雲青き

さいたま市立大成中学校　学校だより

10月号　令和8年9月25日

本番に強くなる秘訣は？

校長　福田　博志



大成中生の皆さんは、これまでに「本番」と言われる場面に何度か遭遇したことでしょう。それは、中間・期末テストかもしれないし、部活動の大会や体育祭などの行事かもしれないし、もしかしたら係や委員会あるいは授業中の場面かもしれません。今後もこれからの人生の中で入試や就職試験、資格取得のための検定、成人式や結婚式などの数々の「本番」に直面することと思います。

この「本番」とは、人生における大きなイベントであることが多く、間違いなく緊張する場面でもあります。いくら練習してもリハーサルを経験しても「本番」でしか味わえない雰囲気が漂っています。皆さんもご存知のように、私は、気が弱く、恥ずかしがり屋で人前に出ること、人前で話すことは好みません。しかし、失敗もしましたが、いわゆる「本番」を乗り越え、今まで何とか生きてきました。

ところで、「本番」に強くなる秘訣はあるのでしょうか。Web ページで探ってみると、やはり、秘訣はあるようです。私の経験も踏まえて挙げてみました。

① 完璧にやろうと思わない→完璧にやろうとすればするほど緊張しました。少しぐらいうまくいかなくても周りの人は気づきません。
② 「自分が主役」と自信を持つ→スポットライトを浴びて堂々と。「みんな、私を見て！」くらいの気持ちになって、きらめき輝く自分に変身してみましょう。
③ アウェイの雰囲気を楽しむ→敵地での闘いは開き直りが大切です。ポジティブな笑顔で。
④ 初めと終わりの時間を集中する→集中は長く続かないようです。終わりよければすべてよし。
⑤ 自分だけのルーティンを決める→いつもの流れがリラックスを呼びます。平常心で。
⑥ 心と身体の管理を怠らない→万全な状態で臨めるよう、まずは健康第一で。フル充電しておきましょう。

今（９月１８日現在）、この文章を校長室で書いているのですが、「本番」に向けてのみなさんの熱い歌声が聞こえてきます。この時期に行う代表的な行事が「合唱コンクール」です。クラス全員で思い出に残る最高の合唱に仕上げてもらいたいと願っています。皆さんの『心のハーモニー』を楽しみにしています。

合唱の達人といわれている先生からのアドバイスです。

「歌い出しは合唱の命、合唱曲の山を最大限アピールし、終わりは印象的に」