

当事者によるギター熟達化への課題の焦点化

Focusing on the challenges to guitar proficiency by the parties involved

佐藤涼香¹⁾ 安井重哉²⁾

Suzuka Satou¹⁾ Shigeya Yasui²⁾

1) 公立はこだて未来大学大学院 2) 公立はこだて未来大学

Abstract : The purpose of this study is to identify challenges in one's own practice as a guitar beginner and to explore solutions to these challenges. Specifically, we will describe daily practice using the "body metacognition" method, and attempt to identify issues within that practice. We also incorporate a method in

which we ask others to listen to our performances and focus more on the issues through dialogue. In this presentation, we will describe the issues that have been identified so far, and we plan to propose solutions based on these issues from the viewpoint of service design and systems.

Key Word : Embodied Meta-cognition, learning, UXdesign

1 はじめに

ギター初心者である著者は、ただひたすらに練習を重ねるだけでは効率的ではないと考え、成長の過程で直面する壁やブレーキを把握する必要があると考えた。そこで、練習を通じて自身の技術や理解の限界を明らかにし、それらを克服する方法を模索することを目的とする研究を行っている。具体的には、練習方法の工夫や自己評価の向上を通じて、ギター演奏の技術向上に向けた戦略を検討する。また、この過程を通じて自身の音楽的な目標を明確にし、より効果的な学習手法を見出すことを目指す。

本研究では、ギター上達の試行錯誤のプロセスにおいて得た気づきや熟達の過程をノートに言語化して記述する「からだメタ認知」を実践する。この手法により、自身の成長に必要な要素を明確化し、課題を焦点化することで、より効率的な成長につながると考える。さらに、この実践を通じて、今後の自身の成長過程に活かすだけでなく、新たな知見を得ることも期待される。

2 研究目的

本研究の目的は、ギター初心者である著者の演奏上達の過程において、どのような試行錯誤が行われていたのかを明らかにし、上達に必要な要素を探ることである。著者自身を研究対象とし、ギターの熟達についてどのように捉えているかを分析しながら、学習の過程で直面する課題を焦点化する。一つのケーススタディとして、ギター上達のプロセスを研究し、その結果をもとに学習の目標を明確にすることを目指す。

また、試行錯誤のプロセスをインタビューやメタ認知の手法を用いて分析し、課題の明確化に取り組むことで、得られた知見を音楽学習に役立つ形で活用することを視野に入れる。最終的には、楽器を学ぶ人々にとって有益な知見を提供し、効果的な学習方法の提案につなげることを目指す。

3 提案概要

3.1 研究手法

研究の方法として、体感や知覚など、暗黙知構造の近位項をことばで表現する点で従来のメタ認知の拡張であり、ことばと身体との共創を促すメソッドである「からだメタ認知」を用いる。具体的には、練習中の身体的な動作、自身を取り巻く環境、練習中の発言や思考、感じたことなどをノートに詳細に記述する方法である。さらに、他者との対話を通じて得られたアドバイスやフィードバック、自身の発言を記録・分析し、客観的な視点から熟達の

ための課題を焦点化する取り組みも行った。

3.2 参考文献

「からだメタ認知:ことばと身体との共創としての身体知学習のメソッド (2015, 諏訪)」では、身体と概念の共進化を通じて身体知を学ぶ方法論を提唱している。身体と環境の相互作用から生じる体感を言語化し、その実体を意識し続けることで、身体とことばの平等な関係を築くことを目指している。従来のメタ認知は、思考の言語化に留まるものだったが、からだメタ認知は、身体と環境のインタラクションを含めた学びを促進するものである。

他の例として「ピアノ練習状況の可視化および気づきのアノテーション機能をもつ学習支援システムの評価(上田ほか, 2015)」があげられる。研究ではピアノ練習支援システムを開発し評価を実施し、システムは以下の機能を提供している。練習中の打鍵情報(ミス数、滞留度など)をヒートマップやグラフで可視化する機能と、楽譜上に気づきや学習方略をアノテーションする機能である。評価実験では、システム利用者が非利用者より短期間で効率的に課題を達成している。システムの利用は、練習効率の向上とメタ認知の促進に効果があると確認している。

3.3 取り組み I - からだメタ認知

著者は、2024年9月下旬から現在にかけて、ほぼ毎日自宅で数時間のギター練習を行っている。練習場所はマンションの自宅で、10:00~20:00の間に平均2時間程度取り組んでいる。主な練習方法としては、その日に弾きたいと思った好きな曲を、最初から最後まで通して演奏する形式を採用している。

本研究では「からだメタ認知」に基づき、練習の記録をノートに記述し、ギターの上達に関連する言葉や、高頻度で使用される言葉を抽出・分析する。以下に、成長を感じた日の記述例を紹介する。

かつてはFコードを押さえる際、力加減が足りず、弦を十分に押さえられないことが多かった。その結果、いくつかの弦の音がかすれ、不完全な音色になっていた。しかし、この問題について「なぜうまく弾けなかったのか」を言語化することで、原因を明確にし、改善につなげることができた。

また、「特に左手の小さな動きが音色にどのような影響を与えるかを細かく感じ取れるようになり、指の配置や力の使い方を瞬時に微調整できるようになった」という記述からは、原因を把握することで次の上達ステップへと進めたことがわかる。

次に、プロの演奏動画から学んだ際の記録を紹介する。例えば、右手のピッキングの角度や左手の指の動かし方など、動画で見た

技術を自身の演奏に取り入れることを意識しながら練習した。最初は同じように弾いても思うような音が出なかったが、繰り返し試すことで、徐々に音のニュアンスや強弱をコントロールできるようになった。

この記述以前は、自身の考えのままに練習を行っていたが、プロの演奏解説動画を視聴し、見よう見まねで実践することで、独自の練習方法に取り入れることができた。その結果、練習の効率が大幅に向上した。また、有名ギタリストがどのように表現力を高めているのかも参考にしている。「彼らが一つのフレーズをどのように表情豊かに演奏しているのか、指の動きだけでなく体全体を使って音楽を表現しているのを見て、自分も演奏中によりリラックスして音楽に浸るようになった」という記述から、プロ奏者の演奏や発言を模倣することは、自身の練習方針を確立するうえで有効な手法であると考えられる。

3.4 取り組みⅡ- 他者からのフィードバック

また、こちらは他者に自身の演奏を聴いてもらい、感想やフィードバックを受けた際の会話記録である。「ギター本来の音が出せていない気がする」という指摘を受けたことで、著者は普段マンションという環境で演奏している影響を自覚した。つまり、周囲への配慮から自然と音量を抑えて弾く癖がついており、それが屋外など異なる環境で演奏するときにも影響を及ぼしていたことに気づいた。このように、他者からのフィードバックを通じて、自身の練習環境や演奏のクセを客観的に見直すきっかけとなっている。

また、他者との対話から得た気づきはいくつかある。

ひとつは、自身の演奏スキルが確実に向上しているという点である。たとえば、9月29日の記録では「指の押さえを変える際に多少のラグがある」と記述されていた。しかし、約3か月後の対話では「指の動きがスムーズになり、演奏が自然になった」という評価を得た。さらに、過去の演奏動画と比較することで、運指のスムーズさや音色の改善、ピッキングのバリエーションが増えたことも確認できた。

もうひとつの気づきは、演奏時の力加減が自身の感覚以上に抑えられていたことである。普段の練習では、マンション環境の影響で音量を抑えて弾くことが習慣化している。対話時には、周囲にはぼろ人がいない閉鎖空間だったため、思い切り弾ける状況にあったにもかかわらず、無意識のうちに普段どおりの抑えた演奏をしていた。さらに、音を抑えるために指弾きを選択していたが、今後もこの演奏方法を続けるのか、ピックを使用する場面を増やすのかについても検討する必要があると考えた。

4 考察

本研究を通じて、自身が「弾ける」と感じるポイントは、指がスムーズに動くこと、そして押さえることに夢中にならず、曲の流れに気分よく乗れている状態であることだと考えた。また、記述や対話から得た大きな気づきとして、以下の点が挙げられる。

1. 自身と他者では、聴こえている音が異なっていること

2. 演奏環境が上達に影響を与えること

3. 弾くときに自身で無意識にブレーキをかけていること

これまでの取り組みから得られた気づきや視点をもとに、特に「弾くときに自身で無意識にブレーキをかけている」点に焦点を当て、研究目的を深めることとした。考えられるブレーキとして、以下の要因が挙げられる。

- 身体的な緊張（筋肉のこわばり、姿勢の硬直など）
- 不適切な環境（音量を抑えざるを得ない練習場所など）
- 否定的な自己評価（「自分はまだ下手だ」という思い込みなど）
- 不規則な練習スケジュール（計画的な練習ができていないこと）
- 基礎技術の未習得（コードチェンジの遅れ、ピッキングの安定性不足など）

これらのブレーキに気づき、克服するためには、自身の上達状況を客観的に把握することが重要である。そのために、他者との相互フィードバックを活用することで、自分では見えにくい課題を明確にする方法が有効であると考えた。

さらに、自分が無意識にブレーキをかけているように、他の人にも同じようなブレーキが存在するのではないかと考えた。このブレーキの存在を共有し、他者と対話することで、互いに気づきを深め、新たな発見につながる可能性がある。たとえば、Aさんが気づいたブレーキが自分にも当てはまると感じることで、自分の課題をより明確に認識できるかもしれない。このように、ブレーキの存在を共有し、焦点を当てることで、演奏の上達において重要な要素であると考えられる。

5 今後の展望

今後の研究では、自己の課題を焦点化することの重要性をさらに探究し、それを支援する手法を検討していく。その一環として、ギター練習ワークショップの開催を提案する。このワークショップは、ギターの熟達を目指す参加者が「相互フィードバック」を通じて、自分自身の課題や成長のブレーキを客観的に把握し、より効果的な練習方法を見つけることを目的とする。具体的には、以下のような活動を想定している。

1. 参加者が自身の演奏を披露し、他者からフィードバックを受ける。
2. 演奏時の動画を記録し、自分の演奏を客観的に振り返る。
3. 他者の演奏を観察し、技術や表現の違いを学ぶ。
4. 「自身が無意識にかけているブレーキ」について意見交換し、気づきを深める。

このワークショップを通じて、演奏者自身が課題を明確にし、適切な練習方法を見つける手助けができると考える。また、ギターに限らず、他の楽器演奏や創作活動においても同様のアプローチが応用可能であると考えられるため、今後は広範な視点から研究を進め、自己の課題を焦点化するためのサービスデザインの可能性を探究していきたい。