

FIRST STEP

～本番力を発揮する！直前チェック&リカバリー術～

直前チェック&リカバリー術

ー 本番力を発揮する ー

いよいよ準1級・1級の検定本番です！
これまで積み重ねた成果を100%発揮するため、「緊張対策」「ミスした時の立て直し方」「直前の過ごし方」を最終確認しましょう！
緊張するのは、皆さんがこれまで本気で練習してきた証拠！「緊張」＝「悪」じゃない。本番では「自分のパワーが溜まってきたー!!」と思って、深呼吸を1回してドアを叩こう！

⚠ 直前&本番の「3大NG」と対策

- ① **✕** 小さなミスで固まって止まってしまう
👉 **○** 少し飛ばしてもOK！笑顔でそのまま「やり切ることを」最優先に。
- ② **✕** 直前になって新しいやり方に変える
👉 **○** これまで練習してきた「自分の流れ」を信じてそのまま突き進む！
- ③ **✕** 直前に練習しすぎて指や声を痛める・疲れる
👉 **○** 直前は「通し1回」で十分。体調を整えることが最大の対策！

💡 直前に効く！

3つのメンタルアプローチ

- 深呼吸（4・7・8呼吸法）
👉 4秒吸って、7秒止めて、8秒かけて吐く。（心拍数が落ち着く！）
- 肩のリセット（ルーティン）
👉 肩をギュッと上げて、ストンと落とす。（体の強張りが解ける！）
- 心の言い換え（ポジティブ変換）
👉 緊張してきたのではなく「準備OKのサイン」と思い込む。

🏠 本番で起こること & 直前期に大切なこと

- 緊張して頭が真っ白になる・焦る
👉 これは「全員」に起きる普通のこと！大切なのは対策です。
- 新しい練習を増やさず、「いつもの型」を確認する
👉 直前は「完成度を上げる（確認する）」段階。やり方を途中で変えない！

🔥 本番に強く、合格を掴む人の共通点

- 緊張しても「止まらない・諦めない」
👉 完璧を目指す必要はありません。「最後までやり切る」姿勢が評価されます。
- ミスした時の立て直し方（リカバリー）を持っている
👉 万が一間違えても、深呼吸してそのまま続きをやり直せば大丈夫！

【先輩の一言】

🗨️「途中でミスしても止まらず最後までやり切ったら、しっかり合格できた！」

📌 イメージしよう！～「入室から退室まで」の流れ～

【STEP 1】入室・挨拶（第一印象で魅せる！）

- ① ドアをトントントンと3回叩く → 返事を聞いて「失礼します」とハキハキ言い、入室してドアを閉める。
- ② 審査員に向かって一礼 → 「受験番号○番○○（名前）です。よろしく願いします！」と明るく元気な声で挨拶する。
- ③ 指示された机（言語1級は椅子）へ
→ 机の前に立つ → 指示の通りに
→ 椅子の横に立ち、「おかけください」と言われてから「失礼します」と座る。

【STEP 2】準備・開始前（“子ども”が目の前にいることを意識する！）

- ① 持ち物の準備 → （絵本などを）落ち着いた動作で準備する。
- ② 心の準備（1秒の間） → いきなり始めず、目の前に座る子どもたち（左・中・右）を一度見渡し、「にこっ」と笑顔を作ってから深呼吸する。

【STEP 3】実技中（世界観に入り込む！）

- ① 第一声 → 部屋の空気を一気に変えるイメージで、普段の1.5倍高めのトーンで！
- ② 視線と「間」 → 子どもたち一人ひとりと目を合わせるように視線を配る。間も忘れない。
- ③ 万が一ミスしても → 笑顔のまま堂々と続ける！（姿勢を崩さない）

【STEP 4】終了・退室（最後までプロらしく！）

- ① 実技終了 → 「これで（○○を）終わります」と伝える。
- ② 挨拶 → 「ありがとうございました」としっかり感謝を伝え、一礼する。
- ③ 退室 → 道具をまとめ、ドアの前で一度振り返って「失礼いたしました」と一礼して静かに退出する。

あの合格者も
やっていた！

本番編！その一歩先へ 分野別ワンポイント ～合格への道～

【音楽】

☑最後まで止まらない：

ミスしても絶対に手を止めず、最後まで弾き切る（歌い切る）。

☑リズムを維持する：

緊張してもテンポを急がず、メトロノームの感覚をキープする。

【造形】

☑作業の順番を変えない：

焦らず、決めておいた手順通り（下書き→仕上げ）に進める。

☑時間配分を意識する：

時間配分を守り、必ず時間内に「完成」させる。

【言語】

☑絶対に無言で固まらない：

途中で詰まっても、「お話の情景」を頭の中に思い描きながら続ける。

☑落ち着いて視線・間を取る：

目の前の子どもたちに「1秒の間」と「明るい声」を届けるつもりで。

【看護】

☑声かけは必ずおこなう：

子どもへの優しく滑らかな声かけを忘れない。

☑手順を正確に実施する：

動作の手順を抜かさず、衛生・安全第一で丁寧に進める。

【先輩の一言】

〇「自分の強みを意識したら落ち着いた」

🔴 今やること（本番直前ステップ）

- ☐ 本番と同じ手順で「1回通し練習」をする
- ☐ あえて緊張する環境（友達・先生の前）でやる
- ☐ ミスした場面を想定し、続きから復帰する練習をする

📁 【ミニワーク】

1. 自分の「強み」や「得意な部分」は？

2. 不安な点と、もしミスした時のリカバリー方法！

📁 ミスからのスムーズな立て直し例

審査員が見ているのはミスの有無よりも、ミスしたときにプロとして落ち着いて子どもに対応できているかです。失敗したら笑顔で『大丈夫！』と心で呟いて、**止まらず**進みましょう！

【🎵 音楽】音を間違えた・指が止まりそうになった時

- NGな対応：「あ、すみません」と声を出して途中で最初から弾き直す。顔をしかめる。
- 正しいリカバリー：
 - ・音を間違えても右手（メロディ）の止まらないテンポを優先し、左手（伴奏）を一瞬抜いてでも曲を先へ進める。
 - ・止まってしまった場合は、前の小節に戻るのではなく「一番弾きやすい次の区切り（サビや節の頭）」から復帰する。

【🗨️ 言語】台詞を忘れた・言葉が詰まった時

- NGな対応：無言で数秒間フリーズする。「あ、すみません」と謝る、言い直して焦る、下を向く。顔をしかめる。
- 正しいリカバリー：
 - ・1級・・・焦って丸暗記の文字を思い出そうとせず、「お話の場面（情景）」を思い出して自分の言葉で補完して繋ぐ。
 - ・準1級・・・一瞬詰まったら、焦らず「にこっ」と笑い、自然に言い直して、次のフレーズへ進む。

【👩 看護】手順を一つ飛ばしてしまった時

- NGな対応：パニックになり、声かけを忘れて雑に動作をやり直す。
- 正しいリカバリー：
 - ・飛ばしたことに気づいたら、落ち着いて赤ちゃん（幼児）に「～しようね」と優しく声をかけながら、自然な動作で必要な手順に戻る。
 - ・「衛生・安全確保」と「子どもへの声かけ」さえ崩さなければ、手順の前後で大幅減点にはならない。

💡 今年度の戦略：本番で100%を出し切る2ステップ！

Step 1：第一声で引き込む

👉 焦らず深呼吸。明るい第一声と笑顔で「自分の空気」を作る！

Step 2：ミスも「プロの顔」で！

👉 間違えても絶対に顔に出さない。プロの表情で最後までやり切る！

☑ 担当教諭より ～自分を信じて、行ってらっしゃい！～

ここまで本当に頑張ってくれて練習を重ねてきましたね。本番で大切なのは「完璧さ」だけでなく「止まらずに伝える姿勢」です。積み重ねてきた努力と自分を信じて、堂々とやり切ってきてください！

📅 編集後記

- ☐ 「100%の準備」をしてこそ、最高の合格がつかめる！
- ☐ 積み重ねた練習のすべてを、本番で出し切ろう！

お知らせと注釈

- ・本文の保育検定各種目は「音楽」「造形」「言語」「看護」と略記しています。
- ・一部画像（「一歩」を象徴するシルエット等）は Google AI により生成したものを加工して使用しています。