

涙そうそう弾き語り SHIMAMUKURO PROJECT

島宗 理

(チームカネボウの ALIE は汗でとけるし眼に入るとものすごく痛い 学生証番号 060031)

Key words: ウクレレ、練習、物理的接近、休憩による強化随伴性

問題

Jake Shimabukuro 氏の作品 (Shimabukuro, 2007) に感動し、憧れて購入したウクレレだが、もう何年も放置状態だった。そこでせめて飲み会の一芸に使えるくらいまで上達することを目指し、ウクレレの練習行動を増やす随伴性を見つけるプロジェクトを実施した。

方法

標的行動パフォーマンスとその測定方法

毎日、ウクレレを練習した時間 (分) を手帳に記録した。「涙そうそう」を課題曲として、これを譜面を見ずに間違いなく弾けることを目標とした。ベースラインではまったく弾けないことを確認した。

手続き

ベースラインについては、過去2年以上ウクレレをケースから出してもない実績を元に、過去約1ヶ月の記録をゼロと記録した。さらに1週間、毎日記録のみ行った。

ベースラインの記録 (ウクレレの累積練習時間が0分) を確認後、YAMAHA ONLINE MUSIC SCHOOL (YOMS) に入会した。YOMS はオンラインで課題曲の譜面と見本演奏の動画が提示されるシステムである。ウクレレの持ち方や音のなり方などの初歩から、コードやストロークなど、段階的に自己学習できるようなプログラムになっている。練習する、しないに関わらず、月会費 3,465 円を支払わなければならないこともあり、これだけで自己学習が進む可能性もあると考えられた。

しかしながら、練習の頻度は入会後も変わらなかったため、さらにタコ足 ABC 分析をして原因を探り、次の解決策を導入した。

- (1) 物理的接近: ウクレレをケースから出し、仕事机の真横に置いた。
- (2) 電子チューナーを購入し、チューニングが簡単に正確にできるようにした。
- (3) 休憩による強化随伴性: 仕事の合間に 10-15 分間、練習することにした。

結果

上述の3つの解決策がウクレレの練習行動を増やすのに有効であったことがわかった。図1にグラフに累積の練習時間 (分) を示した。ベースラインでは1ヶ月以上、まったく練習していなかった (実際は2年近く)。YOMS 導入後も変化がなかった。

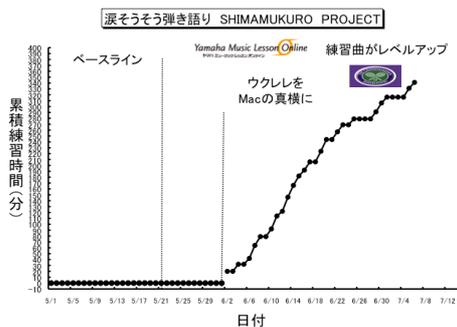


図1. ウクレレの累積練習時間

上記の(1)-(3)の解決策を同時に導入したところ、練習行動が自発され、およそ1ヶ月間、安定した頻度で練習が進んだ。しかし、その後2週間、練習の頻度が低下した。このため、現在、同じ条件でプロジェクトを継続中である。なお、YOMS (ウクレレ初級) もコース全体のおよそ半分のプログラムを完了したが、まだ「涙そうそう」を弾くためのすべてのコードをマスターしておらず、あと1ヶ月ほど継続し、ウクレレ初級コースを修了した時点で演奏してみる予定である。

考察

本プロジェクトではウクレレの練習行動を増加させる随伴性を探索した。その結果、ウクレレを近くに置き、電子チューナーを使って調律し、仕事の合間に練習することで、練習行動を安定して自発できることがわかった。以下、このプロジェクトの経緯をタコ足 ABC 分析を使って解説する。

現状の分析

ベースラインの ABC 分析を図2に示した (Before)。

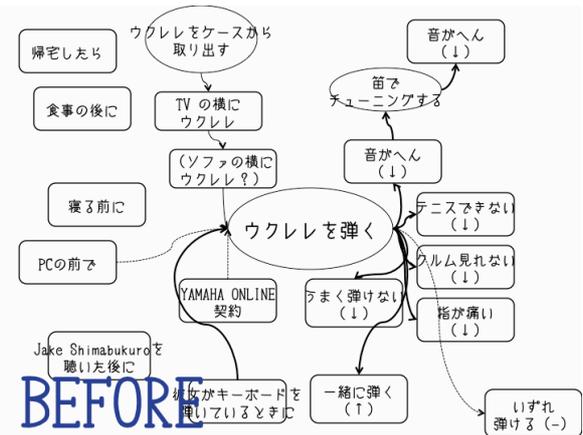


図2. ウクレレを弾く行動のABC分析 (Before)

原因の分析

図2を元に標的行動が自発されない原因を考えたところ、下記の原因が推測された (図2: Why の図)。全体的には、練習行動を引き起こし、強化する随伴性が不十分であることがわかった。

- (1) 練習する時間や場所の弁別刺激が明確でない。
- (2) ウクレレを取りに行き、ケースから出すという事前準備に行動コストがかかって弱体化している。
- (3) チューニングが不正確なため、弾いてもきれいな音が出ず、消去される。
- (4) そこでさらにチューニングする行動も音がうまく合わないことで消去される。
- (5) 練習しようとする時間に全仏オープンテニスなどが放映されていると、練習することで観戦できなくなるという好子消失による弱体化の随伴性がある。
- (6) いずれうまくなるという随伴性は塵も積もれば山となる型である。
- (7) 演奏技術が低いいため、弾いてもきれいな音が出なかったり (嫌子出現による弱体化)、音が出ず、消去される (特に一本

の指で複数の弦を押さえる「セーハ」コードのとき)。
 (8) 練習をしていると指が痛くなる (嫌子出現による弱化)。

参考文献

Shimabukuro, J. (2007). My Life. Sony Music Entertainment.

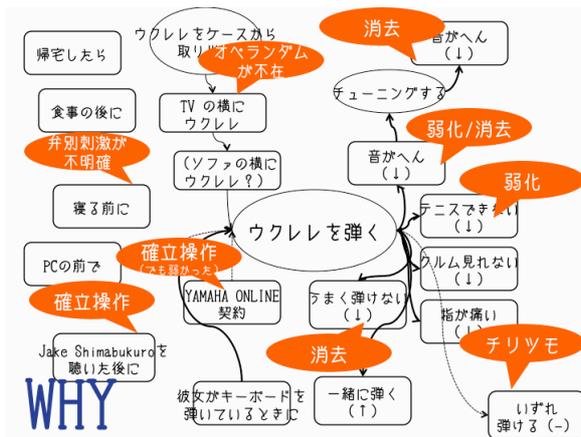


図3. ウクレレを弾く行動のABC分析 (Why)

解決策の分析

そこで、ウクレレを弾く直前の反応コストを下げるために (1) 物理的の接近を導入し、チューニングがあわないことによる消去や弱化を強化に変えるために (2) 電子チューナーを購入し、ウクレレを弾く行動がテニスの試合と観戦と競合せず、かつ、仕事を休憩することで強化されるように変更した。これを図4 (After) に示した。



図4. ウクレレを弾く行動のABC分析 (After)

今回は3つの解決策を同時に導入したため、どれに効果があったのか、あるいは解決策の組み合わせに効果があったのかは不明であり、今後の検討が必要である。

解決策を導入してから1ヶ月後に練習頻度が低下したのは、(1) ウィンブルドンの観戦に時間をとられた (仕事の合間の休み時間にも観戦したため両立しない行動の強化随伴性の方が強かったのかもしれない)、(2) YMOS の課題曲が次第に難しくなって上達のスピードが遅くなり、一つの課題曲をマスターするのに数日 (数回) かかるようになり、新しい曲に挑戦するという新規性の好子が出現しなくなった、(3) 練習すると累積グラフが上昇するという好子の強化力が飽和化によって低下した、などの原因が考えられる。

これらについてはウィンブルドン大会が終了してからもしばらく同条件で解決策を続けることで検討していきたい。