

Ilon kautta

Liikuntapuhe ja sen vaikutukset liikuntakulttuuriin



Matti Tainio

Artikkeli käsittelee liikuntapuhetta ja sen vaikutusta liikuntakulttuuriin. Aineistoa analysoimalla osoitetaan, miten liikuntapuhe vaikuttaa käsitykseen liikunnan merkityksestä yhteiskunnassa. Nykyinen liikuntapuhe korostaa liikkumisen hyötyjä ylläpitäen kapeaa käsitystä sen merkityksestä. Arjessa liikkumisen syyt ovat usein sisäiset päämäärät – kokemukset ja aistittu nautinto. Artikkelissa pohditaan vallitsevan liikuntapuheen ja arkisen kokemuksen välistä ristiriitaa sekä uudenlaisen, paremmin nykypäivään sopivan liikuntapuheen mahdollisuuksia.

Tapa, jolla liikunnasta kirjoitetaan ja puhutaan, liikuntapuhe, vaikuttaa siihen, miten liikunta ymmärretään. Suomalaisen liikuntapuheen tapa käsitellä liikuntaa on kapea. Tämä näkyy erityisesti järjestäytyneen liikunnan kentällä ja virallisissa teksteissä. Arjessa, esimerkiksi lehtiartikkeleissa tai sosiaalisen

median päivityksissä, käytetyt liikuntaan liittyvät ilmaisut antavat liikunnasta monipuolisemman kuvan, mutta niiden vaikutus ylätasen liikuntakäsitykseen on vähäinen. Pohdin artikkelissani erilaisten liikuntapuheiden vaikutusta liikunnan kuvaan sekä uudenlaisen liikunnasta puhumisen avaamia mahdolli-

suuksia. Millaisia näkökulmia liikuntapuheen muutos voi avata liikuntaan? Miten se vaikuttaisi liikunnan yhteiskunnalliseen painoarvoon tai liikunnan tavoitteisiin terveyden edistämisessä?

Mittaamalla saadaan täsmällistä tietoa. Esimerkiksi värejä pidetään täsmällisesti mitattavina, koska värisävy voidaan

tulkita valon aallonpituutena. Mitattavissa olevien värien näkeminen liittyy kuitenkin aina kieleen ja kulttuuriin, esimerkiksi Namibiassa puhuttavassa san-kielessä värin kuvaaminen on yhteydessä materiaaliin ja venäjää äidinkielenään puhuville sininen on kaksi eri väriä. Aallonpituutena tarkasti määritelty fyysinen väri ei olekaan kaikille sama. (Enqvist ja Saarikivi 2017, 47–48.)

Samalla tavalla kuin värin näkeminen on riippuvainen kielestä ja kulttuurista, on liikkumisen kokemus sidottu kontekstiinsa. Liikkumiseen liittyvä puhe, käsitteistö ja tutkimus kytkeytyvät vahvasti mitattavaa hyötyä tuottaviin päämääriin. Mittaamalla saatu tulos ei kuitenkaan kerro kokemuksesta, eikä ulkoisilla mittareilla samanlaisiksi mitattu liikunta tuota kaikille samaa kokemusta. Mittauskeskeisyyden lisäksi liikkumisen tutkimus on keskittynyt urheiluun ja perinteiselle kuntoliikunnan kentälle, jolloin muut liikkumisen kulttuurit ja niihin liittyvät kokemukset ja tunteukset ovat jääneet huomiotta ja liikkumisen laajempaa sisältöä kuvaavat ilmaisut jalostumatta. Jotta näitä liikkumisen kokemuksia saataisiin sanallistettua ja analysoitua, täytyy liikkumista tarkastella tavoilla, jotka huomioivat myös mittareita välttelevät henkilökohtaisen tason kokemukset sekä integroida nämä tasot liikuntapuheeseen.

Artikkeli käsittelee liikkumista usealla tasolla. Liikkumista katsotaan järjestelmänä, joka ilmenee yhteiskunnan tukemana ja ohjaamana urheiluna ja liikuntana. Toisaalta liikkumista tarkastellaan yksityisten kokemusten kenttänä, jossa fyysinen aktiviteetti tuottaa sisältöä elämään (esim. Naukkarinen 2006, 190–191; Tainio 2019, 854; Tiihonen 2014, 25). Yksityisenä toimintana liikkuminen voi kuulua vallitsevaan liikuntakulttuuriin tai olla kokemuksen tasolla siitä irrallaan. Jälkimmäisellä tavalla toimii erityisesti vaihtoehtoliikunta, joka elää vallitsevan liikuntakulttuurin alakulttuurina ja vastavirtana. Arjesa erilaiset liikkumisen tasot ovat osittain päällekkäisiä, mutta käsitteellisesti ja toiminnallisesti erillisiä, mikä korostuu artikkelissa käsiteltyjä tekstejä tarkasteltaessa.

Liikkumisen tarkastelussa käytettyjen näkökulmien erojen korostamiseksi artikkelissa erotetaan *liikunta* ja *liikkuminen*, jolloin *liikunta* viittaa perinteisen liikuntakulttuurin ymmärrykseen liikkumisesta ja *liikkuminen* liittyy fyysisen aktiivisuuden laajempaan kulttuuriseen kontekstiin. Jaolla pyritään välttämään liikunnan käsitteen tuottama vakiintunut näkökulma. Kun liikunnan käsitettä käytetään sen laajassa suomalaisessa merkityksessä, rajoittaa se tarkastelun näkökenttää: kaikki ruumiillinen toi-

minta voidaan määritellä liikunnan vakiintuneella käsitteistöllä. Tämä yksinkertaistaa ja rajaa tarpeettomasti liikkumisen tapojen kulttuurista käsittelyä. Kun fyysinen aktiviteetti asetetaan valmiiseen kategoriaan, esimerkiksi kunto-, hyöty- tai arkiliikunnaksi, sen katsominen muuhun kokemuskategoriaan kuuluvana vaikeutuu. Esimerkiksi rullalautailua käsitellään usein vain liikunnan tasolla, vaikka laajemman kulttuurisen kehyksen yhdistäminen liikkumisen tarkasteluun ohjaisi paremmin ymmärtämään rullalautailussa tapahtuvan liikkumisen erityistä luonnetta ja kontekstia sekä erityisesti sen yhteyksiä muihin rullalautakulttuurin preferensseihin. Vaikka Tiihonen (2014, 21) pitää liikkumista ja liikuntaa pääosin samana toimintana, niin tässä artikkelissa näiden käsitteiden erottelu toimii työkaluna, joka mahdollistaa vakiintuneen liikuntakulttuurin ja liikunnan käsitteen uudelleenarvioinnin.

Artikkelin aluksi esittelen analysoitavat tekstit sekä niiden valintaperusteet. Lisäksi kuvailen niiden analysoinnissa käytettyä metodologiaa. Seuraavassa vaiheessa avaan artikkelissa käyttämäni liikkumisen kategoriointia sekä käyn läpi artikkelin näkökulmaa argumentoivaa taustatutkimusta, erityisesti liikkumisen esteettisen kokemuksen osalta. Tämän jälkeen analysoin tut-

kimusmateriaalina käytettyjen tekstien liikuntapuhetta ja sen vaikutusta liikkumisen merkityksiin. Artikkelin lopussa vertaan käsiteltyjen tekstien tuottamaa käsitystä liikkumisesta liikkumisen arjessa rakentuvaan kokemukseen. Keskityn liikkumisen virallisen järjestelmän suhteeseen nykyarjessa näkyviin liikkumisen moninaisiin olomuotoihin ja vaihtoehtoihin liikkumisen tapoihin sekä arki- ja vaihtoehtoisen liikkumisen kriittiseen suhtautumiseen liikkumisen valtavirtaan ja sen kielenkäyttöön.

Liikuntapuhetta

Artikkelissa tarkasteltavat tekstit on valittu siten, että ne tarjoavat näköaloja erilaiseen kielenkäyttöön ja tavoitteisiin liikunnan suhteen. Valtion liikuntaneuvoston kannanotto kuntavaaleihin 2017 ”Liikunnalla ja urheilulla terveyttä, hyvinvointia ja elinvoimaisuutta kuntaan” (Valtion liikuntaneuvosto 2017) edustaa virallista ohjaavaa liikuntapuhetta, Helsingin Sanomien artikkeli ”Pop up -treenit vikittelevät liikkumaan” (Mutanen 2016) uutistekstiä kuntoliikunnan kehittämisestä uusien keinoin ja Helsingin Sanomien Kuukausiliitteen artikkeli ”Ihan kuin Havaijilla” (Hietaneva 2016) aikakauslehtiartikkeliä vaihtoehtoista kokemusliikunnasta. Toisistaan tyyllisesti poikkeavat artikkelit on valittu

tarkoituksella osoittamaan eri tyyppisissä julkaisuissa ja eri tarkoitukseen tuotetun liikuntapuheen luomia käsityksiä liikkumisen päämääristä ja liikkumisen kulttuurista.

Lähestyn liikkumisesta puhumista tarkastelemalla artikkeleissa käytettyä kieltä diskurssianalyysin keinoja käyttäen. Avaan tekstien kielenkäyttöä ja käsitteistöä osoittamalla lainauksin teksteissä toistuvia liikkumiseen liittyviä sanavalintoja ja käsitteiden käyttöä. Yhdistän tekstien kielenkäytön ja sanavalinnat niiden tuottamaan mielikuvaan liikkumisesta ja liikuntakulttuurista. (vrt. Pietikäinen & Mäntynen 2009, 49–51.)

Apuna käytän liikkumisen päämääriin perustuvaa kategoriointia, jolla avaan liikuntapuheen painotusten vaikutusta käytännön liikuntakulttuurin kulttuuriseen ymmärtämiseen. Tämä analyysi näyttää, miten kielenkäyttö ohjaa eri toimijoiden käsitystä liikkumisesta ja sen merkityksistä. Liittämällä tekstien tarkastelu aiemmin esiteltyyn artikkelin näkökulmia taustoittavaan tutkimukseen, päästään lopuksi pohtimaan liikkumiseen liittyvän kielenkäytön vaikutusmahdollisuuksia liikkumisen sisältöihin ja liikuntapuheen muutosten vaikutusta liikuntakulttuuriin.

Puhetta liikkumisesta

Liikunnasta ja urheilusta puhumisesta on kehittynyt melko vakiintunut käsitteistö, jota Tiihonen (2014) on eritellyt perinpohjaisesti. Vaikka Tiihosen tutkimus pysyy hyvin tiukasti perinteisen liikunta- ja urheilumaailman sisällä, se tuo esille käsitteiden moninaiset muodostumis- ja vakiintumistavat sekä niiden tilanne- ja kontekstisidonnaisuuden. Tämän artikkelin kontekstissa on tärkeää huomata Tiihosen kartoittaman vakiintuneen käsitteistön merkitys liikkumisen ymmärryksen ja kuvaamisen rajaajana, erityisesti kun käsitteistöä käyttävät liikunta-alan ammattilaiset valtiolla, kunnissa ja liikuntajärjestöissä. Vaikka Tiihosen (2014, 189–190) mukaan liikunnan käsitteistö syntyy eri tahoilla ja yleistyy monia reittejä, niin liikuntajärjestelmän vakiintuneet toimijat käyttävät suurta valtaa käsitteiden ja niiden sisällön muokkaajina. Pietikäisen ja Mäntynen (2009, 72) ajatuksia seuraten tässä artikkelissa käytetty käsitteistö toimii vastavoimana vallitsevalle käsitteistölle nostaten esiin vaihtoehtoisia näkökulmia liikkumiseen.

Tämän artikkelin kontekstissa tärkeimmät erot liikkumisen tavoissa liittyvät lajien rajaamiseen ja tulosten mitaamisen merkitykseen. Urheilussa sääntöjen rajaamat lajit ja niiden mitattavat tavoitteet määrittelevät liikkumisen

tapoja ja syitä. Liikunnan kentällä laji- en rajat määräytyvät vapaammin, vaikka urheilun perinteen vaikutus on näkyvissä. Tulosten mittaaminen ja mitattavien tavoitteiden päämäärä muodostavat liikunnan ja urheilun keskeisen eron: liikunnassa vertailu kilpakumpaneihin on vähemmän tärkeää kuin oma suoritus ja sen mahdollinen parantuminen. Liikunta käsitetään hyvin laajaksi kirjoksi fyysisiä aktiviteetteja. On myös huomattava, että liikunta laajana urheilusta erillisenä käsitteenä on hyvin suomalainen ilmiö. Vakiintuneen liikuntakulttuurin vastapainoa edustaa vaihtoehtoliikunta, jota voidaan ajatella Harisen ym. (2015, 6) mukaan liikunnan alalajina tai Atkinsonin (2010b) tapaan vastaliikkeenä, post-urheiluna, nykypäivän liikkumisen kentällä esiintyvänä uudentyypisenä asennoitumisena fyysiseen aktiivisuuteen. Molemmat tavat käsittää vaihtoehtoliikunta nousivat esiin artikkelissa, kuten myös perinteisen liikunnan kentällä satunnaisesti esiintyvät post-urheiluun liittyvät vastaliikkeet. Fokuksen siirto vaihtoehtoiseen liikkumisen tekee helpommaksi havaita toiminnassa muita kuin liikuntaan tavanomaisesti liitettyjä arvoja, erityisesti kun tapaan puhua liikkumisesta kiinnitetään huomiota.

Liikkumisen kategorioiden täsmällinen rajaaminen on vaikeaa ja käyttä-

missäni määräyksissä on väistämättä päällekkäisyyksiä sekä rajoja ylittävää liikettä. Jo vakiintuneessa suomalaisessa käytännössä urheilun ja liikunnan raja on häilyvä, ääripää on helppo erottaa, mutta monesti yksilö toimii rajan molemmin puolin määritelmistä välittämättä. Vaihtoehtoliikunnan rajankäynti on monitulkintaisempaa: monet vaihtoehtoliikunnan harrastajiksi määritellyt rajaavat itsensä mielellään vallitsevan liikuntakäsitteen ulkopuolelle eli liikkuvat ja ovat fyysisesti aktiivisia, mutta eivät koe itseään liikunnan harrastajiksi.

Näistä ongelmista huolimatta liikkumisen kategoriointi on toimiva teoreettinen työkalu, joka tuottaa tarkoituksenmukaisesti kohdistettuja pysäytyskuvia erilaisten liikkumisen tapojen ja niihin liittyvän kulttuurin analysointiin. Muutokset rajaamisessa nostavat näkyviin erilaisia toiminta- ja suhtautumistapoja. Liikkumisen kategoriointia voidaan verrata Waltonin (1987) ajatukseen taitteen kategorioista ja niiden ymmärtämisen vaikutuksista taideteoksen vastaanottoon. Kategorioinnilla nostetaan esiin haluttuja piirteitä yhteyksien ja erojen korostamiseksi.

Liikkumisen päämäärät

Artikkelissa käytetty tapa analysoida liikuntapuheen painotuksia on tarkastella

niiden painottamia liikkumisen tavoitteita ja pohtia liikkumisen merkitystä sille asetetun päämäärän kautta. Jaotellen liikuntapuheessa käytetyt liikkumisen perustelut niiden suhteessa itse liikkumiseen – ovatko ne liikkumisen ulkopuolisia päämääriä, pintatason tavoitteita vai sisäistä motivointia. Nämä päämäärät korostavat erityisesti modernille liikkumiselle historiallisesti asetettujen tavoitteiden (Pfister 2003) ja liikkujan kokemusten (Kupfer 1983, 114) välistä ristiriitaa. Käyttämäni liikkumisen päämäärät ovat löyhästi sukua muissa tutkimuksissa käytetyille liikkumisen kategorioinnin tavoille (mm. Klemola 1992, 36; Eichberg 1998; Bale 2004, 9–10). Jokainen kategoriointimenetelmä on pyrkinyt nostamaan esiin erilaisia liikkumiseen liittyviä rakenteita. Oma jakoni, ulkoiset hyödyt, pintatason päämäärät ja sisäiset päämäärät, korostaa liikkumisesta puhumisen tapoja ja niiden vaikutusta liikuntakulttuuriin sekä liikkujan ymmärrykseen omasta toiminnastaan.

Ulkopuoliset hyödyt ovat liikkumisen positiivisia seurauksia liikkumisen tapahtuman ulkopuolella. Osa ulkopuolisista hyödyistä on mitattavissa, mutta toiset ovat kehittyneet ajan myötä liikkumiseen liitettyjen kulttuuristen ihanteiden kautta. Ulkopuoliset hyödyt ovat olleet keskeinen peruste liikkumiselle historiallisesti ja ne ovat sitä myös nykypäi-

vänä. Jo modernin liikuntakulttuurin alkuvaiheissa katsottiin, että liikuntaharastus muokkasi harjoittajastaan miehekkään, terveen ja sitkeän kunnan kansalaisen. Yleisesti ajatellen liikkuminen edisti moraalista kasvua. (Pfister 2003, 67, 73–74). Alkuperäiset liikkumisen perustelut olivat tärkeitä aina 1900-luvun loppupuolelle asti, jolloin nykyisen kuntoliikunnan synty 1960-luvun aikana muutti liikunnan perustelujen painopistettä moraaliseen kasvusta kohti terveyden merkityksen korostumista. Nykyään virallisen liikuntakäsityksen kehityksessä käytetyssä liikuntapuheessa terveys on liikkumisen keskeinen peruste (Eichberg & Loland 2009).

Liikkumisen *pintatason päämääriä* ovat useat urheilusta periytyvät mitattavat asiat: sijoitukset kilpailuissa, ennätykset, ajalliset tai määrälliset tavoitteet. Median urheilu-uutisoinnin ohella pinnalliset päämäärät näkyvät terveysliikunnan edistämishankkeissa ja aktiivisten harrastajien liikuntapuheessa. Liikkuminen on määrällinen, mitattava kokemus; askeleita päivässä, tunteja kuntosalilla ja juoksukilometrejä viikossa. Numerot kertovat myös liikunnan laadusta – suositusten mukainen määrä tai enemmän on hyvä. Tämä näkyy liikuntakokemuksia sosiaalisessa mediassa jaettaessa, jolloin liikkumisen pinnalliset päämäärät toimivat ikään kuin liikuntapuhetta

ohjaavina merimerkkeinä. Maininnat liikuntamääristä, tapahtumaan osallistumisesta, sykemittarin tuottamasta datasta, tilastoista ja muista vastaavista numeraalisesta tiedosta asettavat liikkumisen tiettyyn karsinaan, jonka avulla sitä on helppo arvioida ja kommentoida.

Tavoitteet kannustavat hetkellisesti liikkumaan päämäärän saavuttamiseksi. Nykypäivän liikuntakulttuurissa mitattavien tavoitteiden vertailukohta on oma kehitys, ei toinen liikkuja kuten urheilussa. Oman kehityksen mittaaminen on kostonut uudella tavalla, kun sykemittarien ja kehittyneempien urheilutietokoneiden yleistyttyä eksaktia tietoa liikkumisesta saa kerättyä helposti. Vaikka mittaaminen ja suoritusten järjestykseen asettaminen kuuluvat edelleen kiinteästi liikuntakulttuuriin ja perinteisen kuntoliikunnan yhteydessä käytettävään liikuntapuheeseen, ne eivät ole välttämätön osa liikkumista. (Tainio 2019, 851–852.)

Liikkumisen *sisäiset päämäärät* eivät johda suoraan johonkin hyötyyn eivätkä ole kvantitatiivisesti mitattavissa. Ne ovat luonteeltaan laadullisia ja niiden sisältö monella tavoin riippuvainen tulkinnasta. Sisäiset päämäärät ovat kiinteässä yhteydessä liikkumisen kokemuksiin. Kokemukset ovat sekä lähtökohta että päämäärä ja niitä tavoitellaan muokkaamalla liikkumista omien mielty mysten mukaiseksi. Liikkumisen tuot-

tamaa nautintoa ja iloa voidaan ajatella liikkumisen sisäisten päämäärien yleisenä tasona, jonka sisältöä voidaan eritellä ja tarkastella laadullisin menetelmin. Esimerkiksi oma ruumiillinen kokemus ja ympäristö tuottavat nautintoa, jonka merkityksiä tulkitaan vallitsevan kulttuurin kontekstissa. Myös liikkumisen sosiaalinen puoli, yhteisöllisyys tai vaihtoehtoisesti oma aika, laajentaa kokemusten kirjoa. Liikkumisesta saatavaa nautintoa edistetään ottamalla leikkisyys, uteliaisuus, itseilmaisuu ja luovuus osaksi toimintaa.

Liikkuminen ja esteettinen kokemus

Kaikilla liikunnan päämäärillä on tarkoituksensa, mutta kun tarkastellaan niitä suhteessa nykyiseen liikuntapuheeseen, niin tilanne näyttää vinoutuneelta. Ulkoiset hyödyt ja pinnalliset päämäärät hallitsevat virallista liikuntapuhetta ja niiden pitkä perinne näkyy myös yksittäisten harrastajien ilmaisuissa. Liikkuminen rakentuu terveys- ja hyvinvointiprojektina, vaikka sen sisältö tiedetään paljon laajemmaksi (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 53).

Vallitsevassa liikuntapuheessa liikkumisen sisäiset päämäärät tulevat lähinnä todetuiksi. Liikunnan ilo ja fyysistä ponnistelua seuraava nautinto ovat usein mainittuja sisäisten päämäärien

attribuutteja, mutta useimmiten niiden sisältöä ei yritetä avata. Ne kulkevat mukana liikuntakulttuurissa itsestäänselvyyksinä, jotka jäävät helpommin määriteltävien tavoitteiden varjoon. Toisinaan liikkumisen sisäisiä päämääriä koetaan määrittää niiden fysiologisten syiden kautta, jolloin liikunnan nautinnosta tulee mitaten todennettavissa oleva endorfiinihumala (Tainio 2019, 852). Vaikka liikkumisen tuottamalla hyvällä ololla on fysiologinen perusta, niin sillä on myös laadullisia ja tulkinnallisia ulottuvuuksia, jotka tuottavat sisältöä ja merkityksiä (Kreft 2012; Kupfer 1983, 138). Nämä kuitenkin ovat vakiintuneen liikuntapuheen tavoittamattomissa.

Näkemykseni mukaan liikkumisen sisäiset päämäärät jäävät vähälle huomiolle, koska vakiintuneella liikunnan tutkimuksella ei ole yhteyksiä kokemuksen tutkimuksen perinteeseen ja menetelmiin. Mittaamiseen perustuva tutkimus ei tuota käsitteitä liikunnan kokemusten sanallistamiseen. Toisin kuin liikuntatieteellinen kvantitatiivinen tieto, kokemuksesta saatava tieto on aistikokemuksen tulkitsemista sanalliseen muotoon, mitä voi harvoin tiivistää täsmälliseksi numeroiksi tai taulukoiksi. Sen sijaan tieto kokemuksesta voi olla kuvailevaa, rajoiltaan epämääräistä tai jopa spekulatiivista. Tästä huolimatta se on relevanttia ja perustuu todellisuuteen. Seu-

raavaksi tarkastelen estetiikan tarjoaman tiedon mahdollisuuksia liikkumisen kokemusten avaajana.

Liikkumisen iloksi ja nautinnoksi usein kuvatut liikunnan sisäiset päämäärät ovat perustaltaan ruumiillisia aistimuksia ja havaintoja ympäröivästä maailmasta, joita värittää arkielämää vaativampi fyysinen ponnistelu. Ensisijainen tieto näistä kokemuksista saadaan aistihavainnon (*aisthesis*) kautta. Liikkumiseen liittyviä aistihavaintoja ja ruumiillisia tuntemuksia voidaan käsitellä esteettisinä kokemuksina, joiden sanallistamista on harjoitettu jo pitkään. Tämän tekevät mahdolliseksi muutokset estetiikan tutkimusalueessa, joka tänään käsittää taiteen ja kauneuden pohdinnan lisäksi myös muiden aistikokemusten tutkimuksen. Estetiikka on muuttunut monimuotoiseksi aistihavaintojen filosofiaksi ja tutkimukseksi (Naukkari 2018, 61–66). Fyysisen aktiivisuuden katsominen esteettisenä kokemuksena tarjoaa väylän liikkumisen käsitteellistämiseen vallitsevan liikuntapuheen käsitteistön ulkopuolella (esim. Naukkari 2018, 29).

Liikkumiseen liittyvät aistimukset ja havainnot sekä niiden tulkinta ovat erottamattomassa yhteydessä biologiseen ruumiiseen, mutta niiden tulkinta liittyy kulloisenkin ympäristön kontekstiin (Lakoff & Johnson 1999, 43–44). Koska

ruumiillinen ymmärrys liikkumisesta suodattuu kulttuurisen kontekstin kautta, liikunnan iloa ja nautintoa ei voi pelkistää vain fysiologiseksi tapahtumaksi, vaan niitä on tulkittava sanallistamalla. Liikkumisen esteettistä kokemusta voidaan tarkastella kolmessa keskeisessä yhteydessä; liikkumisen kokemus suhteessa omaan kehoon, liikkumisen kokemus suhteessa ympäristöön ja liikkumisen kokemus suhteessa kanssaliikkujiin (Kupfer 1983, 138). Vaikka liikkumisen kokemus voidaan ryhmitellä kokemussuhteen mukaan, ovat ryhmät aina osittain päällekkäisiä.

Kokemus suhteessa omaan kehoon on aina läsnä, vaikka liikkumisen sujessa keho usein tuntuu ”näkyttömältä”, siihen ei kiinnitä huomiota. Opetellessa uutta liikkumisen tapaa kehollinen kokemus ja erityisesti sen vajavaisuus muuttuu merkitykselliseksi. Suhde ympäristöön liittyy myös jokaiseen liikkumisen kokemukseen, mutta merkittävyys vaihtelee: tehokasta kuntosaliharjoitusta tehtäessä ympäristö ei ole samalla tavalla merkityksellinen kuin polkujuoksuissa, jossa ympäristö on suurelta osin liikkumisen nautinnollisuuden lähde. Suhde kanssaliikkujiin on oleellinen joukkue- ja kontaktilajeissa, joissa joukkue- ja kilpakumppanin kohtaaminen on liikkumisen ytimessä, mutta nykyään myös yksilölajeissa kanssaliikkuajat ovat aiem-

paa suuremmissa osassa sosiaalisen median kautta (Tainio 2015, 282). Kokeusten jakaminen tuo samaa lajia harrastavat liikkujat osaksi omaa liikkumista. Arkisen liikkumisen kokemus poikkeaa huippukokemuksista, juoksulenki tutulla ulkoilutiellä eroaa sisällöltään suureen juoksutapahtumaan osallistumisesta. Tavanomaisuudestaan huolimatta arkiliikkumisen kokemus on huippukokemusta huomattavasti yleisempi ja siksi merkittävä liikkumisen kokemuksen rakentumisessa. (Kupfer 2003; Hockey & Allen Collinson 2006.)

Lähtökohdan ruumiillisen kokemuksen sanallistamiseen saa esimerkiksi tanssin kokemuksen sanallistamisen kautta. Koreografi joutuu erittelemään liikekieltään voidakseen ohjata tanssijoita teoksen kehittämisessä. Vaikka tanssia kuvaamaan käytetyllä kielellä on yleisiä piirteitä, niin jokainen koreografi joutuu löytämään oman tapansa ilmaista tavoitteitaan. Esimerkiksi Ervi Sirén (2011, 222–223) opettaa hakemaan liikkeitä kellumisen metaforan kautta.

”Vie huomioisi olkaniveleen. Olkanivel on pallonivel. Anna sen mielessäsi kellua kuopassaan vapaasti. Voit vähitellen liikuttaa niveltä, liikuttaa koko käsivartta alhaalla. Voit myös nostaa käsivartta ylemmäksi ja ylös oman tuntemuksesi mukaan. Anna hengityksesi virrata vapaasti. Huomioi välillä tietoisesti hengitystäsi. Voit peh-

meästi kiertää olkaniveltä. Voit huomioida olkaniveleen, kyynärpäähän, ranteen, sormet ja antaa kaikkien luiden kellua vapaasti.”

Sanallistamalla ohjaaminen kehittää koreografian ajatusta eteenpäin tanssijan löytämien liikkeiden kautta, kunnes esitys alkaa hahmottua. Tanssin tavoitteet eroavat arkiliikkumisesta, mutta liikkeen sanallistamisen tavasta voi hakea mallia liikuntapuheen uudistamiseen, erityisesti ruumiillisen kokemuksen suhteen.

Timo Klemolan (1998, 2) liikunnanfilosofian alaan liittyvä artikkeli kalliokiipeilystä tarjoaa tanssin sisäistä kuvausta tutumman esimerkin ruumiillisen kokemuksesta ja sen sanallistamisen mahdollisuuksista, kuitenkin valitsevasta urheilupuheesta poikkeavassa muodossa. Klemola keskittyy sisäiseen kokemukseen, mutta sekä ympäristö että kiipeämisen sosiaalinen konteksti ovat mukana. Kuvattu kokemus irtoaa arkikokemuksesta, mutta on harrastajakiipeilijälle tuttu.

”Otan oikealla jalalla tukea noin sentin levyisestä halkeamasta. Ravistan vuorotellen käsiäni, jotta ne eivät väsyisi. Seinämä on koko matkalta noin kymmenen astetta ulkoneva, joten lepoa on turha toivoa. Työnnän vuorotellen kummatkin käteni selässäni riippuvaan magnesiumpussiin. Valkoinen magnesium kuivattaa hien sormenpäis-

sä ja otteet tuntuvat heti tukevammilta. Kiipeän nopeasti muutaman metrin niin kuin äsken suunnittelin. Reitti on osittain tuttu. Se ei ole kuitenkaan helppo, koska tunnen pulssini hakkaavan jo toistasataa. Aurinko paistaa etelästä ja tunnen sen lämmön selässäni. Pieni pisto vasemmassa kämmenpohjassa ennakoii ongelmia. Ravistan kättäni ja venytän sormia taaksepäin kalliota vasten. Pistävä tunne katoaa. Edessä on noin kolmen metrin poikkikulku, josta olen pudonnut useasti. Nyt tekniikka ja otejärjestys pitäisi olla selvä. Silti tunne sisälläni on outo, odotettava. On edettävä rauhallisesti askelaskelalta.”

Klemola kertoo kokemuksestaan täsmällisesti eritellen ja lisäksi välttää urheilukielen itsestäänselvytykset, kuten *maitohapoille*, *hermotus*, *energiatasot*, kuvauksen tarkkuuden kärsimättä. Ruumiillisen kokemuksen kirjaaminen on niin yksityiskohtaista, ettei se onnistu tavanomaisen suorituksen aikana. Liikkumisen sanallistamisen analyysia varten on keinotekoinen asetelma, mutta sen tuloksia voidaan hyödyntää tavallisen liikkumisen merkityksiä pohdittaessa.

Liikuntapuhe ja liikunnan kokemus

Seuraavaksi esittelen artikkelissa tarkasteltavat tekstit ja samalla osoitan niiden jatkoanalyysin kannalta keskeisiä piirteitä. Artikkelit eivät ole suoraan rinnastet-

tavissa, mutta niiden tuottamaa käsitystä liikkumisesta voi vertailla käytetyn kielen kautta. Tarkoituksena on avata käytetyn kielen ja käsitteiden vaikutusta liikkumisen merkityskentän rakentumiseen.

Ensimmäinen teksti, Valtion liikuntaneuvoston kannanotto edustaa virallisen toimijan näkemystä liikkumisesta ja korostaa liikunnan hyötyjä kansallisella tasolla. Sen tavoitteena on antaa tulossa oleviin kuntavaaleihin välineitä liikunnan puolustamiseen kertomalla liikunnan vaikutuksista väestötasolla sekä herättää huolta fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä. Liikunta on suomalaisen yhteiskunnan yhteinen asia.

”Liikunnan merkitys väestön hyvinvoinnin ja terveyden osatekijänä ymmärretään tällä hetkellä paremmin kuin koskaan. Fyysisen aktiivisuuden määrä on väestötasolla laskenut, mikä näkyy suomalaisten kestävyyskunnan laskuna ja ylipainoisuuden sekä elintapaisairauksien yleistymisenä. Yli puolet aikuisista on vähintään ylipainoisia ja tyypin 2 diabetesta sairastaa arviolta jo yli 500 000 suomalaista. Sairastumisesta ja fyysisen toimintakyvyn laskusta koituu paljon inhimillistä ja kansantaloudellista haittaa.” (Valtion liikuntaneuvosto 2017.)

Virallisessa näkemyksessä liikunnasta on myös pehmeämpiä piirteitä, mutta silloinkin korostuu liikkumisen hyötyaspekti:

”Liikunta ja liikkuminen eri muodoissaan tukevat arjessa selviytymistä, ikäihmisten pärjäämistä kotiooloissa, kuten myös oppimista, muistitoimintoja ja mielen hyvinvointia. Liikunta tuo suomalaisille ystäviä ja apua yksinäisyyteen.” (Valtion liikuntaneuvosto 2017.)

Teksteistä toinen, Helsingin Sanomien artikkeli esittelee Unelmien liikuntapäivän, joka pyrkii yhdistämään nautinnon ja liikkumisen hyötytavoitteet. Unelmien liikuntapäivä oli pop up -tapahtuma, jonka tavoitteena oli tarjota ihmisille mahdollisuus kokeilla uusia liikuntalajeja. Tapausjärjestettiin uudelleen keväällä 2017, jonka jälkeen toiminta on jatkunut Unemat liikkeelle -hankkeessa (katso <https://www.unematliikkeelle.fi/>).

Vaikka pop up -tapahtuman tavoitteena oli tarjota liikuntaelämyksiä, niin artikkelin sanavalinnoissa korostuvat huoli liikkumisen vähäisyydestä sekä liikunnan ulkopuoliset hyötyaspektit:

”Liikunnan määrä Suomessa on yhä laskussa. Vaikka aikuisten vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, työmatkaliikunta ja työssä liikkuminen on vähentynyt. Lapsillakin arkiliikkuminen huoneeseen edelleen.”

”Tällä tavalla kokonaisliikunnan määrä jää terveyden kannalta liian vähäiseksi”, sanoo Matleena Livson Valon koordinoimasta Liikkujan polku-verkostosta.” (Mutanen 2016, A32.)

Kahdelle sivulle levittyvästä artikkelista vain pienessä osassa näkyy liikuntaan liittyvien elämysten merkitys: ”Hauskuus on tärkeää, se että liikunta tuottaa iloa ja hyvää oloa.” (Mutanen 2016, A33)

Vaikka Unelmien liikuntapäivä tavoittelee uutta näkökulmaa liikkumiseen, sen esittely ei pääse irti vakiintuneesta liikuntapuheesta. Tapausjärjestäjien tarjoama mahdollisuus uusiin liikkumisen kokemuksiin jää lähes täysin virallisuuteen huolipuheen, hyötyajattelun ja liikuntasuosittelun varjoon. Artikkelin Unelmien liikuntapäivästä on ainoastaan tarkastelluista teksteistä, jossa pintatason tavoitteet näkyvät mainintoina suosituksista, määristä ja mittaamisesta.

”Aikuisten pitäisi suositusten mukaan harjoittaa viikon aikana vähintään kaksi ja puoli tuntia reipasta kestävyysliikuntaa ja lisäksi kahdesti viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa.” (Mutanen 2016, A32.)

Kolmas teksti, Helsingin Sanomien Kuukausiliitteen artikkeli (Hietaneva 2016) talvisesta surffauksesta Porvoon saaristossa lähestyy liikkumista tunteiden, kokemuksen ja elämäntavan kautta. Se antaa liikkumisesta hyvin toisenlaisen kuvan: liikkuminen on intohimon ja tunteiden asia, jonka vuoksi harrastajat ovat valmiita heräämään aamuvorhin

ja tekemään 100 kilometrin ylimääräisen kierroksen meren äärelle ennen työpäivää. Kuvaus maailman parhailla rannoilla surffanneen Kalle Carranzan ensimmäisestä surffauskerrasta Hangossa on toisenlaista puhetta liikkumisesta:

”Ensimmäinen surffikerta Suomessa oli aivan sairaan siisti, yksi parhaisista kokemuksista ikinä! Ei kilpailua, ei paineita, ei valokuvaajia. Surffaaminen oli taas hauskaa”, Carranza kertoo innoissaan. ”Ja muut tyypit vedessä oli niin fiiliksissä surffaamisesta, että koko touhu tuntui ihan erilaiselta kuin muualla.” (Hietaneva 2016, 49)

Kaikki kolme tekstiä on kirjoitettu eri tarkoituksiin: kaksi ensimmäistä kohdistuu todelliseen ongelmaan, kun taas Kuukausiliitteen artikkelin tarkoitus on viihdyttää. Tarkoituksesta riippumatta ensimmäisten kahden tekstin tuottama kuva liikunnasta herättää kysymyksiä, miksi ne johdattavat ajattelemaan, ettei liikunnalla ole juurikaan omaa sisältöä, vaan liikkumisen arvo tulee sen tuottaman hyödyn kautta. Niiden antaman kuvan mukaan liikkuminen on väline terveyden, työkyvyn ja sitä kautta kansantalouden edistämiseen. Näin ei tietenkään ole, mutta miksi hyöty korostuu liikuntapuheessa näin voimakkaasti. Valtion liikuntaneuvoston kannanoton yhteydessä hyötypainotus on ymmärrettävä, mutta miten sanomalehtiartikkeli liikuntaan

liittyvistä unelmista onnistuu lähes kokonaan välttämään kokemukset ja tunteet, vaikka liikkumisen tuottamaa iloa ja hyvää oloa pidetään tärkeinä?

Keskeinen vaikeus liikkumisen kokemuksen sanallistamiseen on seurausta länsimaisen liikuntakulttuurin historiasta. Nykyisen liikuntakulttuurin alku voidaan sijoittaa valistuksen ajan kasvatusideologioihin, jotka korostivat fyysisen aktiivisuuden osuutta tasapainoiseksi kansalaiseksi kasvamisessa: edistykseksellissä kouluissa liikunnan päämääränä oli kokonaisvaltainen hyöty (Pfister 2003, 64). Liikkumisen järjestäytyessä valistuksen hyötyajattelu syrjäytti kansanomaisen liikunnan leikkillisyyden. Myöhemmin, järjestäytyneen liikkumisen, 1800-luvun kansallisten voimisteluliikkeiden ja urheiluliikkeen, myötä liikkumiselle syntyi lisää ulkopuolisia merkityksiä ja perusteluita (Pfister 2003).

Liikunta eri muodoissaan on 1800-luvun alusta lähtien muodostanut kansanliikkeitä, jotka ovat innostaneet sekä seuraamaan katsojana että osallistumaan. Yleisön innostus ja tunteet on ymmärretty ja niitä on käytetty hyväksi erityisesti urheilun piirissä, mutta osallistumiseen liittyvät tunteet ja elämykset ovat jääneet vähäisempään rooliin. Historian vaikutus näkyy nykyisessä liikuntapuheessa: elämysten ja tunteiden olemassaolo tiedetään yleisellä tasolla,

esimerkiksi liikunnan iloa pidetään fyysisen aktiivisuuden seurauksena. Liikkumiseen liittyvien kokemusten syyt ja niiden ominaislaatu kuitenkin ohitetaan keskityttäessä liikkumisen ulkopuolisiin hyötyihin.

Liikuntajärjestelmän tasolla liikkuvan Valtion liikuntaneuvoston kannanoton perinteinen näkemys liikunnasta saa liikkumisen näyttämään ontolta toiminnalta, jota perustellaan lähes yksinomaan ulkopuoliseen hyötyyn viittamalla. Virallisen liikuntapuheen läpi katsottuna liikkuminen vaikuttaa velvollisuudelta, suorastaan ikävältä toiminnalta. Vaikka teksti todennäköisesti on oikean sävyistä sen kohderyhmää ajatellen, niin käytännön liikkumisen tärkeät kokemukset jäävät näkymättömiin tämän tyyppisessä liikuntapuheessa.

Artikkeli Unelmien liikuntapäivästä toimii toisenlaisena esimerkkinä historian painolastista. Pop up -tapahtuma tähtäsi liikunnan lisäämiseen kokemuksellisuuden kautta, mutta tiedottamisessa ei löydetty keinoja liikkumisen elämykselliseen puoleen vetoamiseksi. Sen sijaan lukijalle tarjotaan numeromuotoista faktaa suositeltavista liikkumisen määristä – varsin puhtaasti pintatason tavoitteista. Vaikka kokemukselliset unemat ovat tavoitteena, niiden sisältö jää artikuloimatta. Liikkumisen tuottamaan hyvään oloon ja elämyksiin viitataan,

mutta valitettavasti näitä elämyksiä ei osata avata eikä fyysisen aktiivisuuden tuottamia kokemuksia analysoida.

Kuukausiliitteen viihteellisessä kirjoituksessa korostuu liikunnan esteettinen kokemus. Siitä löytyvät liikkumisen kaikki kolme esteettisesti merkityksellistä kokemuksellista suhdetta. Ensinnäkin, Kalle Carranzan haastattelusta löytyy ruumiillisen kokemuksen ydin: liikkussa pystyy tekemään jotain arjesta poikkeavaa – tässä tapauksessa nauttimaan pienistä aalloista, tuntemaan vauhdin huumaa, onnistumaan hypyissä. Toiseksi Carranza kertoo ympäristösuhteen merkityksestä: on kaunista, luonto on merkittävä osa kokemusta ja yksityiskohdat harmaan sävyt ja syksyn lehdet tekevät tilanteesta erityisen. Kolmanneksi haastateltava tuo mukaan liikkumisen sosiaalisen puolen: toisten surffaajien fiilikset tarttuvat ja tekevät tilanteesta erityisen. (Hietaneva 2016, 48–49.) Artikkelin yksinkertainen toiminnan, tunteiden ja ympäristön kuvailu muodostaa pohjan, jolta liikkumisen sisäiseen olemukseen keskittävää puhetta voisi lähteä kehittämään. Vaikka artikkelin analyysi liikkumisen kokemuksesta on pinnallinen, se avaa liikkumisen sisäisten päämäärien sisältöä ja laatua.

Kun Valtion liikuntaneuvosto kannanotto puhuttelee vastaanottajaa hallinnon tasolla ja toisaalta Kuukausiliit-

teen artikkeli vetoaa tunteisiin haastateltujen henkilöiden omakohtaisilla kokemuksilla, niin Unelmien liikuntapäivä jää välitilaan. Tapahtuman järjestäjien käyttämässä vakiintuneessa liikuntapuheessa ei näytä olevan välineitä liikunnan ilon ja hauskuuden avaamiseen. Kun tapa puhua liikunnasta tulee olemassaolevasta järjestelmästä, on vaikea löytää keinoja itselle tutun liikunnan nautinnon avaamiseen ulkopuolisille.

Eryteisesti artikkeli Unelmien liikuntapäivästä osoittaa, että liikkumisen yksilöitynyt arki ja virallinen liikuntapuhe eivät kohtaa: harrastajan kokemus arkisesta liikkumisesta on hyvin erilainen kuin vallitsevan liikuntapuheen näkemys suomalaisesta liikuntaharrastuksesta. Esimerkiksi Kokkonen (2013, 233–234, 238–239) tunnistaa tämän perinteiseen liikunnan kenttään ja liikkumisen yksilöllistymiseen liittyvän ristivedon. Liikkumisen sirpaloituminen entistä henkilökohtaisemmiksi liikkumisen tavoiksi tekee vaikeammaksi puhua tietystä yhtenäisestä liikunnan kentästä, mikä kyseenalaistaa myös vakiintuneen liikuntapuheen perusteita.

Arjen tasolla nykyisessä liikuntakulttuurissa korostuvat liikkumisesta saatavat esteettiset elämykset – kokemukset, onnistumisen ja oppimisen tunteet, vapaus, luovuus ja leikki, jotka tekevät liikkumisesta nautinnollista (An-

derson 2001, 143–144; Kreft 2012, 229, 231). Tämä puoli nousee esiin kuukausiliitteen artikkelin tavassa kuvata liikkumista. Aineistoni perusteella näyttää, että virallisissa yhteyksissä liikunnan tärkeät elämykset jäävät piiloon, kun liikuntapuhe keskittyy saavutettuun hyötyyn ja mitattaviin tuloksiin.

Laadullisten kokemusten käsitteeseen soveltuva kieli ja käsitteet ovat nykyisessä liikuntapuheessa jääneet kehittymättä, vaikka liikkumisen kokemusten sanallistaminen ja käsitteellistäminen laadullisesti voisi avartaa ymmärrystä liikkumisen syistä sekä laajentaa liikkumisen kulttuurista merkitystä. Artikkelin loppuosassa tarkastelen käytännön liikuntakulttuurin arvojen muutosta peilaamalla puhetta valtaviiran liikunnasta vaihtoehtoliikunnan käsitteisiin. Tavoitteenani on tarkastella reittejä, joita pitkin liikuntapuhetta voitaisiin monipuolistaa ja sen vaikuttavuutta tämän päivän liikuntakulttuurissa parantaa.

Liikkumisen uudet arvot ja liikuntapuheen sisältö

Naukkarisen (2006, 190–191) mukaan elämysten hankkiminen, ”maailman aistinvarainen kohtaaminen”, näkyy vahvana tendenssinä nykyisessä kulttuurissa ja se muodostaa keskeisen syyn kaikenlaisen liikkumiseen. Naukkarisen käsit-

teistössä liikkumista on kaikki yhteiskunnassa tapahtuva liike, mutta liikunnalla on tässä merkittävä rooli. Liikkumista voidaan pitää jopa esteettisesti itsearvoisena toimintana, jossa yhtyvät aistinen ja älyllinen henkilökohtaisuus, vapauden ideaali, itsensä kehittäminen, elämyksellisyys ja uudistuminen. Naukarisen liikkumiseen liittämät ominaisuudet sisältävät sekä liikkumisen esteettiset että rationaaliset perusteet.

Liikuntapuheen painottuminen ulkoihin hyötyihin ja pinnallisiin päämääriin kaventaa käsitystä liikkumisen merkityksestä, mikä tekee liikkumisesta ensisijaisesti välineen, jossa onnistumista punnitaan saavutetuilla hyödyillä. Tästä seuraa, että liikkumisen kokemuksellinen sisältö vaikuttaa ohuelta. Vakiintuneen liikuntapuheen sisällön ja nykyisen liikkumisen kulttuurin katkosta ei ole tunnistettu, jolloin liikkumisen sisällön ja arvojen laajempaa tarkastelua ei ole katsottu tarpeelliseksi.

Nyky päivän liikkuminen on monimuotoisempaa toimintaa kuin aiempi urheilu ja liikunta. Myös liikuntakulttuurin suhde muihin kulttuurin alueisiin on muuttunut. Liikkuminen ei ole muusta kulttuurista erillinen saareke (Naukarinen 2006, 10–11, Tiihonen 2014, 42–43). Tästä syystä nykyään voitaisiin puhua liikkumisen laajentuneesta kentästä, jossa perinteisesti rajattu urhei-

lu ja liikunta ovat edelleen oleellinen osa liikkumista. Ne eivät kuitenkaan enää uudista liikkumista, vaan uudistaminen tapahtuu alueilla, joissa liikkumiselle on kehittynyt yhtymäkohtia muiden kulttuurin alueiden kanssa. Suomalaisessa liikuntatutkimus nimittää tällaista toimintaa vaihtoehtoliikunnaksi. tässä artikkelissa tarkastellut tekstit osoittavat, miten vakiintunut liikuntapuhe on tässä suhteessa kapeaa ja jättää nykyliikkumisen laajentuneen kulttuurisuhteen yleensä huomiotta.

Artikkelissa käsiteltyjen tekstien liikuntapuhe huomioi liikkumisen laajentuneen kentän ja sen yhteyden muihin kulttuurin alueisiin vaihtelevalla menestyksellä. Valtion Liikuntaneuvoston kannanotto sekä Helsingin Sanomien juttu unelmien liikuntapäivästä pysyivät turvallisesti perinteisen liikunnan kentällä. Niiden tarjoaman näkemyksen mukaan liikkumisen ei ole juurikaan muuttunut, vaikka Unelmien liikuntapäivänä ”kaikki tavat liikkua ovat oikeita” (Mutanen 2016). Kuukausiliitteen artikkeli avaa perspektiiviä liikunnan laajentuneelle kentälle, mutta viihdyttämiseen keskittyvän tekstin tyyliä rajoittaa syvempää perehtymistä talvisurffauksen ominaispiirteisiin tai liikkumisen kulttuurin laajempiin muutoksiin. Artikkelissa esimerkkinä käytetty Timo Klemolan kuvaus kalliokiipeilystä osoit-

taa miten liikkumista voi korostaa esteettisenä ja kulttuurisena kokemuksesta ja miten liikkumisen uusia merkityksiä yhteiskunnassa voitaisiin tuoda näkyviksi liikuntapuheen avulla.

Uusien käsitteiden käyttäminen voisi auttaa liikkumisen muutoksen ymmärtämisessä ja sen sanallistamisessa: esimerkiksi Atkinson (2010a, 112–113; 2011, 117) operoi liikkumisen laajentuneella kentällä post-urheilun käsitettä (post-sport) käyttäen. Atkinsonin päivittää Prongerin (1998 ja 2002) alkuperäistä ajatusta ja määrittää post-urheilun ytimeen kuuluvan vakiintuneen liikunnan kentän rapautumisen, valtavirtaurheilun historiallisesti määrittelemien rajojen rikkomisen ja liikkumisen kehityksen uudelleenmäärittelyn esteettisten, eettisten ja leikkiin liittyvien arvojen kautta. Liikunnan ja urheilun kontrolloiva ja kasvatuksellinen eetos korvautuu mielihalujen ja nautinnon seuraamisella. Post-urheilun käsite ei rajaudu joihinkin liikkumisen tapoihin, vaan kohdistuu toiminnan yleiseen sisältöön. Atkinsonin (2010b, 1250–1251) mukaan samankaltaista laajenevaa liikettä post-urheilun suuntaan tapahtuu myös vaihtoehtolajien ulkopuolella: oppiminen, luova ajattelu, empaattisuus ja vuorovaikutus ovat osa arkisenkin liikkumisen sisältöä.

Vaikka valtaosa nykypäivän liikkumisesta ei tietoisesti toteuta post-urhei-

lun ajatuksia, niin liikkumisen kentän monipuolistuessa perinteisen liikuntapuheen malli ei riitä, vaan jättää oleellisia osia liikkumisen kokemuksesta käsittelemättä. Tässä vaihtoehtolajien kielenkäyttö voisi tarjota malleja liikuntapuheen kokemuksellisen puolen kehittämiseen post-urheilun hengessä.

Lopuksi

Vaikka liikkumisen käytännöt syntyvät toiminnassa, niin liikuntapuue muodostaa kuvan liikuntakulttuurista. Suomalaisessa liikuntapuueessa on tapana olettaa kaikki liikkuminen liikunnaksi, jolloin liikunnan kentän ulkopuolelle suuntautuneiden kulttuuristen sidosten näkeminen vaikeutuu. Tämä estää muutoksessa olevan liikkumisen kulttuurin käsitteellistä laventamista. Vallitsevan liikuntapuueen kriittinen tarkastelu näyttää, miten kielenkäyttö vaikuttaa liikkumisen kuvaan. Tämä kuva ei aina vastaa arjessa rakentuvaa kokemusta liikkumisesta ja liikkumisen tapojen sirpaloituksesta perinteistä kenttää seuraava liikuntapuue etäänny edelleen arkisesta liikkumisesta.

Liikkumisen kulttuurisen merkityksen analysointi ja sanallistaminen uusin keinoin avaavat näkymiä tämän päivän uudensuolaan liikkumisen syihin ja täydentävät perinteisen liikuntapuueen

aukkoja. Liikkumisen koettuun merkitykseen perustuva uudenlainen liikuntapuue auttaa nostamaan esiin liikunnan sisäisiä päämääriä ja niiden merkityksiä.

Liikkumisen yhteiskunnallinen painoarvo vahvistuu, kun sen kulttuurin merkitys ymmärretään laajemmin. Kulttuuristen merkitysten penkominen tuottaa liikkumisesta uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää myös kehitettäessä tulevaisuuden liikkumista. Esimerkiksi määrällisten suositusten rinnalla voisi käyttää laadullisia ja elämyksiin tähtäviä suosituksia, jotka auttaisivat näkemään liikkumisen laajempaan osana hyvää elämää. Näin liikkumisen kokemukset muodostaisivat matkan, joka on mitattavia tuloksia tärkeämpi. Liikuntapuueen laajentaminen puheeksi liikkumisesta on yksi askel tällä tiellä.

KIRJALLISUUS

Anderson, Doug (2001) Recovering Humanity: Movement, Sport, and Nature. *Journal of the Philosophy of Sport*, 28:2, 140–150.

Atkinson, Michael (2011) Fell Running and Voluptuous Panic. On Caillois and Post-Sport Physical Culture. *American Journal of Play*, Vol. 4 Issue 1, 100–120.

Atkinson, Michael (2010a) Felt Running in Post-sport Territories. *Qualitative Research in Sport and Exercise* 2 (2): 109–132.

Atkinson, Michael (2010b) Entering scape-land: Yoga, Fell and Post-sport Physical Culture. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics* 13:7–8, 1249–1267.

Bale, John (2004) *Running Cultures. Racing in Time and Space*. London: Routledge.

Eichberg, Henning (1998) A Revolution of Body Culture? Traditional Games on the Way from Modernisation to 'Postmodernity'. Teoksessa Henning Eichberg (toim.) *Body Cultures. Essays on Sport, Space and Identity*. London: Routledge, 128–147.

Eichberg, Henning & Loland, Sigmund (2009) Sport and Popular Movements: Towards a Philosophy of Moving People. *Sport, Ethics and Philosophy* 3 (2), 121–138.

Enqvist, Kari & Saarikivi, Janne (2017) *Ainoa mikä jää. Keskusteluja siitä, mikä on tärkeää*. Helsinki: WSOY.

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

Hietaneva, Panu (2016) Ihan kuin Havajilla. *Helsingin Sanomat Kuukausiliite* 1 (2016), 42–49.

Hockey, John & Allen Collinson, Jacquelyn (2006) Seeing the Way: Visual Sociology and the Distance Runner's Perspective. *Visual Studies*, Vol. 21, No. 1, 70–81.

Klemola, Timo (1998) Kalliokiipeilyn fenomenologiaa. Teoksessa T. Vehkavaara & P. Mäkelä (toim.) *Martti Kuokkasen juhlakirja*. Tampere: Tampereen yliopisto, 1–11.

Klemola, Timo (1992) Liikkumisen taito, tie kohti olevaa. Teoksessa I. Halonen, T. Airaksinen, I. Niiniluoto (toim.) *Taito*. Helsinki: Suomen Filosofinen yhdistys, 35–43.

Kokkonen, Jouko (2013) *Liikuntaa hyvinvointivaltiossa. Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria*. Helsinki: Suomen Urheilumuseo.

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

Kupfer, Joseph H. (2003) Engaging Nature Aesthetically. *Journal of Aesthetic Education*, Vol. 37, No. 1, 77–89.

Lakoff, George & Johnson, Mark (1999) *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.

Mutanen, Annikka (2016) *Pop up -treenit vikkitelevät liikkumaan*. Helsingin Sanomat 10.5.2016, 32–33.

Naukkarinen, Ossi (2006) *Kulkurin kaleidoskoopi. Suomalaisen mobiilikulttuurin anatomiaa*. Helsinki: SKS.

Naukkarinen, Ossi (2018) *Estetiikan avaruus*. Espoo: Aalto Art Books.

Pfister, Gertrud (2003) Cultural confrontations: German Turnen, Swedish gymnastics and English sport – European diversity in physical activities from a historical perspective. *Culture, Sport, Society* 6:1, 61–91.

Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne (2009) *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino.

Pronger, Brian (1998) Post-sport: transgressing boundaries in physical culture. Teoksessa Genevieve Rail (toim.) *Sport and postmodern times: culture, gender, sexuality, the body and sport*. Albany & NY: SUNY, 277–298.

Pronger, Brian (2002) *Body Fascism: Salvation in the Technology of Physical Fitness*. Toronto: University of Toronto Press.

Sirén, Ervi (2011) ”Olen aina löytänyt etsimäni.” Teoksessa Hannele Jyrkkä (toim.) *Nykykoreografian jalanjäljissä – 37 tapaa tehdä tanssia*. Helsinki: Like, 218–226.

Tainio, Matti (2015) *Parallel Worlds. Art and Sport in Contemporary Culture*. Helsinki: Aalto Art Books.

Tainio, Matti (2019) ”Contemporary Physical Activities: The Aesthetic Justification”. *Sport in Society* Vol.22(5), Interrelationships Between Sport and the Arts, pp.846–860. DOI:10.1080/17430437.2018.1430483

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

Valtion liikuntaneuvosto (2017) Liikunnalla ja urheilulla terveyttä, hyvinvointia ja elinvoimaisuutta kuntaan. Kannanotto 3.3.2017. URL http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/450/Lausunto_kuntavaalit.pdf. (tarkastettu 23.4.2019)

Walton, Kendall L. (1987) Taiteen kategoriat. Teoksessa Markus Lammenranta & Arto Haapala (toim.) *Taide ja Filosofia*. Helsinki: Gaudeamus, 35–65.

Matti Tainio on taiteen ja urheilun yhteyksiin perehtynyt tutkija ja kuvataiteilija. Hän toimii tutkijatohtorina Aalto-yliopiston Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulun Porin yksikössä. Tainion liikuntaan liittyvä tutkimus käsittelee tämän päivän liikuntakulttuurin kokemusestetiikkaa erityisesti arkielämän liikkumisen kontekstissa.