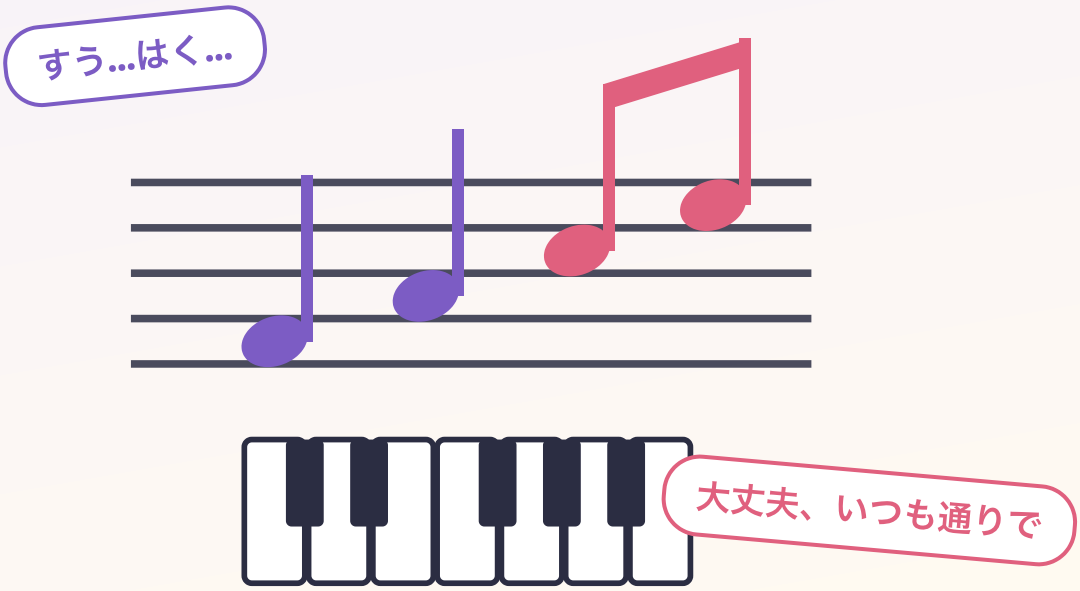
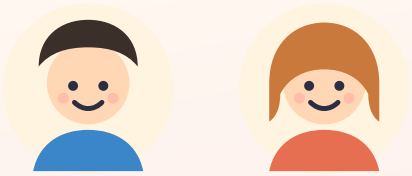
Season 10 | No.92



本番で緊張しないコツ

深呼吸ひとつで、心は落ち着く



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1 声と体で感じる
音楽は、歌ったり手をたたいたりするほど身につきます。気になったところは、何度でも声に出してみましょう。

2 本物の音を聴く
この教材に出てくる曲や楽器は、音源や動画でも聴いてみましょう。耳で知ると、理解がぐっと深まります。

3 「やってみよう」は手と体で
答えは30ページにあります。正解がひとつではない問題もあります。自分の感じ方を大切にしましょう。



Ken（ケン）
音楽が好きな中学生。ギターを始めたばかり。



Emma（エマ）
カナダから来た留学生。ピアノが得意。

もくじ

緊張と向き合う 3〜6
本番に備える 7〜10
本番のステージで 11〜14
本番のあとで 15〜19
練習しよう 20〜24
ふり返り 25〜30

Lesson 1

緊張はだれでもする

緊張は、本番に向き合っている証拠です。

本番前に心臓がドキドキしたり、手に汗をかいたりするのは、**だれにでも起こる自然な反応**です。
経験豊かな演奏家や歌手でも、本番前は緊張すると語ります。緊張をなくそうとするより、うまく付き合う方法を知ることが大切です。



ポイント

- 緊張は、体が本番に向けて準備を始めているサインです。
- 緊張しない人がいるのではなく、緊張との付き合い方が上手な人がいるだけです。
- 「緊張している自分」を否定せず、まず受け止めることから始めましょう。

やってみよう

1. 本番前に緊張したときのことを思い出して書こう。

2. そのとき、体のどこにいちばん緊張を感じましたか。＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 緊張していないふりをするより、「緊張してる。でも大丈夫」と声に出すほうが、案外落ち着きます。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 2

緊張のしくみ

緊張のとき、体の中では何が起きているのでしょう。

緊張

きんちょう

本番などを前にして、心と体が高ぶった状態

心拍数（しんぱくすう）

heart rate

1分間に心臓が打つ回数

ポイント

- 緊張すると、心臓がはやく打ち、呼吸が浅くなりやすくなります。
- これは、体が「がんばろう」とする自然な反応で、悪いことではありません。
- 手足が冷たくなったり、声がふるえたりするのも、よくあることです。

やってみよう

1. 緊張しているとき、あなたの体にはどんな変化が出ますか。

書いて覚えよう

Lesson 3

緊張を味方にする

緊張は、敵ではなく味方にできます。

緊張を敵にする

こわいものとして見る

「失敗したらどうしよう」
不安が大きくなる

緊張を消そうとする
消えないのでさらに焦る

緊張を味方にする

力として使う

「本気になっている証拠」
集中力に変える

ちょうどいい興奮として受け入れる
表現にいかす



Ken
本番前、いつもお腹が痛くなるんだ…。

Emma
私も同じ。でも最近は「これだけ本気ってことだね」って考えるようにしてるよ。



ポイント

- 緊張とわくわくは、体の反応としてはとても近いものです。
- 「こわい」ではなく「わくわくしてきた」と言いかえてみましょう。

やってみよう

1. 緊張を感じたとき、代わりに言ってみたい言葉を1つ考えよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 4

準備が自信になる

しっかり準備すると、緊張は少しずつ小さくなります。

本番までの準備チェック

曲を通して弾ける　止まらず最後までできる　人前で1回はやった　本番の服・持ち物を確認した

全部そろわなくても大丈夫。1つずつ増やしていきましょう。

ポイント

- 練習の量と質は、そのまま本番の安心感につながります。
- 「ここまでやった」という記憶が、緊張したときの支えになります。
- 完璧を目指すより、「やれることはやった」と思えることが大切です。

やってみよう

1. 本番までにやっておきたい準備を3つ書こう。

ワンポイント 直前に新しいことを詰め込むより、今までの練習を信じるほうが、本番はうまくいきやすいです。

書いて覚えよう

Lesson 5

本番の想定練習

本番に近い形で練習すると、緊張しにくくなります。

ポイント

- 立って弾く・声を出す・服装をそろえるなど、本番に近づけて練習しましょう。
- 1回通して演奏する練習を、途中で止めずにやってみましょう。
- 録音・録画をすると、自分では気づかない癖もわかります。

やってみよう

1. 本番と同じ服装や持ち物で、1回通して演奏してみよう。
2. そのときの動画や音声を録っておこう。

ワンポイント 本番の会場に近い場所（体育館・広い部屋など）で練習できると、さらに本番に近づきます。

書いて覚えよう

Lesson 6

人前での練習

人前で演奏する回数を、少しずつ増やしていきましょう。

家族の前
いちばん安心できる相手から

友だちの前
少し緊張感が出てくる

先生の前
的確なアドバイスがもらえる

小さな集まり
本番に近い緊張を体験できる

録音・録画
自分だけの本番として

オンライン
遠くの人にも届けられる

ポイント

- 人前で演奏した回数だけ、緊張への耐性がついていきます。
- 毎回うまくいかなくても大丈夫。慣れることが目的です。

やってみよう

1. 今週、だれか1人の前で演奏してみよう。
2. そのときの気持ちを書こう。

書いて覚えよう

Lesson
7-8

呼吸で落ち着く・体をほぐす

呼吸と体をゆるめると、心も落ち着きます。

腹式呼吸（ふくしきこきゅう）

deep breathing

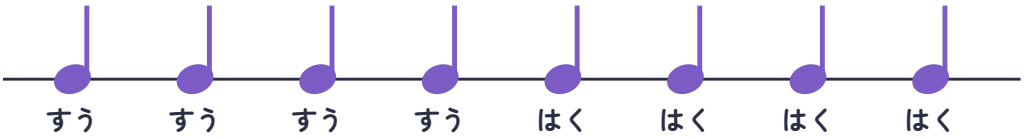
おなかをふくらませたりへこませたりしてする深い呼吸

ストレッチ

stretch

筋肉をゆっくり伸ばして体をほぐすこと

4拍呼吸



4拍かけて息を吸い、4拍かけてゆっくりはき出します。数回くり返すと、心拍がおだやかになります。

ポイント

- 深い呼吸は、緊張で浅くなった呼吸を整えてくれます。
- 肩・首・手首を軽く回すと、体の余分な力が抜けます。

やってみよう

1. 4拍吸って4拍はく呼吸を、3回くり返してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 9

イメージトレーニング

頭の中で、うまくいく本番を思い描いてみましょう。

ポイント

- 最初の音から最後の音まで、頭の中で演奏を思い描く練習です。
- うまくいっている自分の姿を思い描くと、本番への不安が減ります。
- 目を閉じて、会場の様子や拍手の音まで想像してみましょう。

やってみよう

1. 目を閉じて1分間、うまく演奏している自分を思い浮かべよう。
2. そのとき、どんな気持ちでしたか。

ワンポイント うまくいかない場面を想像してしまったら、そこから立て直す自分もあわせて想像すると、安心感が生まれます。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 10

本番前のルーティン

いつも同じ流れをつくると、心が落ち着きます。

起きる時間	
食べるもの	
最後の練習	
会場に着く時間	
直前にすること	

Emma の例

起きる時間 いつもと同じ／最後の練習 前日まで／直前にすること 深呼吸を3回して笑顔をつくる

ポイント

- 毎回同じ流れで準備すると、体と心が「本番モード」に入りやすくなります。
- 新しいことを本番当日に試すのは避けましょう。

書いて覚えよう

Lesson 11

ステージに出るとき

ステージに出る一歩が、いちばん緊張する瞬間です。

ポイント

- ゆっくり歩き、姿勢を正して出ることで、落ち着いて見えます。
- 急がず、一呼吸おいてから始める気持ちでいましょう。
- 出る前の「よし」というひとことが、スイッチになる人もいます。

やってみよう

1. ステージに出るときの自分だけの合言葉を考えよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 早足で出るより、少しゆっくりめに歩くほうが、堂々として見え、自分の心も落ち着きます。

書いて覚えよう

Lesson 12-13

最初の音・まちがえたとき

最初の音と、まちがえたときの対応が、演奏の印象を大きく左右します。

最初の音

落ち着いて出す

深呼吸してから始める
気持ちを整える

テンポをゆっくり確認する
走り出さない

まちがえたとき

止まらず続ける

止まらずに先へ進む
流れを切らない

顔に出しすぎない
聴いている人は気づかないことが多い

ポイント

- 最初の音は、少し慎重に、心の中でテンポを数えてから出しましょう。
- まちがえても止まらず、次の音に進むことがいちばん大切です。
- 止まってしまうより、多少ずれても弾き続けるほうが、音楽として自然に聞こえます。

やってみよう

1. まちがえたときに心の中で言う、自分を落ち着かせる言葉を考えよう。

_____

書いて覚えよう

Lesson 14

客席を見る

客席とのつながりが、演奏をもっと豊かにします。

ポイント

- 客席を見る余裕が出てくると、演奏に安心感が生まれます。
- 一点をじっと見るより、会場全体をゆっくり見わたすと自然です。
- 知っている顔を見つけると、少し緊張がやわらぐこともあります。

やってみよう

1. 演奏中、客席のどのあたりを見るとよさそうか考えてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 緊張して客席が見られないときは、少し遠くの壁や時計を見るだけでも、落ち着いて見えます。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 15

終わったあとの気持ち

本番が終わったあとの気持ちも、大切な経験です。

ポイント

- うまくいっても、そうでなくても、本番をやりきったこと自体に価値があります。
- 終わった直後は、良かった点も気になった点も、両方書きとめておきましょう。
- 結果だけでなく、そこまでの過程も自分をほめるポイントです。

やってみよう

1. 本番を終えた直後の気持ちを、ひとことで書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 16

緊張の記録

緊張の記録を残すと、次の本番にいかせます。

曲名・場面	
緊張の強さ（1〜5）	
体に出た変化	
役に立った方法	
次に試したいこと	

Ken の例

曲名 発表会の曲／緊張の強さ 4／体に出た変化 手が冷たくなった／役に立った方法 深呼吸／次に試したいこと ステージで客席を見る練習

ポイント

- 記録を重ねると、自分の緊張のパターンが見えてきます。
- 前回役立った方法を、次の本番でも使ってみましょう。

書いて覚えよう

Lesson 17

先輩の体験談

だれもが緊張と向き合いながら、本番を重ねてきました。

Emma
わたしも最初の発表会は、指がふるえて音が出せなかったよ。



Ken
そうなの？　今はあんなに落ち着いて弾いてるのに。

Emma
本番の数をこなすうちに、少しずつ慣れていったんだ。



ポイント

- 経験を重ねた人ほど、たくさんの緊張を乗りこえてきています。
- 「はじめから堂々としていた人」は、ほとんどいません。

やってみよう

1. 身近な人に、本番で緊張した経験を聞いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 18

自分なりの方法

緊張との付き合い方は、人によってちがいます。

体を動かす
本番前に軽く体を動かす

声を出す
発声やハミングで声をならす

ひとりになる
静かな場所で心を落ち着ける

仲間と話す
おしゃべりで気を紛らわす

音楽を聴く
好きな曲で気持ちを整える

書き出す
不安を紙に書いて整理する

ポイント

- 自分に合う方法は、いろいろ試してみないとわかりません。
- 他の人のやり方をまねしながら、自分なりの方法を見つけていきましょう。

やってみよう

1. 上の中から、次の本番で試してみたい方法を1つえらぼう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 19

まとめ

ここまでの内容を、自分の言葉で整理しよう。

まとめ　自分の言葉で書こう

1. 緊張は、どんなサインだと学びましたか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 本番前にできる準備を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿
3. 本番中にまちがえたら、どうするとよいですか。＿＿＿＿＿＿＿＿

ポイント

- 緊張は消すものではなく、うまく付き合うものです。
- 準備・呼吸・記録の積み重ねが、少しずつ自信になります。

書いて覚えよう

Lesson 20

聴いてくらべよう

落ち着いた演奏と、緊張した演奏を聴きくらべてみよう。

くらべるところ	落ち着いた演奏	緊張した演奏
テンポ	一定でなめらか	速くなりがち
音の大きさ	安定している	急に大きく・小さくなる
ミスへの対応	自然に流れる	止まってしまうことがある

ポイント

- 自分の録音を聴きくらべると、緊張のサインが見つかります。
- テンポが走っていないか、音が浅くなっていないか、聴いてチェックしましょう。

やってみよう

1. 自分の練習を2回録音し、落ち着いていたほうはどちらか聴きくらべよう。

_____

書いて覚えよう

Lesson
21-22

実際にやってみよう・ペアやグループで練習しよう

緊張をやわらげる方法を、実際に体を使って練習しよう。

A　（深呼吸をしながら）4拍吸って…

B　（合わせて）4拍はいて…

A　（声をかける）大丈夫、いつも通りでいいよ

B　（こたえる）＿＿＿＿＿＿＿＿

ポイント

- ペアで声をかけ合うと、ひとりで抱えるより緊張がやわらぎます。
- おたがいの前で演奏し合うのも、よい本番の練習になります。

やってみよう

1. ペアやグループで、おたがいの前で1曲演奏し合おう。
2. 終わったら、よかったところを1つずつ伝え合おう。

書いて覚えよう

Lesson 23-24

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきを知ると、対策が立てやすくなります。

つまずき

よくあること

- **手や声がふるえる**
  力が入りすぎる
- **頭が真っ白になる**
  次の音を忘れる
- **音が小さくなる**
  自信がなくなる

コツ

こうしてみよう

- **肩の力をぬく**
  深呼吸で整える
- **体で覚えるまで練習する**
  指や声が自然に動く
- **おなかから声・音を出す**
  堂々とした音になる

ポイント

- 緊張のつまずきは、練習と経験でだんだん減っていきます。
- 一度にすべて直そうとせず、1つずつ取り組みましょう。

やってみよう

1. あなたが本番でいちばんつまずきやすいことは？ _____

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 25

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

緊張のしくみ

- ☐ **緊張**
  本番前の高ぶった心と体の状態
- ☐ **心拍数**
  心臓が1分間に打つ回数
- ☐ **体の変化**
  手足の冷えや声のふるえなど

落ち着く方法

- ☐ **腹式呼吸**
  おなかを使った深い呼吸
- ☐ **イメージトレーニング**
  頭の中で本番を思い描く練習
- ☐ **ルーティン**
  毎回同じ流れでする準備

本番中

- ☐ **最初の音**
  落ち着いてから出す音
- ☐ **まちがえたとき**
  止まらず先に進む対応
- ☐ **客席**
  会場全体を見わたす対象

本番のあと

- ☐ **緊張の記録**
  気づきを書き残すこと
- ☐ **先輩の体験談**
  経験者から学ぶこと
- ☐ **自分なりの方法**
  自分に合う対処法

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、緊張についても人に説明しやすくなります。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 26

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

緊張	ア. おなかを使った深い呼吸
腹式呼吸	イ. 気づきを書き残すこと
イメージトレーニング	ウ. 本番前の高ぶった心と体の状態
ルーティン	エ. 頭の中で本番を思い描く練習
緊張の記録	オ. 毎回同じ流れでする準備

2. 正しいほうに○をつけよう

1. まちがえたときは → （ 止まる ／ 止まらず先に進む ）
2. 本番前の呼吸は → （ 浅く速く ／ 深くゆっくり ）
3. 客席を見るときは → （ 一点をじっと見る ／ 会場全体を見わたす ）

書いて覚えよう

Lesson 27

ふり返りチェック

できるようになったことを確かめよう。

☐	緊張のしくみを説明できる	体と心の反応
☐	呼吸で気持ちを落ち着けられる	4拍呼吸
☐	まちがえても止まらず続けられる	本番中の対応
☐	自分に合う緊張のやわらげ方を知っている	自分なりの方法
☐	緊張の記録を1回つけた	続ける力

ポイント

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページにもどってみましょう。
- 少しずつ増やしていけば十分です。

書いて覚えよう

Lesson 28

家でできる練習

毎日の中で、緊張と付き合う力を育てよう。

朝
深呼吸を3回してから1日を始める

練習前
本番のつもりで通して演奏する

寝る前
その日の練習をふり返って一言書く

家族の前
週に1回、演奏を聴いてもらう

鏡の前
姿勢や表情を確認する

週末
録音をふり返って聴く

ポイント

- 特別な練習ではなく、毎日の小さな積み重ねが力になります。
- 無理のない範囲で、少しずつ本番に慣れていきましょう。

書いて覚えよう

Lesson
29-30

発表してみよう・感想を書こう

学んだことを、実際の本番でためしてみよう。

本番の場面	
使った落ち着け方	
うまくいったところ	
次に試したいこと	

Ken の例

本番の場面 クラス発表／使った落ち着け方 4拍呼吸／うまくいったところ 止まらず最後まで弾けた／次に試したいこと 客席を見る余裕を持つ

感想を3文で書こう

① 本番前は、〜な気持ちでした。② 本番中は、〜でした。③ 次の本番では、〜してみたいです。

書いて覚えよう

Lesson
31-32

もっと知りたい人へ・次のステップ

緊張との付き合い方は、これからも磨いていけます。

もっと知りたい人へ

本や動画で
演奏家の本番エピソードを読む・見る

先生に
本番の心構えを聞いてみる

仲間と
おたがいの本番経験を話し合う

次のステップ

人前で演奏する
実際の本番経験を重ねる

ソロとアンサンブル
一人と仲間、それぞれの緊張と向き合う

音楽で伝える
緊張をこえて表現する力へ

ポイント

- この教材の次は「人前で演奏する」。実際の本番経験を、少しずつ重ねていきましょう。

書いて覚えよう

Lesson 33

学んだことをまとめよう

この教材で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ　自分の言葉で書こう

1. 緊張とは、どんなものだと学びましたか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. あなたに合いそうな落ち着け方は？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. 次の本番で試したいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

緊張をやわらげるミッションカード

MISSION 1
本番前に4拍呼吸を3回する

MISSION 2
1週間に1回、人前で演奏する

MISSION 3
緊張の記録を3回つける

MISSION 4
本番後に自分をひとつほめる

できたミッションに✓をつけよう：　☐1　☐2　☐3　☐4

書いて覚えよう

Lesson 34

本番で緊張しないコツチャレンジ

教室の外でも、緊張との付き合い方はすぐに練習できます。

ためそう

4拍呼吸を3回してから練習を始める

やってみよう

家族の前で1曲、通して演奏する

残そう

今日の緊張の強さを1〜5で記録する

こたえ

L19 （例）緊張は本気のサイン／深呼吸をする／止まらず先に進む

L26 緊張→ウ 腹式呼吸→ア イメージトレーニング→エ ルーティン→オ 緊張の記録→イ　2. 止まらず先に進む ／ 深くゆっくり ／ 会場全体を見わたす

L33 （例）緊張は本気になっている証拠。うまく付き合うことが大切。

書いて覚えよう

本番で緊張しないコツ（Season 10 ｜ No.92）
発行：一般社団法人文化芸術支援協会
この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。
有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。
くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。