

三年学年だより

No. 2 5月号

令和6年5月発行

301HR

100回の練習よりも1回の本番

本番で100%の力を出し切るためには、どうしたらいいだろうか。

私は、本番を何度も経験することが大事だと思っている。100回の練習より1回の本番と言えるほど、本番でしか学べないことがある。

私は大学生の時、学生オーケストラに入り、バイオリンを弾き始めた。先輩に教えていただき、毎日基礎練習を繰り返し、プロのレッスンを受け、徐々に弾けるようになっていった。ある時、演奏会の告知で、NHKの番組に生放送で出演することになった。しかも、演奏で。曲目はカノン。そこまで難しくないが、よく知られている曲はミスすればすぐに分かる。出るからには、中途半端は嫌だ。そうになると、練習の精度が上がった。まず、音程。全て正確にあてる。初心者にとって難しいことだが、自分に課した。次に、テンポ。メトロノームとにらめっこしながら、自分の癖を直していく。あとは、表現力。仲間と何度も合わせて、歌えるようにする。そして本番、無事ミスなく終わった。後で演奏を確認するともっとできたなという気持ちもあったが、その後、練習や演奏に対する視野が広がった。それが次の演奏会につながり、もっと上手になりたいと練習に励む原動力になった。

皆にとっての本番は何だろうか。部活動なら、練習試合や公式戦。運動部の人は地区予選や県総体に向けて、練習を重ねていると思う。勉強で言えば、授業の小テストや中間・期末テスト、模試、そして共通テスト。先日の進研記述模試は、本番を想定して受験できただろうか。1日ばかりで挑んだと思うが、共通テストはこの2倍の2日間である。この2日で決まる。当日の流れもあるだろう。状況がいいときはあまり心配ないが、悪いときの気持ちの持ち様は、練習の時から想定していた方がいい。それぐらい本番でのエネルギーはすごい。ピンチを迎えたときに、土俵際で残れる粘り強さを身につけてほしい。より厳しい状況で、それを乗り越える経験ができれば、力のつき方が違ってくる。そして、完璧になってからと思っているとキリがなく、いつまでたっても本番に立てない。期日を決めて「エイヤッ」とやってしまうことも必要だ。何度も何度も、失敗と成功を繰り返して「本番の自分」を作り上げてほしいと思う。

(301HR担任)

1回の本番のために

今年オリンピックイヤーである。私が競技生活を送った水泳においても、先月、オリンピック派遣選手が決まった。0.01秒を争い、厳しい派遣標準記録を突破し、オリンピックに出場することは、日本のトップ選手であっても並大抵のことではない。そんな過酷な条件をクリアし、オリンピック出場権を得た選手は、本番から逆算し、準備を進めていく。すべては、本番で最高の力を発揮するために。自分のパフォーマンスのピークを、勝負の試合にぴたり合わせていくことは容易ではない。自分のキャパシティ（容量、能力）の限界に挑んで、さらにそれをも超えていくのが、「受験」や「大会」という挑戦になる。自分の人生において、受験や大会ほど応援してもらえる機会はなかった。受験生になった36期生は、不安かもしれないが、覚えておいてほしい。人生で一番応援してもらえるのが受験である。自分を取り巻く人々が一つのチームとなって、応援してくれる。頑張る自分のまわりにも同じ状況の中、頑張る仲間がいる。本番へのカウントダウンは始まった。やればできるよ、応援しているよ、36期生！

(301HR副担任)