



「本番」に強くなる魔法はあるか？

校長 尾崎 淳一

竜北生の皆さんは、これまでに「本番」と言われる場面に幾度か遭遇したことでしょう。それは定期テストかも知れないし、部活動の大会かもしれないし、体育大会や文化祭などの行事かも知れないし、もしかしたら委員会や給食、日直などの当番の日なのかも知れません。また、これからの長い人生の中で、高校入試や大学受験、成人式や入社式、結婚式など、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。皆さんもご存じのように、私は気が弱く、人前で話すのは好みません。しかし、いわゆる「本番」を何度も乗り越え、今まで何とか生きてきました。

ところで、もしかして「本番」に強くなる魔法はあるのでしょうか。いくつかの本やウェブページを探してみると、魔法とは言えなくとも、やはり秘訣があるようです。

- ① 上手くやろうと思わないこと。→ 少しぐらい失敗しても、周りの人は気付きませんよ。
- ② アウェイの雰囲気を楽しむこと。→ 敵地での闘いは開き直りが大切です。余裕の笑顔で。
- ③ 自分が主役と自信をもつこと。→ スポットライトを浴びて堂々と。たったの一人主役です。
- ④ 普段とは異なる本番用の自分を演じること。→ 煌めき輝く自分を演じて。ライダーに変身！
- ⑤ 初めと終わりの5分は特に集中すること。→ 集中は続きません。終わりよければ全てよし！
- ⑥ 縁起物を身に付けること。→ 私にとっては「竜北ファイル」ですね。心の友を見つけましょう。
- ⑦ 自分だけのルーティンを決めること。→ いつもの流れがリラックスを呼びます。平常心で。
- ⑧ 心と体の管理を怠らないこと。→ 万全の状態で臨めるよう、まずは健康第一。フル充電で。

今週の木曜日、「学びをたのしむ竜北生」をテーマに、研究発表会を開催します。皆さんの出身小学校の恩師をはじめ、約200人の教員と来賓が参加し、竜北生の素敵な姿を見ていただくことになっています。竜北中学校にとって、大きな「本番」の舞台となります。会場の関係で、以下のクラスの授業を1時間だけ参観していただく予定です。

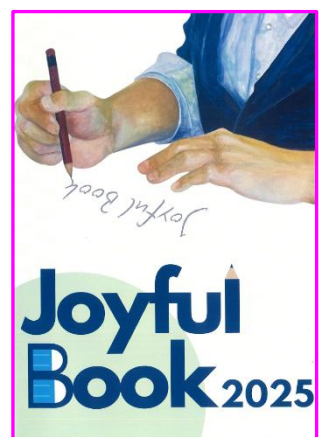
「国語」2年4組、「数学」2年6組、「社会」3年1組、「理科」3年6組、

「英語」1年4組、「保健体育」2年2組、「特別支援教育」12組、「道徳」1年3組

見事に当選したクラスの皆さん、素敵な授業を期待していますよ。「本番」ですが、いつも通りの姿で大丈夫です。緊張するのは教員の役目ですからね。しかし、上記の『秘訣8か条』を身に付けた「竜北教職員」に怖いものはありません。全員で、学びをたのしみましょう！

ただ……、私は最後の最後に200人の前で「校長あいさつ」をしなければならず、今から緊張の極致です。本当に『秘訣8か条』は効果があるのか、竜北生の代わりに試してみたいと思います……。ピンチ！

それでは、今回ばかりは私に力をください。「竜北生、G o!!」&「竜北校長、G o!!」



23日（木）は研究発表会を開催するため、授業を公開する8クラス（14:40）とその他のクラス（12:25）で下校時刻が異なります。お子様の下校時刻をご確認ください。

（令和7年10月21日）