

## 「こ こ 一 番」

おはようございます。

先週は「テンションをあげる」というお話をしましたが、今日は、「ここ一番」というお話をします。

---

○今がよくても悪くても、今後大きく影響を及ぼす重大な場面だということ。  
例)「ここ一番で踏ん張る」とか「ここ一番の大勝負」という風に使います。

---

そんな「ここ一番」の場面に出くわした時に、私はふたとおりの人がいると思います。一つは、そんなときに自分の能力を最大限に出せる人、もう一つは、ここ一番というときに限って能力を発揮できない人です。私はこの違いはいついどこにあるんだろうと考えてみました。

「ここ一番」というときに、はじめから何も準備や練習をしていなければ、能力を発揮することはできませんが、自分が頑張って一生懸命に練習や勉強に取り組んだのに、「ここ一番」の場面でうまくいかないのは、「駄目かもしれない また失敗するかもしれない 失敗したらどうしよう」といった気持ちが働いているのかもしれない。

だから、ここ一番の大勝負にでるときは、自分に対して自信を持つことが大切です。「自分ができる ここまで頑張ったのだから できないはずがない」とか「もうどうにでもなれ こんなに頑張ったのだから悔いはない あとはなるようになれ」という開き直る気持ちも大事だと思います。私は、ここ一番の場面にはできるだけこう考えるようにしています。

さて、ここ一番の時に強くなるためにはどうしたらいいのでしょうか。私は、大学生のときに、そのことをプロの演奏家になった先輩から教えてもらったことがあります。それは、「失敗してもめげずにがんばろうとすること」「うまくいっても人に自慢ばかりしない謙虚な姿勢を持つこと」「上には上があると思い頑張り続けること」が大切なんだよと教えてもらいました。

みなさんも勉強やスポーツや舞台での発表など、これから「ここ一番」という場面がたくさんあると思います。たとえば、2日後に控えている2年生の連合学芸会、これから始まる文化祭での劇や合唱などの舞台発表、また、文化祭終了後に控えている3年生の進路を決める面接や筆記試験などがみなさんの「ここ一番」かもしれません。

最後に、みなさんも「ここ一番」の場面で力が発揮できるよう、不可能なことにはなにもない、やればできるという自信を持って頑張ってください。期待しています。