

ロシア武術システムの教育的価値に関する一考察

小 山 陽 平

キーワード：システム、ロシア武術、体育、教育的価値、KJ法

1. 緒言

ロシア武術システム（以下、システム）とは、ロシア諸国に伝わる伝統武術や健康法をもとに、特殊部隊の軍事専門家が現代武術として昇華させたものである。

ソ連時代には国家機密として国外に明かされていなかったシステムも、冷戦終結後の1993年に、システム創始者ミハイル・リャブコ氏の高弟ヴラディミア・ヴァシリエフ氏がトロントに移住し、ロシア国外でシステムを教え始めたことがきっかけとなって世界各国に広まり始めた。2007年には、上述したミカエル氏とヴラディミア氏が国連本部内で行われた平和式典でシステムのデモンストレーションを披露し、「現代においてもっとも人間的な武術」と評価された。現在では、武術愛好家や軍事従事者、警官やセキュリティ関係の仕事に就く者はもちろん、教育や医療現場、あるプロスポーツチームのトレーニング等にも活用されは始めている。日本では、初の公認グループが誕生したのが2005年であり、日本人にはまだまだ親しみのない武術かもしれない。

システムのトレーニングの目的は、システムを学ぶ本人自身・友人や家族を護る技術の習得とともに、各種ワークを通して“自分自身を知り”，戦場に限らず、日常生活や社会生活を“生き抜く術”を身に付けることを目的としている。

システムのトレーニングでは、各種トレーニングやワークを行うことで生じる身体的な負荷や様々な感情をストレスとして捉え、そのストレスに対処する術を学んでいく。またシステムの特徴として、他の武術のように決まったカタ（型・形）がない。いつ・いかなる状況でも対処・対応できる心身をつくるべく、4大原則である『keep breathing（呼吸し続けること）』『keep relaxation（リラックスすること）』『keep good posture（良い姿勢を保つこと）』『keep moving（動き続けること）』を念頭に置いてトレーニングを行う。

筆者がシステムに着目した主な理由は、システムのトレーニング目的にあるように、実践を通して自分自身を知り、日常生活や社会生活を生き抜く術を学ぶことで、学生達がより豊かな日々・豊かな人生を送れるようになるのではないかと考えたからである。また、システムのトレーニングでは、呼吸・リラクゼーション・姿勢・動きといった生きている人間なら必ず備わっている資源を高めていくため、運動経験のなさや体力のなさに不安や心配を抱える運動嫌いの学生達や体育嫌いの学生達も安心して取り組める授業を展開できると考えたからである。

上述のような意図を持ちながら体育実技の授業にシステムを導入したが、客観的にシス

テーマが持つ教育的価値を明らかにするために、システムを実践した学生達の意見や感想からシステムの教育的価値の検討を行った。

2. 方法

2.1 調査対象

筆者が担当する2012年度茨城キリスト教大学開講科目の体育実技『ボディメンテナン』(前期/後期)および『ウェルネス』(前期/後期)を受講した学生(合計35名、男性5名、女性30名。平均年齢19.28歳、SD=4.97)を対象に調査を実施した。そのうち、授業最終回欠席者1名および履修放棄者1名を除いた33名を調査対象とした。

なお『ボディメンテナン』ではシステムのワークを中心に授業を進め、『ウェルネス』では体力トレーニング・ストレッチ・各種スポーツとともにシステムのワークを導入して授業を進めた。

2.2 調査時期

調査は、授業最終回(第15回目の授業。2012年7月または2013年1月)の授業時間内に実施した。

2.3 調査材料

本調査では、TABLE 1に示す2つの項目について自由記述方式で回答させた。

調査用紙は、年齢や性別を記入することで個人を特定する恐れがあったため、用紙から項目を除外した。

2.4 活動の概要

下記に当該授業で実施した活動の概要を示す。システムのワークの多くは決まった名称がないため、著者が仮の名称を付けた。また大括弧〔 〕内に、授業で実施した際の目安の活動時間を記述した。

活動における留意点だが、システムのワークでは痛みや疲労といった肉体的なストレスや恐怖や不安といった精神的なストレスをかけ、ストレスのかかった状態から回復させるまたは負荷を回避する術を身に付けていくことを狙いとしたものもある。しかし過剰な肉体的負荷、恐怖や不安等の精神的負荷は、過度の疲労や外科的傷害、心理的外傷(トラウマ)を生み、日常生活に悪影響を及ぼすという考えから、ワークへの参加は強制されない。授業内でも、いずれのワークであっても、過剰なストレスを感じた場合はその活動への参加を中止して休憩をとるよう注意を促した。また心身に大きなストレスをかけるワークのあとには必ず、不快な状態を回復させるためのワーク(呼吸のワークやマッサージ等)を

Table 1 調査項目

- | |
|---|
| <p>(1) 授業でとりわけ印象に残っていることは何ですか？<複数回答可、形式自由></p> <p>(2) 授業を通して学んだことから、あなた自身の結論を導いてください。<形式自由></p> |
|---|

取り入れた。各ワーク固有の留意点については、各ワークの概要のなかに記載した。

(1) システム式呼吸法

システム式呼吸法には、胸式呼吸や腹式呼吸といったきまりはない。鼻から吸って口から吐く呼吸を意識して行う。そして息を吐く際、「プ」または「ブ」の破裂音がするように唇を軽く閉じる。唇を軽く閉じることで、口から息を吐く際に僅かな抵抗が生まれ、これによって主体的かつ積極的な呼吸活動を促すことができる。また、自分の呼吸や他者の呼吸を観察しやすくする狙いもある。

(2) 呼吸に気付くワーク

- ① マットまたはフロアに横たわり、最も快適な姿勢を探す（仰臥位、伏臥位、右側臥位、左側臥位等、どのような姿勢をとっても構わない）。[約1分]
- ② システム式呼吸法を行いながら、自分の呼吸および心身の状態を感じ取る（呼吸の深さや、呼吸による体の膨らみ／萎み等）。[約3分]
- ③ 自分にとって最も快適な呼吸を探す（呼吸の量・早さ・リズム等）。[約3分]

(3) 心身の状態に気付くワーク

- ① マットまたはフロアに横たわり、最も快適な姿勢を探す。[約1分]
- ② システム式呼吸法を行いながら、呼吸および心身の状態を感じ取る（思考や感情、筋肉の強張りや疲労感等）。[約2-3分]
- ③ 仰臥位、右側臥位、伏臥位、左側臥位、仰臥位と姿勢を変え、姿勢を変えるなかで、呼吸および心身の状態の変化を感じ取る。[各姿勢約2-3分]
- ④ 再度最も快適な姿勢で横たわり、呼吸および心身の状態を感じ取る。このとき、最も快適な姿勢が、①の姿勢と違って構わない。[約2-3分]

(4) 脈拍や血圧に気付くワーク

- ① マットまたはフロアに、仰臥位で横たわり、ワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
- ② 息が切れる運動を行う（ジョギングやランニング、プッシュアップやスクワット等のフィジカルトレーニング）。[約10-15分]
- ③ 運動直後、マットまたはフロアに仰臥位で横たわり、脈が感じられる場所を探す。手や指で触れずに脈を感じ取ることが望ましいが、慣れないうちは指や手で触れて脈を探すよう指示した。[約3分]
- ④ 感じられた脈を全てを同時に感じ、血流を感じ取る。[約2分]
- ⑤ 血圧をイメージする。[約2分]
- ⑥ ワーク後の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]

<※>脈を探す際、手首や心臓をはじめ、頭頂部、脳、目の周り、耳の中、鼻の奥、口の周り、喉、脇、肘、手の平、胸、鳩尾、臍周り、背中、腰、下腹部、鼠径部、大腿、膝、ふくらはぎ、足首、足の甲、土踏まず等に注意を向けるよう指示した。

(5) 姿勢改善ワーク

- ① マットまたはフロアに、仰臥位で横たわり、ワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
 - ② マットまたはフロアに仰臥位で横たわり、首の付け根（第7頸椎辺り）から腰（第5腰椎）までの背骨を地面に押し当てる。
 - ③ 背骨を地面に押し当てたまま、背骨を押し当てるのに不必要な緊張を呼吸やストレッチ等を用いて取り除く。
 - ④ 背骨を地面に押し当てた姿勢を維持し続ける。[3-5分]
 - ⑤ 背骨を地面に押し当てるのをやめ、仰臥位でリラックスした姿勢に戻り、ワーク後の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
- ＜留意点＞腰背部に痛みがある者や、ワーク中に下肢に痛みや痺れ等の症状が現れる者には、(2)、(3)の呼吸や心身の状態に気付くワークを行うよう指示した。

(6) ブリージングウォーク

- ① 普段通りに歩き始め、歩きながら、自分の呼吸および心身の状態を感じ取る。このとき最も快適なスピードで歩くよう指示した。[約2分]
 - ② 姿勢を正し、目線が下がらないように注意して歩く。余計な力みや疲労を感じた場合は、呼吸やストレッチ等によってそれらを解消するように努める。[約2分]
 - ③ 1歩踏み出す間に鼻から息を吸い、1歩踏み出す間に口から息を吐く。この呼吸を行いながら、約50m歩き続ける（以降約50m歩くごとに2歩で吸って2歩で吐く、3歩…10歩と段階的に歩数を増やし、その後9、8…1と段階的に歩数を減らしていく）。呼吸するタイミングやリズムが制限されているなかで、呼吸および心身の状態あるいはそれらの状態の変化を感じ取り、生じた余計な緊張を吐く息によって解消するように努める。
 - ④ 歩きながら自分にとって最も快適な呼吸を探す。その後、歩きながらワーク後の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
- ＜留意点＞呼吸が続かなくなった場合は、歩数を減らしてワークに参加する、あるいはリズムの早い呼吸や深呼吸を繰り返して心身の状態が回復したのち再びワークに復帰するよう指示した。

(7) テンション&リラク্সワーク1

- ① マットまたはフロアに仰臥位で横たわり、ワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
- ② 鼻から息を吸いながら全身を緊張させ、口から息を吐きながら全身をリラックスさせるのを3～5回繰り返す。緊張していない部分がないよう体の状態を感じ取りながら行う。
- ③ 息を吸いながら体の一部（顔、首、胸、腹、拳、大腿、右半身／左半身、体の前面／背面等）を緊張させ、息を吐きながらその部位をリラックスさせる。体の一部を緊張させる際、体の他の部位を緊張させないように注意する。各部位につき3～5回繰

り返す。

- ④ ワーク後の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]

(8) テンション&リラックスワーク2

- ① マットまたはフロアに仰臥位で横たわり、ワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
- ② 鼻から息を吸いながら、足先から頭頂部に向かって全身を緊張させていく（息を吸いきった時に、全身が緊張している）。その後口から息を吐きながら、頭頂部から足先に向かって全身をリラックスさせていく（息を吐ききった時に、全身がリラックスしている）。これらを、3～5回繰り返す。
- ③ 鼻から息を吸いながら、頭頂部から足先に向かって全身を緊張させていく（息を吸いきった時に、全身が緊張している）。その後口から息を吐きながら、足先から頭頂部に向かって全身をリラックスさせていく（息を吐ききった時に、全身がリラックスしている）。これらを、3～5回繰り返す。
- ④ ワーク後の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]

(9) リストアワーク1（無呼吸のストレスからのリストア）

- ① マットまたはフロアに、仰臥位で横たわり、ワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
- ② 鼻から息を吸い、口から軽く息を吐いて、息を止める。
- ③ 息を止めている間の、心身の状態を感じ取る。
- ④ 苦しくなったら呼吸を再開し、ワーク前の呼吸および心身の状態になるべく早く回復するよう、呼吸（早いリズムの呼吸や深呼吸）や動き（ストレッチやマッサージ等）を積極的に行う。
- ⑤ ワーク前の呼吸および心身の状態に完全に回復したら、②～④を繰り返す[約10分]
- ⑥ ワーク後の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]

<留意点>呼吸を止める行為は、肉体的にも精神的にも特に大きなストレスを与えるため、呼吸を止めることに大きな恐怖や不安を感じる者には5秒程度の短い時間からはじめること、絶対に無理をしないこと、ワーク途中であっても気分が悪くなった場合は休憩をとることを指示した。

(10) リストアワーク2（疲労からのリストア）

プッシュアップ・スクワット・レッグレイズの3種目を行った。これら3種目は、通常のシステムのクラスにおいても頻繁に行われる種目である。このワークでは、筋力を高める目的以上に、トレーニングによって生じる肉体的疲労や精神的ストレスの回復力を高めるために行われる。

- ① ワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
- ② 息を鼻から吸って口から軽く吐き、息を止める。息を止めた状態で1回のプッシュアップを行う。

- ③ 呼吸を再開し、プッシュアップによって生じた肉体的疲労や精神的ストレスをなるべく早く回復させるよう、呼吸（早いリズムの呼吸や深呼吸）や動き（ストレッチやマッサージ等）を積極的に行う。
 - ④ ワーク前の呼吸および心身の状態に完全に回復したら、手順2と同様にして息を止めた状態で2回のプッシュアップを行う（その後プッシュアップの回数を3, 4, , , 10回と段階的に増やしていく）。
 - ⑤ プッシュアップでのリストアワークを約10分行った後、スクワットでのワークを約10分、レッグレイズでのワークを約10分行う。ワークの順番は、トレーニングの動作範囲および所要時間が徐々に大きくなるように定められている。
 - ⑥ ワーク後の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
- ＜留意点＞リストアワーク1の留意点と同様。

(11) ストレスに気付くワーク1（人接近ワーク）

- ① 立位の状態でワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
 - ② 2人1組になり、10～15mの間隔をとって向かい合う。
 - ③ 1人はその場に留まり（留まり役）、もう1人が留まった人に向かってゆっくりと体が触れ合うギリギリまで歩いていく（向かい役）。留まり役は、向かい役が接近してくることによる呼吸および心身の状態の変化を感じ取る。
 - ④ 向かい合った状態での接近ワークを3回行った後、留まり役は向かい役を背にして立ち、背後からの接近ワークを3回行った。
 - ⑤ 役割を交代して行う。
 - ⑥ パートナーを変えて手順1～5を行う。[約5回のパートナーチェンジ]
- ＜留意点＞同じパートナーと組まないように指示した。これは、パートナーが変わることによって緊張や不安の感じ方の違いに気付くためである。

(12) ストレスに気付くワーク2（ナイフ当てワーク）

- ① 立位の状態でワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約1分]
 - ② 2人1組になり、1人が模造ナイフを持つ役（攻撃役）、1人が模造ナイフを体に当てられる役（受け役）となる。
 - ③ 受け役はその場に留まり、攻撃役が受け役の体の様々な部位（首や胸、手首や背中）に模造ナイフの刃や刃先を当てていく（一箇所につき約5～10秒）。受け役は、常に自身の呼吸および心身の状態を感じ取り続け、模造ナイフを体に当てられることによるそれらの変化を感じる。持ち役は、受け役の姿勢や表情の変化、筋肉の緊張等を観察する。[約2～3分]
 - ④ 役割を交代して行う。
- ＜その他＞システムでは、金属製の模造ナイフを用いる。これは、金属特有の冷たさや輝き（光の反射）が、木製やゴム製のもの以上に恐怖や不安を感じさせるという考えがあるからである。

(13) 目隠しワーク 1 (ブラインドウォーク)

- ① 立位の状態でワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約 1 分]
- ② 2 人 1 組になり, 1 人が目を閉じ (閉じ役), 目を開けたパートナー (リード役) と手を繋いで体育館内 (フロアや階段等) を歩き回る。閉じ役は, 目を閉じて歩き回るなかで, 呼吸および心身の状態の変化を感じ取る。リード役は, 閉じ役の姿勢の変化や筋肉の緊張等を観察するだけでなく, 繋いだ手から相手の呼吸および心身の状態を感じ取るよう心がける。[約 5 - 7 分]
- ③ 役割を交代して行う。その際, 先のルートとは違うルートを歩くことが望ましい。

＜留意点＞リード役は, 閉じ役を怪我させないように注意を払う。

(14) 目隠しワーク 2 (壁接近ワーク)

- ① 立位の状態で, ワーク前の心と体の状態を感じ取る。[約 1 分]
- ② 2 人 1 組になり, 1 人が目を閉じて壁に接近する (接近役), 1 人が目を開けて接近役を観察する (見守役) となる。
- ③ 接近役は壁から約 7 ~ 10 m 離れた所に立ち, その後目を閉じ, 目を閉じたまま壁に向かってゆっくりと歩いていく。そのなかで, 呼吸および心身の状態の変化を感じ取る。見守役は, 接近役の姿勢や表情の変化, 筋肉の緊張等の変化を観察する。[5 ~ 7 回]
- ④ 役割を交代して行う。

＜留意点＞見守役は, 接近役が壁に衝突して怪我をしないよう, 壁に衝突する直前に声掛けを行う。

(15) 重なりワーク

- ① マットまたはフロアに, 仰臥位で横たわり, ワーク前の呼吸および心身の状態を感じ取る。[約 1 分]
- ②-1 3 人または 4 人 1 組のグループを作り, 1 人が仰臥位でマットまたはフロアに横たわる。それ以外の者は, 横たわっている者の体 (胸部・腹部・大腿部) に腹部を当てるようにして覆いかぶさる。[約 2 分]
- ②-2 覆いかぶさられる者は, 呼吸および心身の状態を感じ取り, ストレス (人の重みや他者との接触によるストレス等) がかかっているなかでの最も快適な呼吸を探す。さらには余計な力みや緊張を探し, それらを解消するように努める。
- ②-3 覆いかぶさる者も同様にして自身の呼吸および心身の状態を感じ取り, 最も快適な呼吸を探したり, 余計な力みや緊張を解消するように努める。さらには, 他者との接触面から, その人の心身の状態を感じ取るように努める。
- ③ 役割を交代して行う。

＜留意点＞覆いかぶさる者は, 横たわっている人の首や膝関節, 足関節の上に覆いかぶさらないように注意を促した。また他者との接触に過剰にストレスを感じる者には, ワークへの不参加を認め, ワーク参加者の様子を観察するよう指示した。

(16) コンタクトワーク

- ① 2人1組になり、1人がリード役（自由に動き回る）、1人がフォロー役（リード役の動きに付いていく）となる。
 - ② 直径約3cm約60cmのプラスチック製の筒を用い、立位状態で2人が向かい合わせとなり、1本の筒の両端をリード役フォロー役それぞれの手の平に当て、筒を落とさないように保持する。
 - ③ リード役がゆっくりと自由に歩き回り、フォロー役は筒を落とさないようにリード役の動きに付いていく。ワーク中、両役とも心身の状態を感じ取りながら行う。[2-3分]
 - ④ その後、背中―手の平、胸―胸、背中―胸、お腹―お腹、腰―お腹、背中―背中の順にワークを行った（リード役―フォロー役の順に表記）。[各2-3分]
 - ⑤ 役割を交代して行う。
- ＜留意点＞筒を落とさないようにとはいえ、筒を落とさないギリギリの力加減で保持するように指示した。

(17) エスケープワーク1（歩行人回避ワーク）

- ① 立位の状態で、ワーク前の心と体の状態を感じ取る。[約1分]
 - ② 2人1組になり、1人が接近役（パートナーに向かって歩いていく）、1人が回避役（接近役を避ける）となる。
 - ③-1 接近役は回避役から3～5m離れたところに立ち、ゆっくりと回避役に向かってまっすぐ歩いていく（回避役が避けなければぶつかるようにして歩く）。[約2分]
 - ③-2 回避役は常に自身の呼吸および心身の状態を感じ取り、不快な気持ちや不安、姿勢の変化を感じたら、接近役を回避する。このとき目から得られる情報だけを頼りにしない。
 - ④ 役割を交代して行う。
- ＜留意点＞接近役には、近づくスピードが早くなりすぎないようにすること（回避役が自身の呼吸および心身の変化をじっくりと感じられるようにするため、また万が一衝突した際に怪我をするのを防ぐため）、回避役のうしろをついて回らないことを指示した。

(18) エスケープワーク2（攻撃回避ワーク）

- ① 立位の状態で、ワーク前の心と体の状態を感じ取る。[約1分]
- ② 2人1組になり、1人が攻撃役、1人が回避役となる。
- ③-1 攻撃役は、回避役から50cm～1m離れたところに立ち、回避役に向かって様々な攻撃（手の平でのプッシュ、拳でのプッシュ、足裏でのプッシュ、模造ナイフでの突き動作・切り動作等）をゆっくりと行う。その際、回避役の緊張している部分（動きが滞っている部分／動きにくそうな部分）めがけて攻撃を行う。[約3分]
- ③-2 回避役は、攻撃を受けたら、口から息を吐いてリラックスし、攻撃を回避する。その後鼻から息を吸いながら良い姿勢に戻る。

④ 役割を交代して行う。

＜留意点＞模造ナイフを用いた攻撃の際は、首から上への攻撃は行わないよう指示した（誤って目を攻撃し、失明等の危険性を除くため）。

(19) 足踏みマッサージ

原則2人1組で行う。システムのマッサージでは、マッサージ役（マッサージを行う者）は、受け役（マッサージを受ける者）の緊張している部位・疲労が溜まっている部位に足で触れて適度に荷重する。受け役は、その部位の緊張を呼吸を用いて積極的にリラックスさせていく。通常行われるマッサージのように、マッサージ役が受け役を一方的にマッサージし、リラックスさせていくものではない。

① 受け役がマットの上に伏臥位で横たわる。

②-1 マッサージ役は伏臥位の受け役の足裏※を、自身の土踏まず部分で触れ、緊張がある場所を探して適度に荷重する。荷重が不十分な場合は、親指や拇指球を用いて、狭い範囲に荷重する。緊張していた部分がリラックスしたら、その箇所から足を離し、他の緊張している箇所に荷重する。[約3-5分]

《※足裏以外に、下腿（前面・後面）、大腿（前面・後面・側面）、腹部、背部、上腕（前面・後面）、前腕（前面・後面）をマッサージする。1度の授業の中で1箇所～5箇所のマッサージを行った。》

②-2 受け役は、マッサージ（足踏み）を受けたら、早いリズムの呼吸や深呼吸によって緊張している部位（マッサージされている部位）をリラックスさせる。またマッサージによって痛みが生じ、それによって体の他の部位が緊張した場合は、それらもリラックスさせる。

②-3 マッサージ役は、受け役が早いリズムの呼吸や深呼吸を開始したら、それ以上加重せず、その重さを維持する。緊張していた部分がリラックスしたら、その箇所から足を離し、他の緊張している箇所に荷重する。またマッサージ役は、マッサージ中、自身の呼吸および心身（特に姿勢）の状態を感じ取り、より快適な姿勢でマッサージを行うよう心がける。

＜留意点＞マッサージ役には、背骨や関節には荷重しない、常に相手の反応に注意を向ける、「痛くないですか?」「強さ（重さ）は適当ですか?」等の声掛けを行うよう指示した。受け役には、痛みが強すぎる場合や不快な痛みが生じた場合は、その旨をマッサージ役に伝えるよう指示した。

(20) サークルアップ

毎回の授業の最後に、出席者全員の顔が見えるように円を作って座り、出席者全員から授業の感想や授業での気付きや学びを話す機会を設けた。このサークルアップは、通常のクラスやワークショップのほとんどで行われる（約100名の参加者が集まるセミナーで行われることもある）。これは、人前で発言するのに慣れる（人前で発言するストレスに慣れる／ストレスを対処する能力を養う）という狙いのほかに、感想や気付きを共有するという狙いもある。

第2～5回（第1回目の授業はオリエンテーション）の授業では、(1)～(8)のような動きが少なく、かつ落ち着いた状況下で自分自身の心身を感じ取るワークを中心に授業を進めた。

第6～10回の授業では、授業の前半で(1)～(8)のワークを用いてウォーミングアップとし、後半で(9)～(15)そして(19)のような心身に様々なストレスをかけ、ストレスがかかった際の自身の心身を感じ取るワーク、またストレスがかかった状態から回復するワークを中心に授業を進めた。

第11～15回の授業では、授業の前半で(1)～(8)のワークを用いてウォーミングアップとし、後半で(16)～(18)のような他者との関わりの中で自身の心身を感じ取るワーク、他者から攻撃を受けるようなよりストレスがかかる状況での心身を感じ取るワークを中心に授業を進めた。

2.5 倫理的配慮

調査用紙は、無記名、自由記述方式のものを用いた。調査実施前に、この調査が授業評価等とは無関係であること、得られた情報は研究のみに使用すること、個人を特定しないことを研究説明書を用いて口頭で説明した。

2.6 分析方法

学生らの感想からシステムの教育的価値を明らかにするため、KJ法を用いて分析を行った。

まず、学生らの自由記述の感想にあったシステムに関する記録を一単位として付箋に記した。次に、模造紙上にランダムに付箋を配置し、類似したものどうしをグループ化した。この際、グループに入らないものはそのまま残しながら、グループ名をつけた。この作業を繰り返し、最終的にはグループを集約していった。KJ法を用いたのは、教員（分析者）が予想したものではなく、学生らの自由記述の感想から記録を抽出し、教育的価値を見出し、整理することができると考えたからである。

3. 結果

3.1 カテゴリーの全体的構造

分析結果の全体像をFIGURE 1に示す。分析の結果、TABLE 2に示す3つのカテゴリーに分類された。データを詳細に検討した結果、Ⅰに関しては、授業で実践したことや学んだこと、それらの授業外での活用例について記述されていたことから『システムの実践』カテゴリーと名付けた。Ⅱに関しては、活動中に気付いたことや感じたこと、活動による効果への気付きについて記述されていたことから『実践から得られた気付き』カテゴリーと名付けた。Ⅲに関しては、授業や日常生活での実践経験を経て、心身についての考え、人間関係や社会生活についての考えが記述されていたことから『気付きからの思考』カテゴリーと名付けた。

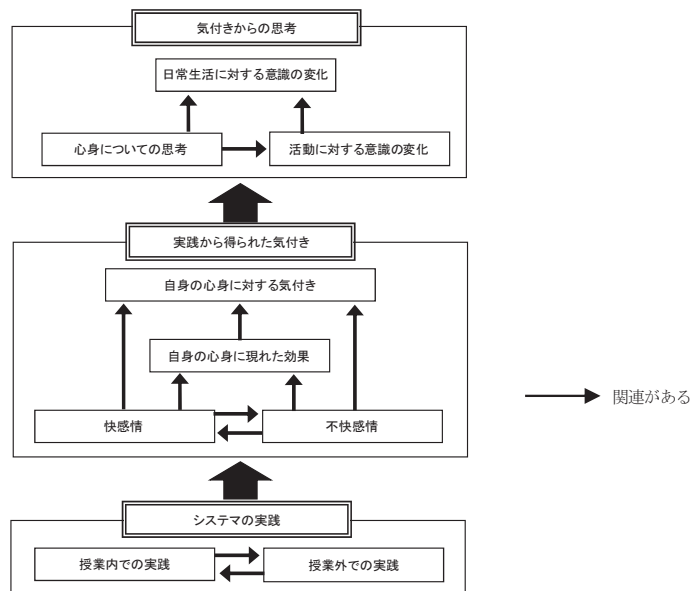


Figure 1 カテゴリーの全体構造

Table 2 メインカテゴリー

- | | |
|-----|---------------------|
| I | 『システムの実践』 カテゴリー |
| II | 『実践から得られた気付き』 カテゴリー |
| III | 『気付きからの思考』 カテゴリー |

3.2 下位カテゴリー

(1) 『システムの実践』 カテゴリー (TABLE 3)

「新たな知識を知れる場」「自分を見つめ直す機会」「今までの体育の授業とは違い今後の生活に活かしていけるようなリラックス法や呼吸法を学べた」等、授業内で学んだ内容を記述したものを『授業内での実践』 カテゴリーと名付けた。

「授業で学んだことを普段の生活で役立てることができています」「家で母親に授業で教えてもらったマッサージをしています」「授業で学んだことを指導する少年団の練習に組みこめた」等、学んだことを日常生活で実践している事実を記述したものを『授業外での実践』と名付けた。

(2) 『実践から得られた気付き』 カテゴリー (TABLE 4)

システムの実践を通して「体が楽になってよかった」「マッサージでリラックスできた」「コミュニケーションや触れ合いができて楽しかった」等、ポジティブな感情を記述したものを『快感情』 カテゴリーと名付け、「ナイフを使ったワークは苦手意識を感じた」「足踏みマッサージや棒を使うマッサージはとても痛かった」「呼吸しないしていると体中が緊張し

Table 3 『システムの実践』 カテゴリー

	カテゴリーを構成する側面	回 答 例
I 『システムの実践』 カテゴリー	授業内での実践	<ul style="list-style-type: none"> ・新たな知識を知れる場。 ・自分を見つめ直す機会。 ・いつもの歩き方や呼吸の仕方を改めて見直すことが出来た。 ・楽しくマッサージやストレッチを学べました。 ・呼吸を上手くつかって柔軟を行うことを学んだ。 ・今までの体育の授業とは違い今後の生活に活かしていけるようなリラックス法や呼吸法を学べた。
	授業外での実践	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で学んだことを普段の生活で役立てることが出来ています。 ・朝起き上がる前に呼吸を速める方法を実践している。 ・疲れたときにマッサージするくせがついた。 ・家で母親に授業で教えてもらったマッサージをしています。

て、動かすたびに苦しくなる」等、ネガティブな感情を記述したものを『不快感情』カテゴリーと名付けた。

「人前に立つ時も呼吸を整えてリラックスさせるだけで緊張が軽減される」「授業を受けたことによって自分の知らない体のこりや緊張をほぐすことができ、心身ともにリラックスできた」「相手の体に直に触れることでリラックスさせたい、楽にしてあげたいと穏やかな気持ちになった」等、システムの実践によって現れた効果を記述したものを『心身に現れた効果』カテゴリーと名付け、「普段意識していなかった体の変化に気付くようになった」「テストなどで緊張する時は呼吸が普通ではない」「マッサージで人によって気持ちいい部分と感じる部分や強さが違う」等、システムの実践を通して心身に関して気付いたことを記述したものを『心身に関する気付き』と名付けた。

(3) 『気付きからの思考』カテゴリー (TABLE 5)

「心と体はすごく親密につながっていると思う」「心や身体に緊張やストレスがかかっていると血流を悪くしたり、筋肉も委縮し、本来可能な体の動きや脳の働きを阻害してしまうと思う」「何故今自分は〇〇なのかと考えてみることで〈自分という存在〉を理解することにもつながるのではと考える」等、人間の心や体について考えたことを記述したものを『心身についての思考』カテゴリーと名付けた。

「今までの体育と違い、体のためになる動きを学ぶことが出来てとても新鮮だった」「体を知識だけでなく実際の動きによって感覚的に知ることの大切さを知った」「呼吸は喜怒哀楽すべての感情の時にいつでも使え、呼吸を使ってリラックス出来ることはストレスを減らし、いつでも自分らしくいれることができるようになる」等、活動（授業、システムの実践、呼吸活動やリラックスすること等）に対する意識の変化を記述したものを『活動に対する意識の変化』カテゴリーと名付けた。

「上手くいかないときは人生に必ず来ると思う。その時に自分自身の心と体に語りかけてリラックスすることが重要だと思います」「心と体がリラックスしていれば、交友関係も

スムーズにいくと考える」「教師が時間に追われ余裕がなくなってしまうと子供達が疲れてしまう。教師が余裕でいることが子供達に安心を与え、いいクラスにつながると思った」等、現在や将来の日常生活・社会生活での行動について考えたことを記述したものを『日常生活に対する意識の変化』カテゴリーと名付けた。

Table 4 『実践から得られた気付き』カテゴリー

	カテゴリーを構成する側面	回 答 例
Ⅱ『実践から得られた気付き』カテゴリー	快感情	<ul style="list-style-type: none"> ・体が楽になってよかった。 ・マッサージでリラックスできた。 ・コミュニケーションや触れ合いができて楽しかった。 ・マッサージが気持ちよかった。 ・動きが軽くなる。
	不快感情	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸しないしていると体中が緊張して、動かすたびに苦しくなる。 ・目を閉じるワークで、相手が迫る恐怖や逃げたくなる気持ち、筋肉が固まっていく感覚があった。 ・呼吸を止めるワークが、辛くて苦しかった。早く終わらないかなあと思っていた。 ・人のお腹と自分のお腹を重ねたときに緊張していやだった。 ・ナイフを使ったワークは苦手意識を感じた。 ・足踏みマッサージや棒を使うマッサージはとても痛かった。
	心身に現れた効果	<ul style="list-style-type: none"> ・人前に立つ時も呼吸を整えてリラックスさせるだけで緊張が軽減される。 ・授業を受けたことによって自分の知らない体のこりや緊張をほぐすことができて、心身ともにリラックスできた。 ・相手の体に直に触れることでリラックスさせたい、楽にしてあげたいと穏やかな気持ちになった。 ・毎回ほどよく汗をかけた。
	心身に関する気付き	<ul style="list-style-type: none"> ・普段意識していなかった体の変化に気付くようになった。 ・テストなどで緊張する時は呼吸が普通ではない。 ・日常生活でも、自分は緊張してしまったとき、肩などの関係ない場所に力を入れてしまうことが多いのだと客観的に気付けた。 ・心が固くなっていると体も硬くなってしまいます。 ・心と体がリラックスしていると、用事を冷静に判断でき、とてもポジティブになれる。 ・リラックスすることで今までとは違う視点からものがみられるようになる。 ・一度落ち着いて深呼吸をし、気持ちと体を落ち着かせることによって痛みもすこしずつ受け入れることが出来た。 ・背筋を真っ直ぐにするだけでポジティブに考えられる気がした。 ・姿勢が悪くなると肩コリや腰痛、頭痛がひどくなることがある。そうすると不快感やストレスがたまってしまう。 ・マッサージで人によって気持ちいい部分と感じる部分や強さが違う。

Table 5 『気付きからの思考』 カテゴリー

	カテゴリーを構成する側面	回 答 例
Ⅲ 『気付きからの思考』 カテゴリー	心身についての思考	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体はすごく親密につながっていると思う。 ・心や身体に緊張やストレスがかかっていると血流を悪くしたり、筋肉も委縮し、本来可能な体の動きや脳の働きを阻害してしまうと思う。 ・マッサージやリラククス法が分かったとしても、自分の体の状態を把握しなければかって体に良くないことをしてしまうかもしれない。 ・何故今自分は○○なのかと考えてみることで「自分という存在」を理解することにもつながるのではと考える。
	活動に対する意識の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間汗をかく激しいスポーツを想像していましたが、それよりも楽しかった。 ・今までの体育と違い、体のためになる動きを学ぶことが出来てとても新鮮だった。 ・毎回活動が違うので、今日何するのかと毎回楽しみ。 ・苦しさ恐怖等普段やったことも考えたこともないことが体験できてためになった。 ・体を知識だけでなく実際の動きによって感覚的に知ることの大切さを知った。 ・マッサージは全て知らないものばかり。もっと色んなマッサージを知りたかった。 ・リラククスする方法や呼吸法、マッサージ等疲れを取る方法や和らげる方法など、これから役立つことがたくさん分かった。これから積極的に実践していきたい。 ・呼吸は、人が活動する上で土台となるものと実感。特に印象に残っている。 ・呼吸することで普段気付くことのできない心の声に気付けることを学んだ。 ・呼吸は喜怒哀楽すべての感情の時にいつでも使え、呼吸を使ってリラククス出来ることはストレスを減らし、いつでも自分らしくいれることができるようになる。 ・ペアワークでコミュニケーションをとることは、パートナーを知るいい機会。 ・マッサージしてあげたり、受けたりすることで人を思いやれるようになる。 ・もし状態が悪ければ、なぜ悪くなったのかなど、原因を知ることが重要だと思う。
	日常生活に対する意識の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスと共に生きなければならないことは承知ですが、それでも日頃のストレッチや呼吸などでリラククスできるようにすることで前向きになって仕事をどんどんこなせるようになりたい。 ・リラククスすることによって活力がわき、普段なら諦めていることにも積極的に取り組み、それが人の役に立ったり、社会に貢献できる行動につながると思う。 ・心と体がリラククスしていれば、交友関係もスムーズにいくと考える。 ・相手にリラククスしてもらうためにどうしたらよいか考えなければいけない。 ・生徒に姿勢をよくする方法を教えることや、悩みがある子供に授業で学んだリラククスする方法や緊張の解消法を教えることが出来る。 ・教師が時間に追われ余裕がなくなってしまうと子供達が疲れてしまう。教師が余裕でいることが子供達に安心を与え、いいクラスにつながると思った。 ・今までやっていたことを少しでも変えることで、自分が良い方向に変わるのではないかと考えると楽しくなった。

4. 考察

全15回授業でのシステムの実践を通じた記録から、授業内・外での実践例の記録や、システム実践によって心身に現れた効果や心身への気付きに関する記録、さらにその気付きから人間の心身について思考した記録、人間関係について思考した記録、日常生活・社会生活での意識や行動について思考した記録がみられた。

これらの記録を統合し、システムの教育的価値について、「自己理解・人間理解としての可能性」「教材としての可能性」「人間形成・人格形成としての可能性」「ストレスマネジメントのための手法としての可能性」、これら4つの側面から考察していく。

(1) 人間理解・自己理解としての可能性

『気付きからの思考』カテゴリーの『心身についての思考』(TABLE 5)をみると、「心と体はすぐく親密につながっていると思う」や「心や身体に緊張やストレスがかかっていると血流を悪くしたり、筋肉も委縮し、本来可能な体の動きや脳の働きを阻害してしまうと思う」というような、人間の心身について思考した記録がみられた。授業では、心理学や生理学、解剖学に関する内容についてはほとんど触れず、安静時や各種ワーク最中の心身の状態等あらゆる状況で自身の心身の状態を感じ取るように指示した。つまり学生達は、『実践から得られた気付き』カテゴリー (TABLE 4)にあるような『快感情』『不快感情』『心身に現れた効果』『心身に関する気付き』をもとに思考し、心と体の関係やストレスが心身に与える影響等について自身の考えを持ったといえよう。これは、システムの実践を通して学生達が人間の心や体について理解を得た、理解を深めたと考えられる。

また他にも「マッサージやリラックス法が分かったとしても、自分の体の状態を把握しなければかえって体に良くないことをしてしまうかもしれない」にみられるように、自分自身の心身を理解することの大切さを気付かせうる、さらには「何故今自分は〇〇なのかと考えることで“自分という存在”を理解することにもつながるのではと考える」等、心身への興味関心を超えて自己の存在について理解するきっかけになりうると考えられる。

山田・天野(2002)によると、大学生共通の背景として、大学生の抱える“自己不確実感”や“不全感”が挙げられるという。これらの問題を抱える学生の多くは、友人ができない、教員ともうまくコミュニケーションがとれない、学内での居場所を見つけられない等の大学生活への適応に困難を抱える傾向にあることが報告されている。これら自己不確実感や不全感に対し、システムの実践によって人間理解や自己理解が促されれば、大学生活への適応の困難さを和らげることができるのではなかろうか。

(2) 教材としての可能性

授業開始当初は、『活動に対する意識の変化』(TABLE 5)に「毎時間汗をかく激しいスポーツを想像していましたが…」とあるように、想像していた体育とは違い、疑問を抱えながら参加しているような学生、戸惑いを隠せないでいるような学生が多かった。

しかし、授業最終回では、「今までの体育と違い、体のためになる動きを学ぶことが出来てとても新鮮だった」「毎回活動が違うので、今日何するのかと毎回楽しみ」というよう

な記録がみられ、システムの授業に興味・関心をもって取り組んでいたことが伺い知れる (TABLE 5)。また、「授業で学んだことを普段の生活で役立てることができています」「家に母親に授業で教えてもらったマッサージをしています」「授業で学んだことを指導する少年団の練習に組みこめた」等、学んだことを授業外で実践したり、他者に教授したりするような記録もみられたことから、システムを学ぶにつれて、学んだことへの実用性・有用性を認め、さらに興味や関心が高まっていったと考えられる (TABLE 3)。

また「苦しと恐怖等普段やったことも考えたこともないことが体験できてためになった」「体を知識だけでなく実際の動きによって感覚的に知ることの大切さを知った」「マッサージは全て知らないものばかり。もっと色々なマッサージを知りたかった」等の記録をみると、今回授業で導入した活動が、学生達にとって未経験のものであったといえよう (TABLE 5)。学生達がこれまで経験したことのない活動、学生の想像を超えた活動を提供できたことは、学生達に新たな知識や知恵を学ぶ機会を提供できた、自身の新たな一面と出会う機会を提供できたと考えられる。

他にも「呼吸は、人が活動する上で土台となるものと実感。特に印象に残っている」「呼吸することで普段気付くことのできない心の声に気付けることを学んだ」「呼吸は喜怒哀楽すべての感情の時にいつでも使え、呼吸を使ってリラックス出来ることはストレスを減らし、いつでも自分らしくいれることができるようになる」といった“呼吸”に関する記録が多くみられた。呼吸は、たとえそれが無意識であったとしても、生きている人間であるかぎり行い続けている生命維持活動である。その呼吸に注意を向けて観察したり、呼吸を意識的に行って心身を良くするために用いようとすることで、既に経験したことがある (経験している) 活動であったとしても、注意深く見つめ直すことで、そこから新たな発見・新たな学びが生まれることを示せたと考えられる。

(3) 人間形成・人格形成としての可能性

ペアワークやマッサージを通して、「ペアワークでコミュニケーションをとることは、パートナーを知るいい機会」「マッサージしてあげたり、受けたりすることで人を思いやれるようになる」「相手の体に直に触れることでリラックスさせたい、楽にしてあげたいと穏やかな気持ちになった」等、他者への関心や思いやりに気付いたというような記録がみられた (『活動に対する意識の変化』『日常生活に対する意識の変化』カテゴリー, TABLE 5)。橋本 (2000) によると、現代の大学生の対人関係における問題傾向として、他者への配慮の欠如、対人関係に無関心であること等が報告されている。授業でペアワークを実践する際学生達には、自分自身の心身を観察するとともに、“他者の心身の状態の変化を観察すること”や“他者が怪我をしないように見守ること”、“強すぎる負荷をかけてしまわないようにコミュニケーションを取りながらマッサージを行うこと”を学生に指示した。システムのワーク、例えば模造ナイフを使ったワークでは、他者への配慮の欠如は相手を傷つけてしまうことにつながる。またマッサージであっても、骨や関節に負荷をかけることや、適切な場所であっても過度な負荷をかけることは、他者に不快な思いをさせることになるため、対人関係に無関心ではいられない状況 (機会) が生み出され、そのなかで活動が続けていくな

かで、他者への関心や思いやりが芽生えてきたのだと考えられる。つまり、システムのペアワークを介した他者との交流は、社会的適応能力の発展に貢献できるのではなかろうか。

また「教師が時間に追われ余裕がなくなってしまうと子供達が疲れてしまう。教師が余裕でいることが子供達に安心を与え、いいクラスにつながると思った」「心と体がリラックスしていれば、交友関係もスムーズにいくと考える」といった記録にみられるように、他者との交流のなかで、自身の心身の状態が自分だけのもだけでなく、他者の心身にも影響していることに気付き、自身の行動や心持ちについて見直す機会となっていた。人間と人間が関わりあう社会生活を見据え、そこでよりよく生きていこうとする姿勢の表れではなかろうか。

(4) ストレスマネジメントのための手法としての可能性

『日常生活に対する意識の変化』カテゴリー (TABLE 5) には他にも「ストレスと共に生きなければならないことは承知ですが、それでも日頃のストレッチや呼吸などでリラックスできるようにすることで前向きになって仕事をどんどんこなせるようになりたい」「リラックスすることによって活力がわき、普段なら諦めていることにも積極的に取り組み、それが人の役に立ったり、社会に貢献できる行動につながると思う」「今までやっていたことを少しでも変えることで、自分が良い方向に変わるのではないかと考えると楽しくなった」といった記録がみられた。これは、システムの実践を通して心身のリラックス体験をすることで、またリラックスを手に入れる手段を学ぶなかで、学生達がリラックスによって活力が湧くことに気付き、心身をリラックスさせることで日々の行動をより良くしていきたいという考えや、心身がリラックスすることによって日常生活や社会生活の行動がより良くなるというような考えを持ったことを示している。もちろん学生達のなかには、これまで保健体育や健康関連系の講義等からストレスやストレスマネジメントについて学び、知識を得ている者もいよう。そういった者であっても、「テストなどで緊張する時は呼吸が普通ではない」「心と体がリラックスしていると、用事を冷静に判断でき、とてもポジティブになれる」「リラックスすることで今までとは違う視点からものがみられるようになる」というような、ストレスの心身への影響やリラックスの効果等を体験を伴って学ぶことで、より深くストレスマネジメントについて理解することができると考えられる。

石井 (2008) は、ストレス社会を強く生きていくために、ストレスへの対処法、ストレスと仲良く付き合っていくための考え方等、どのようにストレスマネジメントしていくかは学んでおかなければならない重要な課題であることを指摘している。文部科学省 (2008) の「大学生の自殺者数は2002年から2007年までに約1.4倍に増加している」という報告からも、大学生も例外なくストレスを抱えており、メンタルヘルスが良好でないことを示している。こういった「ストレス」という言葉が蔓延する社会であるにも関わらず、ストレスの対処法について学ぶ機会は非常に少ないように思われる。学生がストレス対処法を学ぶ場として、学校での保健体育の授業が考えられるが、大学新生を対象とした調査から、高校までの体育授業で学習したことが、生活のなかで意味を持ち健康をもたらす生活行動に具現化されていないとの問題点を指摘した報告もある (則元ら, 2009)。ストレスの対処法を身に付けていない学生達にとって、ストレスやストレスマネジメントについて学ぶこ

とは、ストレス社会を生き抜くうえで必要不可欠であり、意義のあることだといえよう。

また本研究の結果から、授業で学んだことがTABLE 3にあるように「授業で学んだことを普通の生活で役立てることが出来ています」「朝起き上がる前に呼吸を速める方法を実践している」「疲れたときにマッサージするくせがついた」等の授業外での実践記録が多くみられた。これはまさに、システムから学んだことが学生達の生活のなかで意味を持ち、生活行動に具現化されたと考えられる。つまりシステムから学べる内容に、学生達が日常生活での有用性・ストレス社会での有用性を見出したと考えられ、学生達にとって有益な授業が展開できたと考えられる。

5. 結論

本研究では、システムを実践した学生達の意見や感想をもとに、システムの教育的価値を検討することを目的とした。研究の結果、以下のような教育的価値が示された。

- 1) システムの活動を通して自身の心身の状態を感じ取ることで、その変化や効果に気づき、さらに気づきから思考が生まれたことから、人間理解・自己理解を促す活動としての価値が示された。
- 2) 学生達がこれまで経験したことのない活動、学生の想像を超えた活動を提供できたことで、学生達に新たな知識や知恵を学ぶ教材、自身の新たな一面と出会う教材としての価値が示された。
- 3) システムのペアワークでは対人関係に無関心ではいられない状況（機会）があり、そのなかで活動が続けていくなかで、他者への関心や思いやりが生まれたことで、人間形成・人格形成を促す活動としての価値が示された。
- 4) システムの実践によって学生達はストレスやリラックスについて学び、心身の不調やストレスを解消する手法として日々の生活に取り入れる者も見られたことから、システムのワークがストレスマネジメントのための手法を学ぶ活動としての価値が示された。

今後は、筆者以外の研究者（他の教員やシステムを実践した学生達等）による分析をふまえてシステムの教育的価値を再検討したり、抽出されたキーワードをもとにして質問紙を作成して各項目の因果関係について明らかにし、概念およびカテゴリーの精緻化を図っていく必要がある。

引用・参考文献

- Fan,M.(2010)Systema and Leadership -One tool to enhance foundational leadership competencies-.Engineering Leadership Review,1(1):45-56.
- 橋本剛 (2000) 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連. 教育心理学研究, 48(1):94-102.
- 飯田昭人・佐藤祐基・新川貴紀・川崎直樹 (2008) 青年期における「生きにくさ」の構造についての検討—大学生への質問紙調査によるKJ法分析の結果から—, 人間福祉研究, (11):159-170

- 石井源信 (2008) 特集スポーツとストレスマネジメント, 体育の科学, 58(6):369.
- 川喜田二郎 (1996) KJ 法—渾沌をして語らしめる—, 中央公論社.
- 北川貴英 (2011) システム入門—4つの原則が生む, 無限の動きと身体—, BABジャパン.
- 北川貴英 (2011) ストレス, パニックを消す! 最強の呼吸法—システム・ブリージング—, マガジンハウス.
- 北川貴英 (2013) やわらかな頭, もっと動ける身体のための! 最強のリラクサーシステム・リラクゼーション—, マガジンハウス.
- 北川貴英 (2013) 逆境に強い心のつくり方—システム超入門: ロシア軍特殊部隊が生んだメソッド—, PHP研究所.
- 文部科学省 (2008) 社会人力育成のための学生支援プログラム,
(http://www.mext.go.jp/a_menu/hyouka/kekka/08100105/004/055.htm)
- 則元志郎・西田明史・水月晃・柿原一貴・笠井妙美・田中靖久 (2009) 大学体育における知識・能力の形成(1)—大学入学時における保健体育教科の知識・実践力の実態と大学体育の課題—, 熊本大学教育学部紀要(人文科学), 58:21—30.
- 竹中晃二編 (1998) 健康スポーツの心理学, 大修館書店.
- 山田ゆかり・天野寛 (2002) 自画像による大学生の適応性の検討, 名古屋文理大学紀要, (2):3—12.

The consideration about educational value of Russian martial arts “SYSTEMA” in physical education

Yohei Koyama

Key word : Systema, Russian martial arts, Physical education, Educational value, KJ method

ABSTRACT

“SYSTEMA” is Russian martial arts. The purpose of this study was to investigate the educational value of “SYSTEMA” in physical education at a Japanese university. 33 Japanese university students who had participated in SYSTEMA training in gym class once a week (total of 15 times) filled out questionnaires based on free description. The text data obtained from the questionnaire results were analyzed using KJ method.

The educational values of Russian martial arts “SYSTEMA” were summarized as follows : (1) Some students had the opportunity to understand their mental and physical conditions. (2) There were new experiences that some students had never experienced. (3) SYSTEMA training could help develop some students' characters. (4) Some students learned how to cope with stress through SYSTEMA training.

