

Tieteen ja kokemuksen nojalla sekä viitaten siihen, mitä edellä on puhtaan ilman ja oikean hengittämistavan tärkeydestä lausuttu, esitettäköön tässä ponsien muodossa muutamia terveydenhoidon kyseessä olevaa alaa koskevia ohjesääntöjä kaikkien terveydestään huolehtivien henkilöiden, eritenkin nuorten voimailijain huomioon ja uuteraan käyttäntöön otettaviksi:

— Oleskele ralttiissa ulkoilmassa niin usein ja niin kauan kuin suinkin.

— Opi hengittämään oikein.

— Totuta itsesi toimittamaan sisäänhengitys nenän kautta.

— Suorita useasti, joka päivä, varsinkin ulkona liikkuessasi säännöllisiä syväänhengitysharjoituksia.

— Vedä silloin keuhkosi pohjaa myöten täyteen ilmaa, pidätä ilma keuhkoisiasi joitakuuta sekunteja ja puhalla se sitten suun kautta voimakkaasti ulos.

— Saadaksesi uloshengitetyn ilmamäärän mahdollisimman suureksi, voit hengityksen jälkimäistä osaa tehdessäsi laskea kohotetut hartiasi verrattain nopeasti alas.

— Älä harjoittele syvänhengitystä liian kauan yhdellä kertaa; mieluummin vähemmän aikaa kerrallaan, mutta sitä-vastoin usein.

1910-luku oli Suomessa hygieniaooppien läpimurtoaikaa. Oheisesta ja seuraavan sivun tekstinäytteistä näkyy Wilskmanin korostunut tendenssi saada kansalaiset kontrolloimaan hengitystään pieniä yksityiskohtia myöten (lähde: Ivar Wilskman, Terveiden opas. Helsinki 1920, s. 28-29)

Vuosisadan vaihteesta lähtien käyty hygieniakeskustelu huipentui Suomessa 1910-luvun alkuvuosina. Silloin sai saksalaistyyppinen, 'huonompaa kansanainesta' karsimaan tähtäävä rotuhygienia kannatusta erityisesti ruotsinkielisten lääkärin joukossa. Suomenmielisistä urheilumiehistä Pihkala ja Toivo Aro puolsivat eugeniikkaa 'rodun

rappion' ehkäisijänä ja pitivät urheilua 'rodunjalostuksena'. Eräs Pihkalan radikaaleista ohjenuorista nuorisolle kuului: "olisin kiitollisempi jos minun isäni olisi roteva murtovaras kuin keuhkotautinen piispa!". Aro puolestaan vaati valtiota ryhtymään 'heikot' eliminoiviin toimenpiteisiin: lopettaisihan se "epämuodostuneet" eläimetkin. Koska nämä liikuntajohtajat eivät kuitenkaan voineet toimia yhteiskunnan lääkäreinä, heidän esittämänsä hygieniset ratkaisut olivat enemmän julkeaa puhetta kuin painavaa yhteiskuntapolitiikkaa.

29

— Vältä hengittäessäsi liiallista pakotamista.

— Älä pidätä henkeäsi työtä tehdessäsi.

— Totuta itsesi rasittavaakin työtä tehdessäsi hengittämään levollisesti ja säännöllisesti.

— Kohota usein työssäkin ollessasi rinnaasi ja hartioitasi.

— Jos hengittäminen nenän kautta tuntuu vaikealta silloinkin, kun et ole nuhainen, niin lähde viipymättä lääkärin tarkastettavaksi.

— Vältä oleskelemista pölyä, tupakan-savua, lampunnokea, viemärinkaasua, valokaasua, häkää ja muita terveyttäsi turmelevia aineita sisältävässä ilmassa.

— Pidä huolta siitä, että pölymäärä asuinhuoneessasi aina on mahdollisimman pieni.

— Puhdista huolellisesti kenkäsi, ennenkuin astut kodin kynnyksen yli.

— Älä huoneessasi harjaa vaatteitasi, äläkä saata huonekaluille laskeutunutta pölyä lennähtelemään ilmaan.

— Tuuleta huoneesi huolellisesti aamuin illoin.

— Älä puhu äläkä laula tultuasi lämpöisestä huoneesta kylmään ulkoilmaan.

Wilskmankin tunnusti 'rodunjalostuksen' mahdollisuudet, mutta ei kannattanut 'epäkelpojen' karsintaa tai eristämistä, vaan pani toivonsa kaikkia 'jalostavaan' ruumiinharjoitukseen ja -hoitoon. Saksalaisiin hygieenikoihin (Silberer, Walter jne.) nojaten hän piti vuonna 1902

todistettuna, että hankitut ruumiinharjoituksella ominaisuudet periytyivät. Tällaisiksi hän mainitsi niinkin epämääräisiä ominaisuuksia kuin mm. aatelisten koon, sotilas- ja ritariominaisuudet, sirkuslasten kyvyn oppia temppuja ja työläisten isot kädet ja jalkojen kovanahkaisuuden. Hän uumoili, että jos Suomella olisi oma armeija, siellä "rotu jalostuisi, oppisi lukutaitoa, hyviä harrastuksia ja kohteliaisuutta". Toistaiseksi nuorisoseurat, koulut ja varsinkin voimisteluseurat saivat pitää huolta jalostustehtävästä.

Vuonna 1906 valtiolle laatimassaan SVUL:n raha-anomuksessa Wilskman meni pisimmälle 'rodunjalostukseen' vetoamisessaan. Hänen mielestään oli päivänselvää, että jos "työkansan" jalostamiseksi varoja ei mitenkään riittänytkään tehtäisiin rakennettaviin voimistelulaitoksiin, urheilun ja voimistelun rahallinen tukeminen oli yhtä perusteltua kuin eläinjalostus:

... onhan ihmisrodun ruumiillinen jalostaminen...tärkeämpää kuin sonnien ja oriitten.

Rahaa saatiinkin, ja taatakseen rahoituksen jatkumisen Wilskman sivutoinään kokosi tilastotietoja suomalaisten 'jalostumisen' todistamiseksi. Tällöin hän joutui kiistämään antropologien väitteitä mm. suomalaisten mongoliudesta ja lappalaisuudesta, jotka sisälsivät vihausjauksen, etteivät suomalaiset oikeastaan olleet urheilullista 'rotua'. Hänen kouluista keräämänsä luvut tukivat F.W. Westerlundin mittaus-tuloksia, jotka osoittivat suomalaisnuorison olevan luultua paljon pitempiä, kaukana "alkuasukkaista" ja pitenevän koko ajan lisää. Vuoteen 1916 mennessä Wilskman päätyi pitämään 'puhtaita' suomalaisia peräti "pitkäkasvuisiin rotuihin" kuuluvana omana, itsenäisenä 'rotunaan'. Suomalainen oli jopa keskimäärin vähän pitempi kuin englantilainen, väite, jonka Wilskman joutui myöhemmin perumaan. Osoitetuksi hän kuitenkin katsoi, että 'rodun' nopea kasvu oli paljolti voimistelun ja urheilun ansiota.

Wilskmankaan ei pystynyt kiertämään sitä tunnustettua tosiasiaa, että vaikka suomalaisten keskipituus oli kasvanut, heidät voitiin yhä luokitella vankkarakenteisiksi ja luonteeltaan hitaanlaisiksi. Suomalaisen "kuntoluku" (pituus/paino) kertoi karua kieltään. Siksi Wilskman otti sen kannan, että suomalainen saattoi menestyä voimaa ja kestävyyttä, mutta ei nopeutta, notkeutta ja ripeää päättäväisyyttä

vaativissa lajeissa. Tällaisen ihanneurheilija- ja voimistelijatyyppin hän olikin jo (1916) löytänyt, eikä suinkaan kulttuurin keskuksista:

...puhdasrotuinen suomalainen poika (Savosta) on lyhempi ja keveämpi kuin samanikäinen, enemmän sekoitettua rotua oleva poika, mutta ruumiinsa vankkuuden sekä rintansa laajuuden ja liikkuvaisuuden puolesta edellinen ehdottomasti vie jälkimmäisestä voiton.

Suomalaisen nuorison 'jalostumista' kohti ihannetta jarruttivat kuitenkin yhteiskunnan kiristyvät vaatimukset ja puutteelliset olot, joissa ne pantiin toimeen. Kouluhygieniaan erikoistuneet tutkijat olivat näet havainneet koululaisten työolot hälyttävän epähygienisiksi. Tarkastusmatkoillaan Wilskman tuli samoihin johtopäätöksiin: koulu-laisten "ruumiillinen kunnokkuus" ja "sielunterveys" olivat vaakalaudalla. Hänen raporteissaan syypäitä olivat erityisesti sekä voimistelusalien ja välineitten että opetuksen puutteet.

Vuonna 1914 Wilskman ja hygieenikko M. Oker-Blom laativat kirjelmän oppilaitten ruumiinkehityksen seurannan järjestämisestä. He ehdottivat oppilaitten säännöllisiä (3/v) mittauksia ja terveystarkastuksia. Samoihin aikoihin Wilskman ryhtyi voimallisesti ajamaan terveysoppia eri oppitasoille. Monissa eri kirjoituksissa hän ehdotti yliopiston voimistelunopetuksen tieteellistämistä terveysopilla, jotta siitä voisi suorittaa ylempiä tutkintoja. Hänen artikkelinsa *Kasvatus ja koulu* -lehdessä ja oppikoulujen tarkastusraporttinsa koskettelivat koulujen hygieniakysymyksiä – milloin hän moitti huonoa yleishygieniaa, milloin "hengenvaarallisen" huonoa ilmanvaihtoa, milloin skolioosia aiheuttavia pulpetteja, milloin löyhkääviä käymälöitä. Kiireellisimmät uudistukset olivat koululääkärien palkkaus ja terveysopin tuntimäärän nostaminen yhdestä kahteen tuntiin viikossa.

Wilskman oli tyytymätön myös terveysopin opetuksessa käytettyyn kirjallisuuteen. Tigstedtin *Hälsolära*-teos oli hänen mielestään vanhentunut ja Oker-Blomin oppikirjat keskittyivät liiaksi fysiologiaan ja jättivät varsinaisen hygienian vähälle. Niinpä hän julkaisi vuonna 1919 paljon kritiikkiä osakseen saaneen *Terveysopin kouluja varten*. Arvostelua nostatti sekä Wilskmanin hygienian ihanteen, porvarillisen 'kohtuullisen' ja rationaalisen elämäntavan ylistys, mikä oli helposti tulkittavissa säätyläiselämäntavan tuomioksi että kovan tieteellisen argumentoinnin vähäisyys.

Terveysopissaan Wilskman antoi hygienialle tietopuolista laajemman moraalikasvatuksen merkityksen. "Perityn terveyden" huolehtimisesta tuli lastenkin velvollisuus. Elämän rationalisoinnin Wilskman vei yksityiskohtiin; erityisesti nuorison päiväohjelma tuli yhä tiukemmaksi. Kaikki vapaa-aika oli käytettävä joko voimisteluun (3 tuntia), halonhakkuuseen, siivoukseen, käsitöihin jne. Tähän hän vielä kytki ruoka- ja juomavaliot. Tavoitteena oli kehittää jokaiselle suomalaiselle nuorelle ylimääräinen "puhtausaisti", eikä kysymys ollut pelkästään siitä, että "sivistys oli mitattavissa saippuan kulutuksella", vaan Wilskman listasi mentaalihygienian ja elintoimintojen hoito-ohjeita kymmenittäin, joukossa mm. "ennenaikaista kuolemaa jouduttavien" makeisten ja leivosten syönnin lopettaminen. Ne valmistivat lukijaa kirjan viimesivujen ideologiseen pääsanomaan: 'punaisen' nuorison käytös kansalaissodassa oli näyttänyt, mitä kansakunnalle voi tapahtua, jos se menettää siveellisyytensä ja ryhtyy irstailemaan. Sodan pääsyyt eivät olleet Wilskmanille sosiaaliset ja poliittiset ristiriidat, vaan sen aiheutti suomalaisen moraalin sairastuminen.

EPILOGI

Vuosien 1913/14 *Urheilulehden* juhlanumero oli omistettu 60 vuotta täyttävälle Wilskmanille. Entisten oppilaiden muistikuvista käy ilmi, miten halukkaasti he olivat jättäneet itsensä "hyvänsuovan ja rattoisan toverillisen" Wilskmanin luonteenmuokkausohjelman huomaan. Ohjelman ideologinenkin sanoma näyttää saaneen innostuneen vastaanoton ainakin nuorten ylioppilaiden ja maaseudun opistolaisten keskuudessa. Wilskman tunnustettiin "uranaukaisijaksi" ennakkoluulojen keskellä ja modernisoitu voimisteluaate koettiin "Piplianluvusta" vapauttavaksi tosi toiminnaksi. Sen sijaan työväen edusmiesten kanta oli kielteinen aina 1910-luvulle asti: työväkihän 'voimisteli' aivan tarpeeksi työssään leivän eteen. Ruotsinmielisten urheilumiesten silmissä Wilskman oli oman kansallisuutensa pettänyt loikkari, profetta väärällä maalla.

Nuorison 'elinvoimaa' vaaliessaan liikuntajohtajat koettivat hankkia eri organisaatioissa toimiessaan itselleen kulttuuripääomaa, mutta heidän oli ensin osoitettava pedagoginen asiantuntemuksensa kilpailukelpoiseksi esimerkiksi lääkärien tietojen kanssa. Toinen

kamppailuareena oli SVUL:ssa. Siellä wilskmanilainen voimisteluun perustuva yleisliikunta hävisi ja kilpaurheilu voitti. *Suomi uskoi urheiluun* teoksessa todetaan, että Venäjän yhtenäistämiskansallisen vastustus sai lisävoimia kilpaurheilusta ja menestykset olympialaisissa käännettiin kilpailevan suomalaisuuden voitoiksi. Wilskmanin valitus vuodelta 1917, että jopa jalkapallo ja kuningaspallo veivät voimistelulta sijaa kansallisena yleislaajana, kuulosti yhtäkkiä vanhanaikaiselta.

Liikunnan sosiaalishistoriallinen tutkimus on osoittanut, että voimistelusta tehtiin eräs nuorison fyysisen ja seksuaalisen energian purkuväylä. Ruumiinhuollosta ja kunnan ylläpitämisestä odotettiin tulevaisuudessa sosiaalista hyötyä eikä 'elinvoimaa' siksi saanut haastakata. Wilskman suuntasi tämän sanoman erityisesti alemmien ja ylimpien sosiaaliryhmien nuorille.

Voimistelu oli Suomessa luokkasidonnaista. Työläisille se oli 'voimailua', jolla kasvattaa lihasvoimia, porvaristolle se oli terveyttä, sopusuhtaisuutta ja mielen tasapainoa. Wilskman pyrki levittämään kollektiivisia 'puhtauden' ja 'kuntoisuuden' ihanteitaan ylös- ja alaspäin yhteiskunnassa. Ylioppilaitten oli opetettava alempia yhteiskuntaryhmiä sivistämään itseään voimistellen ja ruumistaan hoitaen. Voimistelun piti myös lähentää valistajia ja valistettavia toisiinsa.

Kansalaissota osoitti Wilskmanille, ettei suomalaisesta kehittynyt-kään toivottua ihanneihmistä eikä luokkasopua ollut syntynyt. Hän ei kuitenkaan luopunut perusideoistaan, vaan muunsi metodejaan kuria ylläpitäviksi ja hygienisiksi. Voimistelun tuli nyt torjua 'lopullinen' degeneraatio, uusi eläimellisyysvajoaminen. Hävinneitten lapset oli nostettava "elämän syvänteistä". Vaikka voimistelu ei joutunutkaan uudelleen sotilaitten haltuun, sen ohjelma militarisoitui 1920-luvun alussa. Silloin, kun valtaa ei vielä ollut ja maa tarvitsi vapauttajia, voimistelun ohjelmakin oli vapaampi, kun valta saatiin, voimistelu sai antaa kansalle kurinpalautuksen.

LÄHTEET

Alkuperäislähteet

Suomen urheiluarkisto

Ivar Wilskmanin arkisto:

1. Kirjeet, koulutoimeen liittyvät asiakirjat, tutkielmat, kirjoitukset ja kyselyt
2. Matkakertomukset
3. Biografia ja painotuotteet

Alkuperäislähteinä käytetyt Wilskmanin tekstit:

Ruotsalais-suomalainen voimistelusanasto. Helsinki, 1887.

"Voimistelusta sananen". Kansanvalistusseuran kalenteri 1887.

Neuvoja kotivoimisteluun rautasauvalla. Helsinki, 1889.

Voimistelun vaikutuksesta terveyteemme ja kehitykseemme. Terveydenhoitoyhdistyksen lentokirjoja no. 7. Helsinki, 1894.

"Varttuuko kansamme ruumiillisesti vai veltostuuko se?". Suomen Nuorison Liiton Albumi II. Helsinki, 1901.

Palloleikkejä. Porvoo, 1903.

Voimistelun käsikirja kansa- ja alkeiskouluja varten. 3. painos, Kuopio, 1906.

"Koulujemme lukujärjestys hygieniseltä kannalta arvosteltuna". Suomen Kasvatusopillisen yhdistyksen Aikakauskirja, XLIII 1906.

Toim. Suomen Urheilut XX:n vuosisadan alkuvuosina. Helsinki, 1907.

"Sports and Athletics". School Institutions and School Hygiene in the Grand Duchy of Finland. Comp. A. Palmberg. Helsingfors, 1907.

"Voimistelu ja urheilu". Oma Maa I. Porvoo, 1907.

"Yliopiston voimistelulaitos". Kasvatusopillisen yhdistyksen Aikakauskirja, XLVI, 1909.

Terveys ja tarmo. Helsinki, 1910.

Terveyden opas nuorille voimailijoille. Helsinki, 1910.

Raittius urheilijan kannalta arvosteltuna. Helsinki, 1910.

"Suomalaisen poikavoimistelun opetusmetodista". Kasvatusopillisen yhdistyksen Aikakauskirja, XLVIII, 1911.

"Mihin suuntaan ovat urheiluharrastuksemme vastaisuudessa johdettavat?". Uusi Aura 1.9. 1912.

"Voimistelu ja urheilu". Kodin lääkärikirja, 2. painos, 1913.
"Kilpailun merkityksestä ruumiillisessa kasvatuksessa". Kasvatusopillisen yhdistyksen Aikakauskirja, L, 1913.
"Voimistelunopettajiemme valmistuksesta". Kasvatus ja koulu, 1914.
Tilastollisia tietoja Suomen koulunuorison ruumiillisesta kehityksestä I. Helsinki, 1916.
Terveysoppi kouluja varten. Helsinki, 1919.
"Miten ja missä määrin on 'nälkävuosi' 1917-1918 vaikuttanut koulunuorison ruumiillisen kehitykseen?". Kasvatusopillisen yhdistyksen Aikakauskirja, LVII, 1920.
"Poikakoulujemme voimistelunopetus erikoisen huomion kohteena". Kasvatus ja koulu 1920.
Tilastollisia tietoja Suomen koulunuorison ruumiillisesta kehityksestä II. Helsinki, 1920.
Tilastollisia tietoja Suomen kansan ruumiillisesta kehityksestä III. Helsinki, 1922.
Miehen tarmo, sotilaskunto ja huumausaineet. Porvoo, 1924.
Muistelmiani voimistelu- ja voimailuelämämme alkuajoilta. Helsinki, 1929.

Kirjallisuus ja lehdistö

Alapuro, Risto, "The Intelligentsia, the State and the Nation". Finland. People. Nation. State. Eds. Max Engman, David Kirby. London 1989.
Aro, Toivo, "Muutamia mietteitä urheilusta". Suomen Urheilulehti 1908.
Bourdieu, Pierre, "Miten ollaan urheilullisia?" (1978). Sosiologian kysymyksiä. Vastapaino, Jyväskylä 1985.
Fout, John C. (Ed.), Forbidden History. The State, Society, and the Regulation of Sexuality in Modern Europe. University of Chicago Press, Chicago and London 1992.
Halmesvirta, Anssi, "Degeneraation idea – eräs rasismin perintö". HAik, no. 2, 1994.
Heikel, Viktor, Praktisk handbok i skolgymnastik för gossar. Helsingfors 1874.
Heikel, Viktor, "Voimistelun tarkoituksesta". Suomen Urheilulehti 1900.

- Heikkinen, Antero*, Terveiden ja ilon tähden. Historiallisia tutkimuksia 159. Helsinki 1991.
- Juppi, Joel*, Suomen julkinen liikuntapolitiikka valtakunnallisesta näkökulmasta vuosina 1917–1994. Jyväskylän yliopisto 1995.
- Kennedy Paul and Anthony Nicholls* (Eds.), Nationalist and Racialist Movements in Britain and in Germany before 1914. Oxford 1981.
- Kianto, Ilmari*, "Mitä ajattelen urheilusta". Suomen Urheilulehti 1910.
- Mannheim, Karl*, Ideology and Utopia. 1936, new ed., London 1976.
- Meinander, Henrik*, "Idrottsmannens bevekelsegrunder. Artur Eklund och 1910-talets idrottsrörelse". Historisk Tidskrift för Finland, no. 1, 1991.
- Neubauer, John*, The Fin-de-siècle Culture of Adolescence. Yale University Press, New Haven & London 1991.
- Pihkala, Lauri*, "Olympialaiset ennen ja nyt". Suomen Urheilulehti 1912.
- Suomela, Klaus U.*, Ivar Wilskman. Suomen urheilun isä. Helsinki 1954.
- Suomen Urheilulehti 1898-1914*
- Suomi uskoi urheiluun*. Suomen urheilun ja liikunnan historia. Toim. Teijo Pyykkönen. Helsinki 1992.
- Ylikangas, Heikki* (toim.), Vaikea totuus. Vuosi 1918 ja kansallinen tiede. SKS, Tampere 1993.