

〈原著論文〉

# システム親子クラスにおけるコミュニケーションおよび運動の学びに関する研究 —ボディワークとしてのシステム—

Study on learning communication and movement of “Systema parent-infant class”  
—Systema as a bodywork—

吉田 梨乃<sup>1</sup>, 斎藤 富由起<sup>2</sup>

## 要 旨

本研究は斎藤他(2014)において課題とされたシステム親子クラスの参加者への半構造化面接を行った。その結果、コミュニケーションの変化は「子どもに内在する力を尊重できるようになる」であった。また、保護者の見方が子どもの内在的な力を認めるにしたがって、子どもの行動が長期的に積極的になるという回答が得られた。

親子クラスに参加している子どもの年齢が5歳前後であることを考えれば、親子関係のポジティブな変化が子どもに与える影響は特定の動作ではなく、日常生活全般に及ぶと理解できる。ボディワークの側面からみたシステム親子クラスの効果として生まれる「母親の子どもの内在的な力への信頼」は子どもの行動に積極性を与える。システム親子クラスの営みは心身の両面に影響を与えるボディワークと結論できる。以上の結果が即興性(improvisation)の分析枠組みから整理された。

キーワード：システム, ワークショップ, ボディワーク, 即興性, ファシリテーション  
Systema, workshop, bodywork, improvisation, facilitation

## 1. 問題提起と目的

### 1-1. システムとは何か

ロシアのマーシャルアーツ (Martial Arts; 武術) であるシステム (Systema) とは、ミカエル・リャブコにより創設された武術である (北川, 2011; 小山, 2013)。斎藤他 (2014) はシステムのインストラクターへのインタビュー調査からシステムを以下のように定義している。

表 1. システムの定義

<p>システムの定義</p> <p>「現在普及しているシステムの原型が確立したのは、トロント本部の設立年である1993年と言える。システムとは、10世紀までさかのぼることができるロシアの古武術と健康法をミカエル・リャブコが新たに体系化した現代の武術である。ロシア正教の影響を受けたシステムは、身体の生理学的機能を高めるだけでなく、『破壊の否定』という価値を根幹として、人間の身体的側面、心理的側面、スピリチュアル的側面を高め、自己への気づきを深める方法でもある。身体技法としてシステムは『呼吸』『リラックス』『姿勢』『動き続ける』の4つを原則としており、対人関係においては『コネクション』と呼ばれる繋がり方を重視している」。</p>
--

システムのコアバリューに影響を与える要因としてロシア正教の存在がある。またシステムの公認インストラクターのほぼ全員にミカエル・リャブコの影響がある。しかし、システムの背景に宗教や創始者の影響があるからと言って、システム自体が宗教活動であったり、宗教の普及活動の方便であるわけでは全くない。それは、一部の合気系武術の背景に宗教が関与していても、合気道そのものが宗教活動でなないし、宗教法人化している武道団体があっても、そこに参加している成員が必ずしも宗教活動をしている意識を持っているわけではないことと同様である。創始者が弟子やインストラクターに影響を与えていない武術は考えづらいが、システムにおいて創始者の思想を強制的に指導されることは皆無である。

システムは公共性のあるコアバリューに基づく独立したロシアの武術である。

### 1-2. システム親子クラスの構造

斎藤他 (2014) は第三世代のボディワーク論の観

1 Rino YOSHIDA

東京学芸大学大学院 連合学校教育学研究科

受理日：2015年10月15日

2 Fuyuki SAITO

千里金蘭大学 生活科学部 児童学科

査読付

点からシステム親子クラスを質的に検討し、動きの即興性と身体的成功体験の学びを図1のように整理した。

システム親子クラスの構造は、システムの理念を背景にして生まれ、自主的な動きと参加者の対等性が保証され、省察的思考が共有化されている。

「母親の運動不足の解消」と「きめられた動き・動作からの解放」「(子どもたちの)身体的成功体験(即興的な動きのストック体験)」「母親コミュニティの関係性の向上」が活動のねらいとされている。インストラクターは、その日の子どもと親の状況を読み取り、そこからプログラムを即興的に生成し、展開に応じた調整をしながら、活動を終え、経験を共有化する(斎藤他, 2014)。

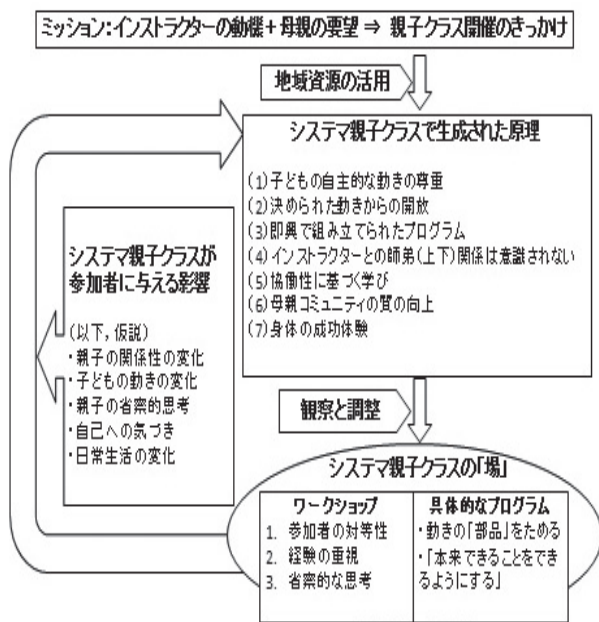


図1. システム親子クラスの構造

さらに斎藤他(2014)は、システムを検証する場合、その場で生成されるプログラムそのものが参加者に影響を与えているのではなく、即興的なワークショップとしてのシステム親子クラスの自然発生的な経験が参加者に影響を与えていると理解するべきであり、「プログラム」の部分だけの効果はシステムの全体像を見誤ること、また、ワークショップとしてのシステムは即興的な身体動作(親子クラスの場合、親子相互の身体的な触れ合い)から親子関係の性質を向上させる経験が蓄積され、親子関係の質的向上が期待されることを指摘した。

### 1-3. 問題提起と目的

斎藤他(2014)の限界として、実際に参加者が

どのような学びを得ているのかが、検証されていない点が指摘された。仮説として「親子関係の質的向上」、「子どもの動きの変化(合理的・適応的な身体動作の獲得)」、「親子それぞれに生まれる省察的思考」、「自己への気づき」を想定した。したがって、これらの検証を行う半構造化面接を実施し、ワークショップとしてのシステム親子クラスが参加者に与える影響をより詳細に明らかにする必要がある。

また、斎藤他(2014)への批判として、護身術としてのシステムの効果に対する疑義が呈せられた。それは女性や子どもに護身術を教えることへの疑問である。斎藤他(2014)の研究はシステムによる親子のコミュニケーションの質と動きの質の変化に関する論考が主題であり、武術としての効果を論じることは主目的ではない。これを前提に上記の疑義を考察すると、この疑義自体に誤解がある。親子クラスの参加者は「親子で護身術を習う」という意識はほとんどなく、そもそもの参加動機は「動きの質の学び」と親子クラスの間関係から得られるエンパワーと考えられるためである。

このことは護身を軽視しているのではなく、スキルとしての護身以前に、システムの動きそのものを学ぶことを参加者は重視しているという意味である。究極的には護身のスキルと、親子クラスで学ぶ動きの学びとに共通点があることは参与観察者として理解しているが、参加者の参加意識を分析枠組みとしている点を明記したい。

本研究の目的は、斎藤他(2014)で指摘された課題の追試を行い、さらに上記の質問を検討するため、本システム親子クラスの参加者への半構造化面接を行う。

## 2. 方法

### 2-1. 調査協力者

システム親子クラスに参加している保護者(女性2名)に半構造化面接を実施した。実施日時は2015年2月、親子クラス終了後であった。

### 2-2. 方法

表2の質問項目にしたがって半構造化面接を行った。面接時間は約1時間であった。

表2. 半構造化面接の質問項目

親子クラス参加者への質問項目
1. システム親子クラスに参加したきっかけは何ですか.
2. システム親子クラスに参加して、お母さん自身が変わったことはありますか.
3. システム親子クラスに参加して、お子さんとの関係で変わったことはありますか.
4. システムを始めて、お父さんが変わったと思うことはありますか.
5. 親子クラスの楽しさとは何ですか.
6. 護身術としてシステムを習っていますか.

### 3. 結果

半構造化面接の結果を表3に示す.

表3. 半構造化面接の結果

1.システム親子クラスに参加したきっかけは何ですか.	インストラクターと友人で、親子クラス立ち上げの際に、声をかけられたこと.  幼稚園の友だちや他のお母さんから聞いて参加した. いろいろな体操教室があるけれど、何かに特化した体操ではなく、身体をバランスよく全体的に使えるようなことがしたかった. (親子クラスだと)子どもが身体を持っている力を自然に発揮できるようになるだろうと思って参加した.
2.システム親子クラスに参加して、お母さん自身が変わったことはありますか.	子どもと一緒に楽しめて、ただ見ているだけや、(子どもの活動を)上からみるのではなく、一緒に楽しめる、フラットな感じがした. 私も子どもになった感じで楽しめる. 子どもだけの教室だけだと見ているだけだけど、(親子クラスでは)自分も動かせるから.  子どもと一緒に身体を動かすことができる、一緒に楽しめる. 思っていたよりも、子どもがいろいろな動きができることに気がついた.  今まで子どもの行動に対して、「危ない」とすぐに言っていたが、やる前から「これはだめ」ということが少なくなった. 本当に危なくなるまで見守れるようになった.
3.システム親子クラスに参加して、お子さんとの関係で変わったことはありますか.	子どもの力を信じていいんだと思えるようになった. 子どもは守らなきゃいけない存在だという意識が強かったが、そうではなく、その子自身の強さがあることを発見し、その子を見ること、見つめることができるようになった.  いろいろな動きをするなかで、親と一緒にやるときに、無茶なじゃれつき方をしなくなった. 家でも、身体を動かす場面ではなくても、自然な形でスキンシップが取れるようになった.
4.システムを始めて、お父さんが変わったと思うことはありますか.	一番上の子が、なんでも臆病で怖がりだったけど、システムを通して、身体を動かす楽しさ、自分の身体が動けることを発見し、それが自信につながった. 3, 4歳のときと比べて、性格ががらっと変わった.  一番上の子が、自分でやればできると思えるようになった. 以前はすぐに「やらない」と言っていたが、親子クラス以外の他の場面でも、無理そうだと思うことも、一回はチャレンジしてみようと思えるようになった.
5. 親子クラスの楽しさとは何ですか.	親も子ども目線になることができ、それが許される場であること.  一緒に楽しめること. 子どもにとって、日常の楽しみになっている. 親子クラスに参加するという予定が定着し、親子クラスの前日には手押し車をしていた.(親子クラスが)終わったあとのおやつタイムも含めて楽しんでいる.

6. 護身術としてのシステムを習っていますか.	そこ(護身術)も自然にできればいいなと思っています. システムの考えを自然に取り入れられればと思います. ただ護身術だけではなく、トータルで身につけて欲しい.  ちょっと身に付けばいいかなというくらいです. まだ子どもたちもこの歳なので、まずは自然な身体の動きができればと思っています.
-------------------------	--

### 4. 考察

#### 4-1. ボディワークとしてのシステム

表3の結果から、そもそもの参加動機は、非常に素朴な人間関係から生まれていることが理解できる. 少なくとも親子で護身術を習い、護身に役立てようという意識というよりも、自然発生的な人間関係のなかで参加のきっかけが作られている. これは斎藤他(2013a;2013b)が指摘した第三世代のボディワークにおける協働性の原理の反映と考えられる. ボディワーク自体、非常に多様な定義が存在する概念(原田, 2012)で、簡単な整理は難しいものの、現代のボディワークはかつてのように「心身の統一」や「身体への気づき・新しい自我への気づき」といった高度に抽象的な目的で参加する以上に、「知り合いがやっているから」「親子で体を動かしてみたいから」といった素朴な参加意識が多い傾向にある. 北川(2015)は、ボディワークとしてのシステムは身体能力をニュートラルな状態に戻していくことだと指摘している. 特に親子で行う場合は、その関係性を基盤に、身体を動かすことが重要である.

しかし素朴であっても、この参加意識は理念的な参加意識と比較して「価値が低い」わけではない. それは質問3の気づきの内容を検討すると理解できる.

システム親子クラスによる母親側の変化として「見守る力量の向上」「子どもとのフラットな関係」「子どもの運動へのポジティブな気づき」が語られた. これらは斎藤他(2014)で指摘されたシステムの原理である平等性の原理の反映と考察できるが、この気づきは子育て・子育ての中で非常に重要な原理といえる(斎藤, 2014). システム親子クラスにおいて母親の中に意識変容は具体的な内容で生じていることは明記されるべきである.

ではシステム親子クラスが生成するコミュニケーションの質の変化はなんだろうか. 「子どもの力を信じられる」「子どもの主体的な強さの発見」「スキンシップの増加と質的向上」の3点が語られた. 保

護者が子どもの運動を見学するような体操教室ではコミュニケーションの質と言っても、「会話が増えた」「スポーツができるようになって、子どもが自信を持った」などの回答が多い(斎藤他, 2013)。他方、システム親子クラスで語られたコミュニケーションの変化は体操教室のデータと質的に大きく異なり、その主眼点は「子どもに内在する力を尊重できるようになる」ということである。さまざまな親子関係のグループワークの調査はあるが、子どもを主体と認め、尊重できるようになったという結果はほとんど報告されていない。この認識は、コミュニケーションの質という以上に、親子関係の性質そのものをポジティブに変えていると結論できる。

保護者の見方が子ども内在的な力を認めるにしたがって報告された「子どもの変化」が「子どもの積極性」である。システム親子クラスに参加している子どもたちの多くは小学校入学前の児童だが、その子どもたちにとって保護者のまなざしのポジティブな変化が行動面に積極性を与えることは自明である。

それが好循環を生み、「子どもががらっと変わった」「日常的に楽しい」という回答から、システム親子クラスの影響が長期的なものであることが示唆される。

以上を斎藤他(2014)の仮説から整理すると、親子関係の質的变化と自己への省察については妥当性が示された。動きの質的な変化については、特定の動作ではなく「日常的な行動全般が積極的になった」という報告が示された。親子クラスに参加している子どもの年齢が5歳前後であることを考えれば、親子関係のポジティブな変化が子どもに与える影響は特定の動作ではなく、日常生活全般に及ぶと理解する方が妥当である。子どもの内在的な力の信頼は、子どもの行動に積極性を与える。それはボディワークとしてのシステムの効果といえるだろう。システムは武術であるばかりではなく、コミュニケーションの質と自尊感情にポジティブな影響を与えるボディワークとしての機能を持つ。システムの機能にはボディワークを加えることができる。

なお、護身に関して、二人の母親は「結果としてそういう動きの学びもあるだろうが、それを主目的にしているのではなく、親子のコミュニケーションや子育て・子育ての中の子どもの変化を目的とした参加意識である」と語っていた。参加者にとって、この質問自体が奇異なものであった。

#### 4-2. システムと即興性 (improvisation)

斎藤他(2014)はシステムにおける動きの性質のうち、特にimprovisation(即興性;以下インプロと略)に注目した。インプロはもともと俳優のトレーニングであったが、現在は独立したショーとして確立している演劇の一分野であり、近年では企業や学校でインプロの持つ教育的効果を応用したインプロ教育(高尾, 2011)が注目されている。

インプロ教育の効果は多様だが、Madson(2010)はそれらをIMPROV WISDOM(以下、即興の知)として整理している。即興の知とは、「自分を信じて即興的に行為する」ための知性として13のルールからなる学習可能なスキルにまとめたものである(表3参照)。

表3. 即興の知における13のルール

- ① 肯定的に構える
- ② 準備ができていないことを恐れない
- ③ とにかくその場に行く。その人に会う
- ④ その場で行為をする
- ⑤ 完璧を求めない
- ⑥ 周囲に目を凝らす
- ⑦ 事実と向き合う
- ⑧ 針路からそれない
- ⑨ 贈り物に気付く
- ⑩ 多くの失敗をする
- ⑪ 行動を優先する
- ⑫ 互いを気遣う
- ⑬ 「今、していること」を楽しむ

親子クラスの活動はインプロの知として「自分を信じて即興的に行為する」ための知性を、動作として学んでいるといえる。

これを示すエピソードとして、親子クラスの活動内容の「ジャンプ」がある。これは正方形のマットが80cm前後の高さに積まれており、そこからジャンプして降りるという活動である。

前方にジャンプすることが基本だが、原理的に飛び方の方向性は無数にある。ジャンプして前転をする、ジャンプしながら手をたたき、横向きまたは後ろ向きにジャンプする、ジャンプしておとなの腕につかまるなどである。あるいはジャンプせずに、マットをつたって頭からすべり、前転する降り方もある。こうした多様なジャンプの仕方を、子どもは自分で選択し行う。

インストラクターは子どもがジャンプに慣れてくると「〇〇まで飛ぶ」と着地点の目標を告げたり、子どもがジャンプの仕方を工夫するようにファシリテーターとしている。一方、ジャンプが初めてだったり、子どもがジャンプに恐怖を感じている場合は、おとなに受け止めてもらう形でのジャンプがある。当初は「もっと近くにきて」といっていた子どもも、回数を重ねると「もう少し離れていいよ」という。このように、無限の可能性のある「ジャンプ」という行為のなかで、子どもは自分がどれくらいならできてどのくらいなら難しいかを即興的に感得し、自己決定しながらジャンプという行為を達成している。この達成には親子の身体を通じた支援的なコミュニケーションが関係しており、さらに成功体験が含まれている。子どもの主体的な強さはこうした身体的で支援的な関係性に支えられ、育まれるのだろう。

Madson (2010) は即興の知を「恐れない」「楽しむ」などの認知的な傾向の中で整理しているが、システム親子クラスの動きの学びは「身体の動きとしての即興の知」としての体験的な学びといえるだろう。

#### 4-3. システムとファシリテーション

ワークショップにおける進行をファシリテーションと呼び、その進行役を担当する者をファシリテーターという。ファシリテーターは、はじめから決められた活動プログラムを行うのではなく、その日の子どもの動きにあわせて活動を組み立てることが求められる。実際の活動は「その時、その場で」即興的に決定されるが、それは子どもと保護者の動きに基づいて、つながりのある流れが生成されることが必要になる。ファシリテーターのファシリテーションの力量によって、ワークショップの効果は影響を受ける (パトリシア, 2011)。

なお、ファシリテーション自体は、新しく言われている概念ではない。企業や芸術分野など、さまざまな領域で用いられている (e.g., 堀, 2004; Hunet, 2012)。とりわけ、日本ではファシリテーションの発想が教育の分野に導入されたことが遅かった。

斎藤他 (2014) は、システムの親子クラスはプログラムというよりもワークショップであり、インストラクターにはファシリテーターとしての能力が求められることを指摘した。システム親子クラスのワークショップ性については斎藤他 (2014) が指摘したが、そもそもシステム自体にワークショップ性とファシリテーションを重視する傾向がある。これはおそらく日本だけの傾向ではない、システムと

いう活動がもつ特性として考えることができるだろう。

システム親子クラスでは子どもの動きの学びの成功体験にファシリテーターがあり、そのファシリテーターが支援的な親子の関係をも同時にファシリテーターしている入れ子構造になっている。システム親子クラスのファシリテーション機能については、今後のアクションリサーチを通じて、artist-researcher-teacher model (Rita, 2004) など、システムの性質に適応的な分析枠組みで、その性質を検証する必要があるだろう。

#### 4-4. 今後の展望

本研究の限界として動きの質に関する考察が乏しいことがあげられる。Beghettoら (2011) は動きの性質の向上には身体感覚の養成が必要であることを述べている。また近年のSawyer (2011) は創造性と身体性の関連について、状況適応的に、すなわち即興的にシナジーを生むような創発的な身体感覚の把握と身体の動きの発生が創造性の原点の一つではないかと主張している。システムの動きは本質的に創発的で、環境に対して適応的な動きの学びになっている可能性がある。今後、この仮説に基づいたシステム親子クラスで生成される動きの質に関する検証が求められる。

本研究は半構造化面接における意識調査として親子のコミュニケーションの質の向上を示した。調査協力者の人数を増やすとともに、今後の課題としては、システム親子クラスにおける子どもの動きそのものの分析が求められる。子どもの動きの性質の違いと「よい動き」を生み出す「身体のスチック」(北川, 2011) に関する論点を検討する必要があるだろう。

最後にシステムの親子クラスとは別に、武術としてのシステムがどのような構造と機能を持っているのか。それはどのような原理をもち、どのような動きが戦略家されているのか。さらにストレスへの生理的效果など、武術としてのシステムも検証されるべきである。それはシステムの研究にとどまらず、現代のボディワークの基礎的研究として価値を持つ。システムの定義 (斎藤他, 2014) に基づき、上記の検討が求められる。

#### 謝辞

調査にご協力いただいた協力者の方々に心より感謝申し上げます。

本研究をまとめるにあたり、システム東京の北

川貴英先生、北川文先生に大変お世話になりました。また今回もシステムの定義を作成するにあたり、モスクワのシステム本部の公認マスターであるKonstantin Komarov先生にシステムの歴史をご教授いただきました。心より感謝申し上げます。

#### 引用文献

- 1) 斎藤富由起・吉田梨乃・小野淳, 「システム親子クラスの構造とファシリテートの特徴に関する質的研究」『千里金蘭大学紀要』第11号, 19~26, (2014)
- 2) 北川貴英『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, (2011)
- 3) 小山陽平「ロシア武術システムの教育的価値に関する一考察」『茨城キリスト教大学紀要』第47号, 171~189, (2013)
- 4) 斎藤富由起・廣木道心・守谷賢二・吉田梨乃・小野淳「特別支援教育における通常学級内のパニック行動対処に関する研究その3—支援介助法の実験的検証—」『千里金蘭大学紀要』第10号, 19~26, (2013a)
- 5) 斎藤富由起・守谷賢二・吉田梨乃「ボディワークとしてのシステム—第三世代のボディワーク研究—」斎藤富由起(編)『児童期・思春期のSST』三恵社, (2013b)
- 6) 厚生労働省『平成22年度第8回21世紀出生児横断調査』厚生労働省, (2010)
- 7) 原田奈名子「ボディワークと, 身体技法とソマティックの語義」『京都女子大学発達教育学部紀要』第8号, 21~31 (2012)
- 8) 北川貴英『システム・ボディワーカー—自然で快適に動き, 「本来の力」を最大に発揮する!』BABジャパン (2015)
- 9) 斎藤富由起, 発達障害とビジョントレーニング・システム 練馬区立学校支援センター特別支援教育部会 資料, (2014)
- 10) 高尾隆「学校の中でのインプロ」斎藤富由起(編)『児童期・思春期のSST—学校現場のコラボレーション』三恵社 (2011)
- 11) Patricia Ryan Madson “Improv Wisdom : Don't Prepare, Just Show Up” Harmony.(2010)
- 12) パトリシア・ライアン『スタンフォード・インプロバイザー』東洋経済新報社 (2011)
- 13) 堀公俊『ファシリテーション入門』日本経済新聞出版社 (2004)
- 14) Dale Hunter “The Art of Facilitation : The Essentials for Leading Great Meetings and Creating Group Synergy” Random House New Zealand. (2012)
- 15) Rita,L “A/R/Tography : Rending Self Through Arts-Based Living Inquiry” Pacific Educational Press (2004)
- 16) Beghetto,R.A. and Kaufman,J.C. Teaching for Creativity with Disciplined Improvisation Sawyer,R.K (Edu)『Structure and Improvisation in Creative Teaching』CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS. (2011)
- 17) Sawyer,R.” Explaining Creativity : The Science of Human Innovation” , Oxford University Press. (2011)