää niitä laajempaan esteettiseen teoriapohjaan.

### **Urheilun jälkeinen liikkumisen kulttuuri**

Pyrittäessä näkemään muutoksia liikkumisen tavoissa tarvitaan tietoinen näkökulman vaihdos. Ilman näkökulman vaihtamista ja uutta teoreettista kiinnostusta vaivihkaa tapahtuvia muutoksia on vaikea tavoittaa ja liikkuminen näyttää katkeamattomalta jatkumolta. Suomessa urheilu sai 1960-luvulla rinnalleen kuntourheilun, josta myöhemmin tuli kuntoliikuntaa ja terveysliikuntaa (Tiihonen 2014, 21). Tässä artikkelissa pyrin tunnistamaan muutoksia liikkumisen tavoissa käyttämällä Brian Prongerin (1998) esittämää ajatusta *urheilun jälkeisestä liikuntakulttuurista*. Hänen ehdotuksensa keskeinen ajatus on nähdä moderni urheilu rajaamisen ja luokittelun välineenä, joka pakottaa urheilijan kehon kapeaan henkilökohtaisen kokemuksen vastaiseen muottiin. Näiden rajojen uhmaaminen ja rikkominen tuot-

taa avoimen tilanteen, jossa pakottaminen ja sen vaihtoehdot tulevat yhtä aikaa näkyviksi (mt. 277, 285). Michael Atkinson (2009; 2010a; 2010b; 2011) on soveltanut ja kehittänyt Prongerin korostetun postmodernia ehdotusta vastaamaan tämän päivän liikkumisen kulttuuria, jossa lajien kirjo ja yleinen ote harrastamiseen ovat jo muuttuneet alkuperäisen idean ajoista. Periaate on kuitenkin pysynyt Prongerin ajatukselle uskollisena: modernin urheilun ajatusmaailma ei sovellu kuvaamaan nykyisen liikkumisen sisältöä ja tavoitteita. Uuden näkökulman ja terminologian käyttäminen helpottaa erojen havaitsemista.

Atkinson (2010a) kirjoittaa, kuinka monet tämän päivän liikuntamuodot näyttävät ensisilmäyksellä perinteistä urheilulta, mutta tarkempi tarkastelu paljastaa runsaasti urheilun jälkeiselle liikuntakulttuurille tyypillisiä piirteitä. Perinteisen liikuntakulttuurin suorittamisen, mittaamisen ja kilpailun sijaan urheilun jälkeinen liikuntakulttuuri siirtää liikkumisen painopistettä kohti elämäntapaa, identiteetin rakentamista, monimuotoisuutta, antihierarkkisuutta ja tasa-arvoa. Urheilulta vaikuttava pintakerros on jääne (*residual elements of modernist sport*), jonka alla vallitsevat toisenlaiset arvot (Wheaton 2004). Suomalaisen liikuntakulttuurin muutos kohti urheilun jälkeistä aikaa piilou-

tuu perinteisten liikuntamuotojen, kuten kestävyysjuoksun, sisälle. Tämän päivän liikkuminen on hybridimuotoista toimintaa, jossa toiminnan perinteisen ulkoisen muodon, vaikkapa juoksukilpailun, tavanomainen sanallistaminen eli ”urheilupuhe” tai ”terveyspuhe” eivät yllä toiminnan sisällön muuttumisen tasolle. Urheilun jälkeisen liikkumisen erottaminen urheilun perinteeseen sitoutuneesta liikunnasta vaatii uuden liikkumisen kategorian tietoista näkemistä ja tulkintaa (Tainio 2019b). Suomalaiselle liikuntatutkimukselle on tyypillistä mieltää kaikki liikkuminen liikunnaksi, joka liittyy urheilun perinteeseen kuntoliikunnan kautta. Tämä näkyy esimerkiksi nuorten liikkumisen tapoja käsittelevässä tutkimuksessa, jossa uudet liikkumisen tavat tiivistetään vaihtoehtoliikunnaksi (Harinen ym. 2015, 5–6).

Yhdistävänä teemana urheilun jälkeisessä liikuntakulttuurissa näyttää olevan elämysten tavoittelu. Nämä elämykset ovat luonteeltaan esteettisiä, ja urheilun jälkeisen liikuntakulttuurin keskeiset painotukset toimivat esteettisten elämysten tavoittelun katalysaattoreina ja eettisinä rajapyykkeinä. Elämäntapa ja identiteetti, pyrkimys *minun elämäni*, määrittävät esteettisten elämysten laatua. Monimuotoisuus ja leikillinen asenne tekemiseen syventävät elä-

myksiä ja pyrkimys antihierarkkisuuteen ja tasa-arvoon määrittää eettisiä tapoja elämysten saavuttamiseen. Urheilun keskeiset arvot taakseen jättävä liikkuminen voi edelleen olla tavoitteellista ja fyysisesti vaativaa, mutta keskeisenä syynä toimintaan ei ole kapea, mitattava suorittaminen, vaan kokonaisvaltaisempi oman mallisen elämän rakentaminen ja haltuunotto.

Artikkelissani rinnastan Atkinsonin ja muiden post-urheilun teoreetikkojen (Pronger, Wheaton) ajatuksia haastattelumateriaalistani esiin nostamiini teemoihin ja vertaan näitä nykyestetiikan näkemykseen liikkumisen estetiikasta – painottaen erityisesti esteettisen kokemuksen osuutta liikkumisessa.

## Tutkimusaineisto

Artikkelini pohjautuu vuoden 2017 aikana tekemiini kestävyysjuoksun harrastajien haastatteluihin. Juoksulenkkien aikana tehtyihin haastatteluihin osallistui 12 juoksijaa, puolet naisia ja puolet miehiä, iältään 29–56 vuotta. Kestävyysjuoksu valikoitui tutkimuksen keskeiseksi lajiksi, koska pystyin oman harrastukseni perusteella samaistumaan juoksijoiden kokemusmaailmaan. Liikkumisen yhteydessä tapahtuva haastattelu oli myös mahdollista toteuttaa helpommin juostessa kuin monessa muussa liikunta-

harrastuksessa. Lisäksi juokseminen on suosittua<sup>1</sup> ja yksinkertaista toimintaa, jonka periaatteen useimmat tervejalokaiset ihmiset hallitsevat. Tämä lähtökohdainen yksinkertaisuus kaventaa liikkuamiseen liittyvien erilaisten muuttujien määrää auttaen nostamaan esiin keskeisiä juoksemiseen liittyviä kokemuksia.

Tavoitin haastateltavani sosiaalisen median kautta. Ilmoitin tutkimuksestani kahdessa kestävyysjuoksuun liittyvässä Facebook-ryhmässä, minkä lisäksi ilmoitukseni jaettiin kolmanteen ryhmään. *Juoksufoorumi* (nykyään *Juoksu*) keskittyy nimensä mukaan juokseharrastukseen ja on ryhmistä suurin (16 231 jäsentä joulukuussa 2017). *Kestävyyttä pinta-kaasulla 24/7* -ryhmä (*KPK24/7*) yhdistää kestävyysliikkumisen harrastajia (9 459 jäsentä joulukuussa 2017). Kolmas ryhmistä, *Luomujuoksu – Finnish Barefoot Runners*, on pieni paljasjalka- ja minimalistijuoksun harrastajien ryhmä (589 jäsentä joulukuussa 2017). Viimeisen ryhmän aktiivisuus näkyi haastatteluihin osallistuneissa juoksijoissa: mukana oli neljä ryhmän jäsentä, mikä vaikutti esiin nousseiden juoksukokemusten sisältöön ja painotukseen.

Russell Hitchingsin ja Alan Latham (2017) juoksemisen sosiaalisuudesta tekemä tutkimus osoittaa, miten tämän kaltaiset tutkimukset lähes automaattisesti painottuvat tietyn tyyppiin

liikkujiin. Liikunnan harrastajista hiljaiset, omatoimiset ja heikommin liikkuvat jäävät tutkimusten ulkopuolelle, koska heitä ei tavoiteta. Lisäksi kiinnostus tutkimukseen osallistumiseen on selvässä yhteydessä koulutustasoon – esimerkiksi valtaosalla omista haastateltavistani oli korkeakoulututkinto.

Omassa tutkimuksessaanikin kaikki haastateltavat olivat aktiivijuoksijoita, jotka selkeästi identifioituivat juoksun harrastajiksi ja joilla on vähintään joitain vuosia harrastusta takana. Yhteistä haastateltaville oli myös juoksun harrastamisen pääasiassa yksin. Vaikka lähes kaikki haastateltavat osallistuivat vuosittain juoksupahtumiin, vain kaksi heistä kuului urheiluseuraan. Heidänkin liikumisensa oli vain vähäisessä yhteydessä urheiluseuran toimintaan. Muiden juoksu oli joko täysin itsenäistä tai kevyessä yhteydessä muihin harrastajiin ja tällöinkin lähinnä ystäviin ja perheeseen. Tämä havainto on hyvin samansuuntainen Hitchingsin ja Latham (2017) tutkimuksen kanssa.

Aktiiviharrastajien lisäksi yritin tavoittaa myös juoksua aloittelevia mukana haastatteluihin. Etsin mahdollisia haastateltavia alkeiskursseja järjestävien juoksuopettajien kautta, mutta en kuitenkaan saanut vastauksia tiedusteluihini ja aloittelevien juoksijoiden näkemys jäi näin puuttumaan aineistostani. Tut-

kimukseni siis painottuu kokeneempiin juokseharrastajiin, joilla suoranaisten elämäntapamuutos, kunnan kohottaminen ja muut juoksun aloittamiseen vaikuttavat syyt ovat jo hälventyneet ja liikumisen fyysinen osuus on pääosin suorituskykyä ylläpitävää toimintaa.

Käyttämäni haastattelumetodia voi kuvata ”juostaan ja jutellaan”-tekniikkaksi, jota Jaqueline Allen-Collinson (2018, 66) on kutsunut *epämuodolliseksi keskusteluhaastatteluksi (unstructured conversational interview)*. Haastattelun ohella tein osallistuvaa havainnointia haastateltavien juoksemisesta ja juoksuikäytystä. Yhdessä liikkumisen ja haastattelun yhdistäminen ei ole täysin ainutlaatuisia: Allen-Collinsonin (2018) lisäksi esimerkiksi Hitchings ja Latham (2017) osallistuivat haastateltaviensa liikkumiseen, ja erityisesti juoksemiseen keskittyvässä tutkimuksessa menetelmää ovat hyödynnetty jonkin verran.<sup>2</sup>

Litteroin digitaalisesti tallentamani haastattelut mahdollisimman sanatar-kasti. Haastattelun yhdistäminen juoksemiseen tuotti joitain vaikeuksia, sillä esimerkiksi raskaan liikenteen äänet ja metsäpolun kapeikossa peräkkäin juokseminen hävittivät puheen tehokkaasti. Toisaalta melu ja etäisyys katkaisivat keskustelun muutenkin. Haastattelun lisäksi tein vapaamuotoiset muistiinpanot jokaisesta haastattelusta heti lenkiltä pa-

lattuani. Nämä lyhyet muistiinpanot tiivistivät ja tarkensivat oleellisia haastattelussa esiin nousseet teemoja ja toimivat koosteina haastattelukeskustelun tuottamasta fragmentaarisesta tiedosta.

Haastattelut tapahtuivat osana osallistujien normaaleja lenkkejä. Käytännössä sovimme aloituspaikan ja -ajan ja juoksimme yhdessä keskustellen pääosin juoksemisesta. Juoksulenkit olivat pituudeltaan kuudesta kahteenkymmeneen kilometriin ja kulkivat useimmiten viheralueilla, puistoissa tai metsässä. Yhtä kovakuntoista haastateltavaa lukuun ottamatta juoksimme haastateltavan haluamassa tahdissa. Oman kokemukseni mukaan lenkit olivat hyvin tavanomaisia suomalaisia juoksulenkkejä. Koska tarkoituksena oli keskustella, yksikään haastateltavista ei käyttänyt kuulokkeita, vaikka normaalilenkkeilyyn olisi kuulunut musiikin kuuntelu.

En käyttänyt haastatteluiden pohjana kiinteää kysymyslistaa, vaan annoin keskustelun kulkea pääasiassa omalla painollaan. Yhteinen toiminta – kimpassa juokseminen – antoi koko ajan tilanteeseen mukautuvia aiheita keskustelulle. Vapaamuotoisuudesta huolimatta keskustelulla oli jonkinlainen rakenne ja tarvittaessa ohjasin keskustelua uuteen suuntaan. Tämä ei välttämättä vaatinut suorita kysymyksiä, vaan ohjaaminen toteutui jonkinlaisina aiheen nostoi-

na. Pyysin esimerkiksi kertomaan omasta liikuntahistoriasta ja erityisesti juoksemisen osuudesta siinä – tai huomautin jotain ympäristöstä, jossa juostiin, jolloin sain ymmärrystä juoksuympäristöön liittyvistä mieltymyksistä. Samalla tavoin keskustelun ohjaaminen juoksemisen ruumiillisuuteen antoi tietoa fyysisestä kokemuksesta. Pidin haastattelun keskustelunomaisuutta yllä kertomalla myös omista kokemuksistani.

Tämän tyyppisellä haastattelumetodilla oli sekä hyötyjä että haasteita. Ensinnäkin vapaamuotoinen, melko pitkäkestoinen keskustelu auttoi pääsemään niin sanotun urheilukielen taakse, jolloin liikkumisesta ja sen kokemuksesta pystyttiin puhumaan arkikielellä ja kokemusten ja valintojen sisältöjä tarkemmin sanallistaen. Vapaamuotoinen keskustelutyylit toi kokemuksen kuvailun henkilökohtaiselle tasolle, jolloin merkitykselliset kokemukset erottuivat yleistyksistä ja kaikenlaiset liikkumiseen liittyvät teemat mahtuivat keskusteluun.

Vapaamuotoisuutta voidaan pitää myös valitun haastattelumetodin heikkona kohtana. Haastattelun epämuodollisuus lisäsi aiheesta eksymisen riskiä, mutta toisaalta pidemmän keskustelun aikana ehdittiin myös palata aiheeseen. Haastattelijan rooli toisena keskustelijana oli vaativa, sillä riskinä oli sekä haastateltavan johdattelu että asiastaan

innostuneen haastattelijan monologi. Keskustelua ylläpitäessä oli samaan aikaan poimittava pieniä vihjeitä suunnista, joihin keskustelua kannatti kehittää ja samalla antaa tilaa haastateltavan omalle tarpeelle kertoa tärkeäksi kokemistaan asioista. Viimeisestä syystä haastattelut ajautuivat välillä varsin kauas juoksemisesta muun muassa perhetilanteeseen ja terveyshistoriaan, mutta useimmissa tapauksissa nämäkin osuudet taustoittivat ja perustelivat haastateltavan oman juoksemisen painotuksia.

Haastatteluja tehdessäni vältin esteetikka-termiä, koska sen tavanomainen ymmärrys olisi johtanut keskustelua tutkimukseni osalta harhaan. Esteettisten kokemusten sijasta olisin todennäköisesti päätenyt keskustelemaan pintatason esteettisistä ominaisuuksista ja aistikokemus ympäristöstä olisi jäänyt vähemmälle huomioille. Haastattelutilanteessa pelkkä kokemuksen käsite oli vähemmän väritynyt.

Vaikka haastattelumetodilla oli joitain heikkouksia, niin vaikeasti sanallistettavan kokemustiedon keräämiseen se osoittautui hyväksi. Pitkät keskustelut, joissa haastattelija oli lähes tasavertainen kokija haastateltavan kanssa, olivat työläitä saattaa kirjalliseen muotoon, mutta menetelmä antoi tarvittavaa tilaa pohdinnalle ja kokemuksen kuvailun oikean muodon etsinnälle. Vaikka haastat-

teluaineistosta löytyy täsmällistä tietoa lähinnä vain haastateltavan taustasta ja liikuntahistoriasta, niin avoimen jutustelun aikana sai selkeän käsityksen henkilön juoksemisen tavasta ja sen kautta saatujen kokemusten merkityksestä. Saman tyyppisen haastattelun toistaminen usean juoksijan seurassa nosti esiin selkeitä teemoja, jotka näkemykseni mukaan kertovat myös muutoksista suomalaisessa liikuntakulttuurissa.

### Puhetta juoksusta ja muusta

Vapaamuotoisessa keskusteluhaastattelussa käsiteltiin juoksemisen ja siihen liittyvien kokemusten lisäksi monenlaisia aiheita perhe-elämästä muiden liikuntamuotojen merkityksiin. Juoksemiseen liittyivät erityisesti seuraavat aiheet: varusteet, tekniikka ja teknologia, juoksutyylit, harjoittelumetodit ja -ohjelmat, tulokset, juoksuhistoria, paikat, reitit ja maastot, sään ja vuodenajan merkitys, ulkomailla tai matkaillessa juokseminen, työmatkajuoksu, juoksutapahtumat, kilpaileminen, juoksukaverit, terveys, loukkaantumiset ja sairaudet. Lisäksi puhuttiin muun muassa musiikista ja sen kuuntelusta juostessa, urheiluteknologiasta ja harjoitusdatan tallentamisesta.

Haastattelutallenteita analysoidesani pyrin katsomaan tavanomaisen lii-

kuntapuheen ohitse – etsimään ja nostamaan esille vähemmälle huomiolle jääneitä, usein henkilökohtaisia syitä liikkumiseen. Tämänkaltaiset syyt näyttävät usein jäävän liikkumisen tavanomaisten perustelujen taustalle. Tavalliset fyysisen suoritus- ja työkykyyn liittyvät näkemykset tulivat kyllä esiin suurimmassa osassa haastatteluista, mutta niiden rinnalla nousi muita, uudenlaiseen liikkumisajatteluun viittaavia perusteluita. Hyötyyn liittyvä perustelu oikeuttaa huomattavan ajan ja voimavarojen käytön vapaa-ajan liikkumiseen, mutta voidaanko muita, tunteisiin, tuntemuksiin ja estetiikkaan liittyviä syitä käsitellä samalla tavalla ja antaa niiden oikeuttaa aktiivinen liikkuminen?

Lähes kaikki haastateltavat mainitsivat terveyden ja fyysisen kunnon syinä säännölliseen juoksemiseen ja usein juoksuharrastuksen aktivoitumisen taustalla oli ollut selkeä terveysongelma tai halu elämäntapamuutokseen. Haastateltavat olivat siis varsin samaa mieltä harrastuksensa keskeisistä syistä, mutta perinteisten kunnon, painonhallinnan ja työkyvyn ylläpidon rinnalle nousi elämyshakuisuus ja elämysten merkitys liikunnan motivaattorina.

Vaikka juoksutapahtumat olivat useiden haastateltavien tavoitteena, elämyksiä etsittiin ja löydettiin erityisesti arkisesta lenkkeilystä. Keskustelui-

den edetessä pidemmälle nämä muut syyt liikkumisen harrastamiseen nousivat esiin.

Mä juoksen kuitenkin enimmäkseen, noh, perus pohjalla varmaan on se bonussyy että pysyis jollain lailla kunnonssa ja kuosissa, että niinku toimintakyky säilyis mutta tota kun se mulle se ehkä suurin motivaatio on on se niinkun omien [ajatusten] kanssa oleminen ja se tila johon mä pääsen juoksemalla se on vähän niinku sivujuttu se kunnonkohoneminen. (Terhi, 44, pääkaupunkiseutu.)

Juoksemisen aikaisesta ja jälkeisestä ruumiillisesta tunteesta pidettiin. Valinnanvapaus vaikutti juoksuharrastuksen miellyttävyyteen aivan yksikertaisilla tavoilla. Kun harjoitusajat ja -paikat saattoi säätää oman elämän rytmiin sopiviksi, raskaskin liikkuminen oli vapaaehtoista ja miellyttävää. Myös vauhdin ja rasittavuuden pystyi määrittelemään itselleen sopivaksi, koska itsenäisesti juoksevan ei ollut pakko seurata ulkoa annettua harjoitusohjelmaa.

Mut tuota se että ehkä kaikista tärkein tammönen poissulkeva asia on se että mikä koostuu näistä edellisistä aika paljon niin on se nautinto. Nyt on aika mones lausees että hauskanpitoa ja nautintoa korostanut mutta haluun sitä edelleenkin korostaa. Se että lenkillä jos se on aina ikävää ni eihän si-

tä kukaan jaksaa jollei nyt sitte okei kilpajuoksija erikseen joka juoksee tavoitteellisesti. (Ilkka, 51, Etelä-Suomi.)

Kaipuu uusiin kokemuksiin tuli toistuvasti esiin haastattelussa. Se oli saanut useat haastateltavat kokeilemaan muun muassa ulkomailla juoksemista, *swim-run*-kisoja, polkujuoksua, ylipitkiä ultrajuoksua ja paljasjalkajuoksua.

No joo kyl pitää yrittää erilaisii juttuja uusiin uusiin on tää *swim-run*. Ennen ku mä rupesin juoksee ni kolmetoist neljätoist vuotiaana olin uimari uintiseurassa mukana ni se jäi se uintihomma sieltä päälle ja mun tytär on ny periny sen esikoinen hä hän ui kanssa seurassa ni sit jossain vaiheessa hei tämmönen laji *swim-run* on et lähettääks testaa. Sehän innostu ja hitsi se oli hauskaa. (Osmo, 47, pääkaupunkiseutu.)

Juoksemisen kokemuksellisen ja laadullisen sisällön vaihtelulla välteltiin rutiininomaiseen harrastamiseen juuttumista. Aivan kaikki haastateltavat eivät silti etsineet uusia kokemuksia. Esimerkiksi itäisellä pääkaupunkiseudulla asuva haastateltava kierteli aina kotilähiönsä ulkoilureittejä pitäen juoksemista lähinnä hyvänä ajankuluna.

Juoksutapahtumat olivat keskusteluiden aiheena miltei kaikissa haastatelussa. Sekä juoksutapahtumat ja kilpailuihin suhtautuminen että integraatio

juoksijoiden yhteisöön määrittivät juoksu-harrastusta ja muokkasivat sitä omaksi. Vaikka haastateltavat seurasivat juoksijoiden yhteisöä sosiaalisessa mediassa, niin useimmilla säännöllinen lähikontakti toisiin juoksijoihin toteutui juoksu-tapahtumissa.

Säännöllisesti esille noussut aihe oli varusteiden valinta, joka selvästi on keskeinen osa harrastuksen omaksi tekemistä. Haastateltavat olivat pohtineet jopa yllättävän paljon varusteisiin ja tekniikkaan liittyviä kysymyksiä: millaisilla kengillä juoksee vai käyttääkö jalkineita lainkaan ja mikä on yleensä teknologian osuus harrastamisessa. Teknologiaan suhtautumisessa mielipiteet ja tottumukset jakautuivat yllättävän tasaisesti. Noin kolmasosalla haastatelluista sykemittari ja urheilukello olivat keskeinen osa harjoittelua, kolmasosa käytti niitä vain jälkikäteisseurantaan ja viimeinen kolmannes liikkui ilman mittausvälineitä luottaen oman kehonsa tuntemuksiin.

Haastatelussa ilmi tulleet juoksemiseen liittyvä kiinnostukset voi jakaa samoihin ryhmiin esteettisen kokemuksen jaotteluni kanssa, mutta sen lisäksi löytyi yksi tärkeä osa-alue, joka liittyy kaikkiin juoksemisen kokemuksiin.

Vaikka useimmat haastateltavat osallistuivat ainakin yhteen juoksu-tapahtumaan vuosittain, tärkeimpiä syitä juoksemiseen löydettiin arkisista, jo-

kapäiväisten kokemusten kenttää laajentaneista tapahtumista. Liikkumista ei ajateltu muusta elämästä irrallisesti alueeksi tai yleensä elämää määritteleväksi toiminnaksi. Se koettiin merkitykselliseksi arjen osaksi, joka jousti tarvittaessa muun elämän tieltä. Kaikenlaiset lenkit kaikissa keleissä saattoivat olla hyviä.

– – ni kyllä ei sitä koskaan kadu. ja harvoin on niin huono sää että et se oikeesti niinku haittaa että oon ollu kylä, muistan elävästi pari loskaräntäsäättä millon niinku järkevä ihminen ois ehkä voinu jopa sillä syyllä jättää välistä mutta, mut oikeestaan aika harvoin. (Nina, 49, pääkaupunkiseutu.)

Juoksemisen omaksi tekivät osa-alueet jäsenyivät siis lopulta neljään osittain päällekkäiseen ryhmään: *ruumiillisiin* kokemuksiin, *sosiaalisiin* kokemuksiin, kokemuksiin *ympäristöstä* ja *arkisiin* kokemuksiin. Estetiikan näkökulmasta tätä ryhmittelyä tarkasteltaessa jokaisen kokemus-sanan yhteyteen voi lisätä määritelmäksi esteettisen, sillä kaikki näistä kokemuksista olivat merkityksellistettyjä aistikokemuksia, jotka toivat juoksemiseen omaa sisältöä ilman sen ulkopuolelle sijoitettua hyötyarvoa. Näin liikkumisen fokus näyttää haastateltavilla olevan arkisen juoksemisen tuottamisessa, aistien välittämässä koke-



muksissa, jotka liittyvät ruumiillisiin, somaesteettisiin kokemuksiin, ympäristön esteettiseen kokemukseen ja juoksijoiden sosiaalisten suhteiden estetiikkaan sekä reaali maailmassa että sosiaalisen median kautta.

Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat juoksemisen ruumiilliseen kokemukseen liittyvät kiinnostukset eli esimerkiksi juoksemisen tuntu yleensä, erilaisen juoksumatkojen ja -maastojen erot, varusteiden tai niiden puutteen vaikutus sekä erilaiset juoksutekniikkaharjoitteet ja niiden tuottama ruumiillinen kokemus. Vaimentamattomilla kengillä juoksemista harrastanut haastateltavani kuvaili kiinnostustaan juoksutekniikkaan ja sen vaikutukseen: kun jalat eivät vaimenna kosketusta maahan, on oikean askellukseen keskittyttävä täydellisesti ja samalla tuntuma alustaan herkistyy.

Juoksemiseen liittyvä positiivinen tunne näyttää olevan seurausta juoksemisen helppoudesta. Useimmille haastateltaville juokseminen oli helppoa, muutamille jo ensimmäisestä kokeilusta alkaen, mutta joukossa oli myös niitä, joille juoksu oli vaikeaa ja sen harrastaminen oli tietoisien päätösten tulos. Yksi haastateltavista mielsi itsensä enemmän salilla kävijäksi, mutta osallistuttuaan koemielessä juoksukouluun ja selvittyään sen tuloksena puolimara-

tonin juoksemisesta, hän innostui jatkaamaan juoksu harrastusta. Tämän jälkeen juoksemisesta tuli hiljalleen osa elämäntapaa, vaikka se ei koskaan ollut helppoa ja tulokset – jos niitä mittasi – olivat vaatimattomia. Haastattelua tehdessä juoksu harrastusta oli takana vuosia ja vielä kään juokseminen ei ollut helppoa, mutta tuotti silti nautintoa. Yleisesti juokseminen koettiin luontevaksi tavaksi liikkoa ja koetella omia rajojaan. Juoksu oli haastateltaville monimuotoisesti miellyttävää ja omaan persoonaan sovitettua toimintaa, joka tuotti positiivisia kokemuksia arkeen.

Toisena tärkeänä aiheena haastateluissa nousi esiin ympäristöön liittyvät huomiot ja mieltymykset: paikat, joissa on juostu tai haluttaisiin juosta, erilaiset reitit ja maastot, maisemat niiden varrelta sekä juoksu ympäristön moniaistisuus – äänet, tuoksut ja alustan tuntuma. Ulkomailla juokseminen oli jättänyt monelle erityisiä muistoja. Yleinen tapa oli osallistua juoksutapahtumaan osana lomamatkaa tai käyttää osallistumista yksittäisen matkan syynä. Juoksu yhdistyi matkustamiseen muutenkin. Työ- tai turistimatkan kohde näyttäytyi erilaisena juostessa, koska silloin liikkui yleensä poikkeavaan aikaan ja ennalta tuntemattomissa paikoissa.

Myös arkiset matkat työpaikalle saivat uusia ulottuvuuksia, kun ne tehtiin

juosten. Usein syy työmatkajuoksemiseen oli käytännöllinen, mutta harrastuksen siirtäminen osaksi työmatkaa ei tuonut pelkkää ajansäästöä, vaan myös uusia maisemia.

Moniaistisuus liittyi usein luonnossa juoksemiseen tai paljasjalkajuoksuun. Luonnon keskellä juokseminen muutti äänimaailmaa ja aktivoi hajuaistia. Useampi haastateltava koki luonnonympäristössä juoksemisen tavanomaisista lähempänä yhteytenä maailmaan. Toisinaan ympäristökokemus oli vielä laaja-alaisempaa: Pitkiä matkoja metsässä juokseva haastateltava kertoi, kuinka hän välillä kävi metsälammessa uimassa kesken lenkin ja kuinka ei halunnut käyttää keinokuituisia urheiluvaatteita niiden tuottaman ahdistavan tunteen vuoksi. Paljasjalkajuoksijat taas joutuivat huomioimaan maaperän laatua ja jalan kontaktia siihen perinteisellä lenkkikengällä juoksevaa tarkemmin ja olivat hyvin tietoisia tuntoaistin tuomasta lisäulottuvuudesta liikkumiseen.

Välillä paljaiden jalkojen ja maan kosketus tuotti suuria vaikutuksia: yksi paljasjalkajuoksija vertasi polkujuoksua seksiin ja toinen kuvaili yli vuorokauden kestänyttä suurta onnellisuuden tunnetta paljain jaloin juostun puolimaratonin jälkeen:

Mut siis esimerkiksi sen HCR:n [Hel-

sinki City Run] jälkeen oltiin siis kaverin kaa sielä. Ni seki oli tosi ilonen mut mä olin ihan silleen niinku siis jos käyttäisin huumeita ni oisin varmaan ollu niinku joku piripää ja siis se oli lauantaina ni olikohan maanantai-illalla iski semmonen niinku aivan hirveen niinku krapulamainen tunne. (Netta, 34, pääkaupunkiseutu.)

Kolmantena ryhmänä erottautui juoksemiseen liittyvä sosiaalinen maailma: juoksutapahtumat, sekä viralliset kisat että *fun run* -tyyppiset hauskanpitojuoksut, juoksukaverit ja sosiaalisen median osuus juokseharrastuksessa. Useimmat haastateltavistani juoksivat pääasiassa yksin. Joillakin juoksua harrastava puoliso tai muut perheenjäsenet osallistuvat satunnaisesti lenkeille. Yhden haastatellun alkulämmittely juostiin haastateltavan päiväkouluikäisten lasten kanssa. Toinen haastateltava juoksi kerran vuodessa puolimaratonin isänsä kanssa eikä tällöin tavoiteltu parasta mahdollista tulosta vaan molemmille mieluisaa yhteistä aikaa. Muutama haastateltava liittyi silloin tällöin saman ta-soisten harrastajien yhteislenkeille. Yksi haastateltavistani oli juossut jo parikymmentä vuotta, mutta aina yksin. Haastateltajuoksu oli ensimmäinen, jolla hänellä oli seuraa.

Juokseharrastus saattoi olla sosiaalista myös ilman ainuttakaan varsinaista juoksukaveria:

Mut se on ihan hauska miten juoksu on semmonen että et vaik juoksijat voi et eri juoksijat kokee sen eritavalla ni site monesti voi jotain yhtäläisyyksiä olla ja sitt se on jotenkin semmonen vih monella juoksijalla tuntuu olevan tarve jakaa sitä ja tavallaan... hehkuttaa ja olla niin onnellinen siitä ja on kaiken maailman juoksufoorumeita ja muita että et se on semmonen ku itekkin monesta asiasta voi nauttia ihan yksin ilman sen kummempaa jakamista mut... juoksu on semmonen mitä on vaik mää tykkään juosta yksin niin siitä on ihan tai ihanaa et on semmosii ihmisiä kenen kans voi sit jakaa niit juoksuaiheisiä asioita... (Ulla, 34, Varsinais-Suomi.)

Lisäksi monille haastatelluille juokseminen antoi tilaa olla oma itsensä. Tätä kuvattiin esimerkiksi omana aikana, vapautena muista velvollisuuksista, aikana ajatella tai aikana ajatuksettomuudelle sekä tilana tuntemiselle. Juoksemisen hiljattain aloittaneelle kahden pojan yksinhuoltajaäidille lenkkeily ei ollut helppoa, mutta oman ajan viettäminen juosten merenrantapolkua pitkin kannusti etsimään aikaa harrastukselle: ”Ei [oo] kauniimpaa juoksumaisemaa ku rantaraitti tossa että en tiedä tekisinkö tätä samaa jos asuisin semmosen kitukasvusen männikkösuoran varrella.” (Terhi, 44, pääkaupunkiseutu.)

Vaikka vuosittainen juoksutapahtuma oli osalle haastateltavista erityinen it-

sensä likoon laittamisen paikka, niin arjen esteettiset kokemukset ohittivat tulokseen tähtäävän suorittamisen. Juoksemisen mielekkyyden yhteys laadukaisiin arkikokemuksiin näkyi kaikissa haastatteluisa. Tapahtumiin osallistumisen vaatima pohjakunto tarkoitti useampaa juoksulenkkiä viikossa, jolloin harrastuksen pysyvyyteen vaikutti merkityksellisten kokemusten liittymisen harrastuksen arkisiin tapahtumiin.

Tavoitteelliseen liikkumiseen yleisesti liitettävät asiat vaikuttivat vain vähäisessä määrin juoksemisintoon. Koska useimmat haastateltavat olivat jo valmiiksi hyväkuntoisia, terveyden edistäminen ei ollut useimmille eksplisiittinen tavoite vaan normaalin liikkumisen ylläpitämä sivutuote. Poikkeuksen tekivät urheiluvammaat, jolloin takaisin juoksu-kuntoon pääsemisestä tuli tärkeää. Juoksemisen haastateltaville tuottama hyöty oli positiivinen kehä; kun jaksoi juosta, yleiskunto kohosi ja hyväkuntoisena juokseminen tuotti parempia kokemuksia.

Mitattavat tulokset vaikuttivat harrastamiseen vielä vähemmän kuin terveyshyödyt. Jos tulokset olivat epätydyttäviä tai pidempien matkojen juokseminen ei luonnistunut, niin harrastusta saattoi muokata enemmän tyydytystä tuottavaan suuntaan. Juoksemisen nautinto ei korreloinut mitattavien tulosten kanssa.

## Juoksu urheilun jälkeisenä liikkumisena

Haastatteluissa esiin tulleet kokemukseen liittyvät tavoitteet yhdistyvät urheilun jälkeiseen liikkumisen kulttuuriin, joka on instituutiosta irrallista, henkilökohtaista, spontaania, tasa-arvoista, yhteisöllistä, vihreää, henkistä ja jopa anarkistista. Jos juoksua tarkastellaan kuntoliikunnan jatkumossa, jäävät nämä muutokset helposti pinnan alle. Tietoinen, urheilun jälkeisen liikkumisen näkökulmasta tehty tarkastelu auttaa artikuloimaan muuttunutta suhdetta liikkumiseen. Kokemuksellisten tavoitteiden erittely ja sanallistaminen auttaa ohittamaan urheilun muotoja toistavan pintatason liikuntapuheen, joka toistaa ja vahvistaa perinteisiä liikkumiselle asetettuja sisältöjä (Tainio 2019b).

Kaikkia urheilun jälkeiseen liikkumiseen liitettyjä piirteitä ei voi havaita yhdenkään haastattelun kohdalla, mutta useiden haastattelijoiden harrastuksessa näistä osa-alueista näkyy monia merkkejä. Yleisenä esimerkkinä muutoksesta voidaan pitää sitä, että vain jokunen haastateltava osallistui millään tasolla urheiluseuratoimintaan. Pääkaupunkiseudulla juoksevan Osmon sanoin: ” – urheiluseuroilla on ihan eri eri totuudet se on niin sitten niin semmosta valmennusta ja tuloshakuista ei sinne mat-

timeikäistä oikeen sovi mukaan – –”.

Samaan suuntaukseen liittyy halu kokeilla ja harrastaa monia juokslajeja polkujuoksusta sisärataultrajuoksuun ja talviseen villasukkajuoksuun. Yhdessä juoksemisen ja lajissa onnistumisen sijasta haastatteluissa nousee esiin monenlaisten juoksuprofiilien kerääminen.

Haastateltavien kohdalla ohjattu ja ennalta määrättyihin raameihin puristettu harrastaminen on vaihtunut virtuaaliseen vertaistukeen ja omakohtaisesti määritellyn juoksuprofiilien kirjoon, joihin lomittuu lisäksi muiden liikkumisen muotojen harrastamista. Urheilun ja liikunnan perinne näkyy ulkoisina muotoina harrastuksen toteuttamisessa sekä suunnitelmallisessa itsensä haastamisessa.

Kun haastattelumateriaalia tarkastelee urheilun jälkeisen liikuntakulttuurin kehityksessä, nousee juoksuprofiilien kertomuksista esiin siirtymää osoittavia merkkejä. Joissain haastatteluissa jälkiurheilullinen asenne oli vallitseva, kun taas toisissa se tuli esiin pilkahduksina. Esimerkiksi useita maratoneja vuodessa juokseva Nina (49, pääkaupunkiseutu) olisi halunnut kokeilla villasukkajuoksua, mutta loppupalven juokset pilannut tapaturma tuli väliin: ”Mun piti sitä villasukkajuoksua kokeilla ja kun se sää tuli, ni se varvas murtu.”

Toisille juokseminen on jo lähtökohdaisesti muuta kuin urheilua:

Se oli sellasta just semmoinen henkinen kokemus ja maailman kokemista ja sitte sitte. Mä luulen että että no silloin se ei ehkä ollu niin paljon sitä niinku luontoon hakeutumista välttämättä mutta oikeestaan ei se niinku ei se hirveesti eronnu nykyestä siit niinku siit syvällisestä niinku ajatuksesta et samal tavalla semmosta niinkun että en halunnu niinku mitata mitään tai tai niinku muutenkin mä en kauheesti tykkää sellasesta sellasesta fitnesskulttuurista että että niinku it et oma ruumis ois joku projekti joka sitte esitellään maailmalle kauniissa valossa edelleenkin en tykänny enkä silloin... (Inka, 34, Varsinais-Suomi.)

Instituutiosta irrallisuus oli esillä yleisenä ilmiönä ja samoin liikkumisen muuttuminen henkilökohtaisten valintojen verkostoksi. Vaikka kaikki haastateltavat näkivät itsensä juoksisijoina ja kaikkien liikkumisessa oli samoja piirteitä, juoksemisen tapoja määrittivät omat mieltymykset.

Mut nykyään ku juoksee juoksemisen itensä takii ni se on oikeestaan aika samantekevää se tapahtuma on yks mukava juoksupäivä muitten joukossa enemmänki ku mikään sellanen asia mikä ää tavallaan niinku jou pakottais sitä treenaamista koska mul on enemmänki itelläni se tilanne täl hetkel et ja

ollu viimeiset pari vuotta et mä taval-  
laan lähden lenkille tapahtu mitä ta-  
pahtu suurin piirtein et se on niinku ei  
enää kaipaa sitä lisämotivaattori mut  
samalt yht kuitenkin tykkää niist ta-  
pahtumista et mut niil ei oo silleen sa-  
mal taval arvo sen treenaamisen kan-  
nalta. (Teemu, 27, Varsinais-Suomi.)

Vaikka vain osa haastatelluista käyt-  
ti säännöllisesti sykemittaria tai urhei-  
lukelloa, niiden käyttö saattoi merkitä  
spontaaneja muutoksia juoksulenkillä.  
Tavallisesti tavoitteellista suunniteltua  
ohjelmaa noudattavan Osmon (47, pää-  
kaupunkiseutu) tavanomainen loma-  
matkan aamulenkki Venetsiassa sai eri-  
tyisen lopun, kun hän keksi antaa navi-  
gaattorin määritellä paluureitin ja saat-  
toi tämän jälkeen juosta sokkeloisessa  
kaupungissa itsevarmasti kuin paikalli-  
nen asukas. Teknologia oli muutenkin  
antanut tavoitteelliseen harrastamiseen  
sitoutuneille juoksijoille uusia mahdol-  
lisuuksia spontaaneihin reittimuutok-  
siin, kun urheilukello tallensi juoksu-  
lenkin tiedot. Ei ollut mitään syytä py-  
syä vakiolenkillä harjoitussuunnitel-  
man noudattamiseksi. Toisaalta tekno-  
logia ei ollut välttämättömyys suunnit-  
telemattoman muutoksen toteuttamisel-  
le. Varsinais-Suomen maaseudulla asu-  
van Inkan (34) kesäisen metsäjuoksun  
saattoi keskeyttää uintitietki lammessa.  
Kun olo oli viilentynyt, saattoi juoksu  
jatkua taas. Suunnitelmaton pysähte-

ly ja oman olon tunnustelu ei ollut muil-  
lekaan vierasta:

– – mä tykkään myös sillai maadottua  
et jos on pysähtyessä metsässä et oi-  
keen keskittyy siihen aistikokemuk-  
seen et on on tota niinku keskittyy sii-  
hen miltä kuulostaa miltä näyttää mil-  
tä tuoksuu miltä tuntuu et voi koskea  
jotain kaarnaa tai et on oikeesti läs-  
nä niissä kaikissa aisteissa... (Ulla, 34,  
Varsinais-Suomi.)

Uudenmallinen yhteisöllisyys näkyy so-  
siaalisen median harrasteryhmissä ja nii-  
den ulkopuolella: yksi haastateltavistani  
ylläpiti juoksuaiheista Facebook-ryh-  
mää ja toinen neuvoi aloittelevia juok-  
sijoita keskustelufoorumilla. Vapaa-  
muotoisten juoksuryhmiä järjestämi-  
nen vapaaehtoisena on yleistynyt (*free  
form running groups*, Running across Eu-  
rope 2015). Kotikaupungissani Turussa  
on esimerkiksi järjestetty jo vuosia vii-  
koittain avoimet Turku Juoksee -harjoit-  
ukset ja Turku Trail Runnersin avoin ja  
aloittelijaystävällinen polkujuoksulenki.  
Paljasjalkajuoksijoilla oli haastattelui-  
den aikaan muutaman kerran vuodessa  
”Varvasmiitti”, jossa yhteisesti pohdit-  
tiin juokсутekniikkaa ja vietettiin aikaa  
yhdessä aiemmin vain sosiaalisesta me-  
diasta tuttujen harrastajien kanssa.

Harvinaisempaa yhteisöllisyyttä  
edusti sosiaalisen media kautta sovittu

lähteminen tuntemattoman juoksuka-  
veriksi. Yksi haastateltavistani oli näkö-  
vammaainen ja hänen kohdallaan sosiaa-  
lisen median kautta löytynyt oppaiden  
verkosto mahdollisti säännöllisen har-  
rastuksen. Vakituisten opastajien lisäk-  
si tätä kautta oli löytynyt nopealla aika-  
taululla opas kisaan loukkaantuneen va-  
kituisen oppaan tilalle. Lisäksi oppaiden  
kuvailemat maisemat ja yksityiskohdat  
lenkkien varrelta toivat lisäsisältöä juok-  
semiseen.

Juoksu-harrastuksen vihreys nä-  
kyy siinä, että useimmiten juoksemaan  
lähdettiin kotiovelta ja lenkillä pyrit-  
tiin luonnonympäristöön. Muutamassa  
haastattelussa korostui juoksemisen tuo-  
ma yhteys maapalloon ja luontoon. Pal-  
jain jaloin ja poluilla juokseminen ko-  
rostivat luontoyhteyttä erityisen paljon.  
Omin voimin luonnonympäristössä liik-  
kuminen toi luontokokemuksen suora-  
naisesti iholle.

Anarkistista juoksulukutturia edus-  
ti urheiluteknologiasta vapaa ja osittain  
myös kulutuskriittinen paljasjalkajuok-  
su, jossa konventionaalinen käsitys lenke-  
keilyn vaatimista varusteista hylätään  
suurelta osin ja luotetaan juoksemisen  
mahdollisuuteen ilman niiden tuomaa  
suoja. Anarkistisesta asenteesta huo-  
limatta paljasjalkajuoksijat kokivat ole-  
vansa osa suomalaista juoksu-yhteisöä.  
Näin urheilun jälkeisen liikuntakulttuu-

rin piirteet limittyvät perinteisen liikku-  
misen kanssa.

Tavallaan onnellisuudentunteen mitä  
tulee paljain jaloin juoksemisesta ni on  
paljon isommat ku kengillä juoksemi-  
sesta... Se on vähän semmonen niinku  
helppo ja hal halpa instant high... Et ei  
tarvii kuse vartti kaksnyt minsaa ni sit  
on jo niinku koko päivän tosi onnelli-  
nen. (Netta, 34, pääkaupunkiseutu.)

Yleisesti haastatteluista nousi esiin juok-  
sukulttuuri, jossa harrastus oli merkittä-  
vä osa elämää, mutta sen mitattavat tu-  
lokset sivuseikka ja terveydelliset vaiku-  
tukset itsestäänselvyys. Onnistumisista  
nautittiin, mutta tavoitteista lipsuminen  
ei vaikuttanut haluun liikkua. Liikkumi-  
nen pyrittiin muokkaamaan omaan elä-  
mään ja arvoihin sopivaksi yhdistelemäl-  
lä juoksemista arkeen parhaiksi nähdyin  
keinoin.

### Kohti liikkumisen hybridimuotoa

Haastatteluaineistostani löytää helposti  
urheilun jälkeisen liikkumisen kulttuu-  
rin piirteitä, mutta ovatko ne seurausta  
liikkumisen kulttuurin muutoksesta vai  
menetelmän tarjoamasta uudesta näkö-  
kulmasta? Toisaalta voidaan myös ky-  
syä, onko yleinen kuva liikkumisen kult-  
tuurista oikea vai vääristävätkö urheilu-  
tutkimuksen ja liikuntatieteen näkö-

kulmat sitä?

Oma näkemykseni on, että kysees-  
sä on viimeisen parinkymmenen vuo-  
den aikana tapahtunut muutos, jota pe-  
rinteinen liikuntatutkimus ei ole kyen-  
nyt artikuloimaan omasta liikunnan  
ja urheilun narratiivistaan käsin. Jälki-  
urheilullinen näkökulma näyttää liikku-  
misen kulttuurin avoimena rakenteena,  
jonka toiminta ei määräydy modernisti-  
sen urheilun sääntöjen ja lajirajojen mu-  
kaan. Liikkumisen uudet sisällöt limi-  
tyvät kuitenkin jatkuvasti liikunnan pe-  
rinteen kanssa. Asetelma on samankal-  
tainen kuin yritettäessä ymmärtää mitä  
tahansa kerrostunutta historiallista jat-  
kumoa tai katsottaessa maailmaa tiukan  
ideologian tai uskonnon läpi. On vai-  
kea erottaa, mikä on suomalaista ja mi-  
kä ei tai mitkä arkiset uskomukset tule-  
vat kristillisestä perinnöstä ja mitkä suo-  
malaisesta kansanuskosta.

Erilaisten liikkumisen kulttuurien  
kerrostumat vaativat tietoista otetta ni-  
iden havaitsemiseen. Urheilu- ja liikunta-  
kulttuurin valta-asema vaikeuttaa liikku-  
misen kulttuurin asteittaisen muutoksen  
havaitsemista. Uudet liikkumisen tavat  
pyritään ottamaan osaksi vallitsevaa lii-  
kuntakäsitystä, jolloin niiden eriävä si-  
sältö ohitetaan ja mukaan poimitaan  
vain liikuntakulttuuriin sopivat piirteet.  
Jos uudenlainen liikkuminen vielä sisäl-  
tää modernistisen urheilukulttuurin pin-

nallisia jäänteitä, vaikeutuu eron tekemi-  
nen entisestään.

Voidaan lisäksi kysyä, osataanko  
liikkumisesta puhua oikein? Käytet-  
ty sanasto muokkaa ymmärrystä. Kun  
liikkumista kuvaavaa termistöä uudis-  
tetaan, luodaan uusia mahdollisuuksia  
siitä puhumiseen. Vakiintunut termis-  
tö ohjaa ymmärtämään liikkumista va-  
kiintuneella tavalla liikuntana. Tästä  
saa hyvän käsityksen, kun vertaa Arto  
Tiihosen (2014) Valtion liikuntaneu-  
vostolle kirjoittaman julkaisun liikun-  
taan yhdistettyä *liikkumisen* käsitettä ja  
Ossi Naukkarisen (2011) *liikkumisen*  
yhdistämistä liikkeeseen laajemmin –  
ja sen merkityksiin jatkuvaan liikkumi-  
seen perustuvan nyky-yhteiskunnan toi-  
minnoissa. Fyysiseen aktiivisuuteen pe-  
rustuva ihmisten liikkuminen on osa  
Naukkarista kiinnostavaa liikettä, mut-  
ta sitä tarkastellaan hieman eri perspek-  
tiivistä kuin vain liikunnasta tai urhei-  
luliikkeestä puhuttaessa. Artikkelissa-  
ni on käytetty johdonmukaisesti termiä  
*liikkuminen – liikunnan* sijasta – tarkoi-  
tuksena johdattaa katsomaan fyysisiä  
aktiviteetteja vakiintuneen viitekeh-  
yksen ulkopuolelta.

Uudet sanallistamisen tavat luovat  
uutta ymmärrystä liikkumisesta ja sen  
syistä ja avaavat uusia tapoja houkutel-  
la liikkumaan. Esimerkkinä voidaan pi-  
tää käsitystä liikunnan ilosta. Liikunnan

ilo on liikunta-alan ammattilaisten usein käyttämä termi, jota ei osata avata – liikunnan ilo vain on. Mutta onko sitä olemassa ihmiselle, jonka kokemukset liikunnasta ovat huonoja eikä liikunta siksi kiinnostaa. Jos liikkumisesta tulevaa nautintoa osattaisiin sanallistaa paremmin, voisi siitä löytää positiivisia kokemuksia vaikka liikunnan iloa ei omassa liikkumisessaan olisi aikaisemmin tunnistanutkaan (Tainio 2019b).

Suomalainen liikuntakulttuuri on muutoksen tilassa, jossa perinteisen liikunnan muodot ja uusi asenne liikkumiseen limittyvät ja kerrostuvat. Yhdistelmä ei ole täysi hybridi, vaan muodostuu epätasaisesti jakautuneista sakkauksista. Yhdellä liikkujalla perinteisen liikunnan merkitykset ovat keskiössä ja toisella ne muodostavat vain liikkumisen ulkoisen muodon. Haastattelumateriaalini pohjalta näyttää kuitenkin siltä, että kokemuksia ja omia valintoja korostava urheilun jälkeinen asenne on valtaamassa aikuisten aktiivien liikkumisen kulttuuria.

Kestävyysjuoksua on 1960-luvulta saakka pidetty hyvänä keinona nostaa tavallisen kansalaisen yleiskuntoa, mikä on suunnannut juoksuliikunnan tutkimusta. Nykyisessä liikkumisen terveysvaikutuksia korostavassa kulttuurissa juoksemisen esteettisten kokemusten esiin nostaminen paljastaa liikkumi-

sen laadullisten merkitysten tärkeyden. Käyttämäni kokemuksestetiikan näkökulma tuottaakin liikkumisen kulttuurista erilaisen kuvan kuin liikuntaan erikoistuneet tieteenalat. Se ei ohita aiempaa tutkimusta, mutta paljastaa liikunnan sisältä tehtävän tutkimuksen sokeita pisteitä. Kun liikkumisesta kysytään standardista poikkeavia kysymyksiä, piirtyy siitä myös erilainen kuva. Vaikka estetiikan tuottama käsitys tämän päivän liikkumisen kulttuurista on omalla tavallaan vajavainen, se paikkaa tavanomaisen liikuntatutkimuksen puutteita ja tuottaa uutta ymmärrystä liikkumisen merkityksistä, syistä ja tavoitteista.

#### VIITTEET

1. Juoksulenkkeily oli Tilastokeskuksen vuoden 2017 liikuntakyselyssä viidenneksi suosituin liikuntalaji. <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/perinteinen-kavelylenkkeily-edelleen-suosituin-kokokansan-liikuntaharrastus-1/#start>
2. Esimerkiksi Elisa Herrera Altamira, Katy Kennedy & Simon Cook (Running-cultures@jiscmail.ac.uk).

#### LÄHTEET

Allen-Collinson, Jaqueline (2018) 'Weather work': embodiment and weather learning in a national outdoor exercise programme. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 1:1, 63–74. DOI: 10.1080/2159676X.2017.1360382.

Atkinson, Michael (2009) Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis. *Journal of Sport and Social Issues* 33:2, 169–194. DOI: 10.1177/0193723509332582.

Atkinson, Michael (2010a) Entering scapeland: yoga, fell and post-sport physical cultures. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics* 13:7–8, 1249–1267.

Atkinson, Michael (2010b) Fell running in post-sport territories. *Qualitative Research in Sport and Exercise* 2:2, 109–132. DOI: 10.1080/19398441.2010.488020.

Atkinson, Michael (2011) Fell running and voluptuous panic. On caillois and post-sport physical culture. *American Journal of Play* 4:1, 100–120.

Berleant, Arnold (1995) Mitä on ympäristöestetiikka? Teoksessa Arto Haapala, Martti Honkanen & Veikko Rantala (toim.) *Ympäristö, arkkitehtuuri, estetiikka*. Helsinki: Yliopistopaino, 66–85.

Berleant, Arnold (2005) *Aesthetics and Environment, Theme and Variations on Art and Culture*. Aldershot: Ashgate.

Harinen, Päivi, Liikanen, Veli, Rannikko, Anni & Torvinen, Pasi (toim.) (2015) *Liikuttukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 57.

Hitchings, Russell & Latham, Alan (2017) How 'social' is recreational running? Findings from a qualitative study in London and implications for public health promotion. *Health & Place* 46: July 2017, 337–343. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.10.003>

Kreft, Lev (2012) Sport as a drama. *Journal of the Philosophy of Sport* 39:2, 219–234.

Kupfer, Joseph H. (1983) Sport – the body electric. Teoksessa Joseph H. Kupfer *Experience as Art, Aesthetics in Everyday Life*. Albany: State University of New York Press.

Kupfer, Joseph H. (2003) Engaging nature aesthetically. *Journal of Aesthetic Education* 37:1, 77–89.

Latham, Alan (2013) The history of a habit: jogging as a palliative to sedentariness in 1960s America. *Cultural Geographies*. Published online 4.7.2013.

Naukkarinen, Ossi (2018) *Estetiikan avaruus. Miten ymmärtää estetiikka 2000-luvulla?* Espoo: Aalto-yliopisto.

Pronger, Brian (1998) "Post-sport: transgressing boundaries in physical culture." Teoksessa Genevieve Rail (toim.) *Sport and Postmodern Times*. New York: State University of New York Press, 277–298.

Rantala, Maria (2014) *Sata vuotta toistoa. Liikunnan aseointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909–2013*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 287.

Shusterman, Richard (1999) Somaesthetics: a disciplinary proposal. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism* 57:3, 299–313.

Shusterman, Richard (2000) *Pragmatist Aesthetics: Living Beauty, Rethinking Art*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers.

Shusterman, Richard (2008) *Body Consciousness. A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. New York: Cambridge University Press.

Tainio, Matti (2019a) Contemporary physical activities: the aesthetic justification. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*. Special issue: Arts and Sport Intersections. DOI: 10.1080/17430437.2018.1430483.

Tainio, Matti (2019b) Ilon kautta. Liikuntapuhe ja sen vaikutukset liikuntakulttuuriin. *Kulttuurintutkimus* 36:2, 15–27.

Tiihonen, Arto (2014) *Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2014:6.

Wheaton, Belinda (2004) Introduction: Mapping the lifestyle sport-scape. Teoksessa Belinda Wheaton (toim.) *Understanding Lifestyle Sport: Consumption, Identity and Difference*. London: Routledge, 2–28.

**Matti Tainio** on taiteen ja urheilun yhteyksiin perehtynyt tutkija ja kuvataiteilija. Hän toimii vierailevana tutkijana Aalto-yliopiston Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulussa. Tainion Koneen Säätiön rahoituksella toteutunut tutkimushanke käsittelee tämän päivän liikuntakulttuurin kokemusestetiikkaa erityisesti arkisen liikkumisen kontekstissa.