

# 校長室からのお知らせ

10月21日 NO.17

岸和田市立山直北小学校  
校長 尾野 武志

## 連合音楽会

歌唱も楽器も私とは相性が悪いようで、良き思い出と呼べるものはありません。悪しき思い出なら①小学生の音楽会では、ハーモニカとリコーダーしか経験せず（合奏で希望した打楽器はすべて落ちました）②中学1年生の合唱の練習では、「〇〇（クラスメートです）、△△（クラスメートです）、尾野（私です）、声出さずにロパクにしようか。」と音楽専科の学級担任に言われ③高校生の頃には、音楽と仲良くなれないことが自分なりに理解できていたので、選択教科（音楽・美術・書道の3教科から1教科を選ぶシステム）では迷わず美術と書道を選び④大学生になりカラオケに行くようになっても歌うことよりマラカスやタンバリン担当となり現在に至る と書き連ねるだけで、少し落ち込むような音楽人生です。

今回も前回同様、前置きが長くなりましたが、**明日10月22日（水）**は岸和田市の小学校の連合音楽会です。**山直北小学校からは5年3組が学校を代表して参加**してくれます。私は来賓ではなく、会場のドアの開け閉め係として出入り口で突っ立っていますが、見かけてもそっとしておいてください。

話を戻します。浪切ホールの舞台に立つことは、なかなか経験できるものではないと思っています。そのため、極度に緊張してしまうお子さんもいるかもしれません。また、緊張は伝染するとも言われています。

そこで、連合音楽会に出演する5年3組のみなさんだけでなく、山北の子どもたちが、ここ一番で実力が発揮できるように、緊張をほぐす方法をまとめてみました。①～③は科学的な根拠があるようですが、④は・・・です。

①鼻からゆっくりと深く息を吸い、口から吸うときよりもさらにゆっくりと息を吐く。（腹式呼吸法）

②「私ならできる」など、前向きな言葉を繰り返す。（自己暗示法）

③肩を上を持ち上げてグッと力を入れる。肩の力を抜いて肩の力を抜いてすんと下げる。（漸進的筋弛緩法）

④「アマリリス」と17回唱える・手のひらに「人」を3回書いて飲み込む・親指を逆の手で5回握りしめる（緊張ほぐし面白法？）