

行雲流水

No.9 5 令和3年9月13日発行

「健康を保つことができる能力」こそ、勝利への道

校長 寒河江 正人

「**孫子**」は、**世界最古の兵法書**と伝えられています。

およそ2500年前に、中国の思想家、**孫武**によって書かれたのだそうです。

戦いに勝つための最善の方法や考え方が、具体的に記されており、現代でも**戦略的思考**をもつことが必要な**各界の名だたるリーダーたちから愛読**されています。

その中から、生徒諸君に「**孫子**」の言葉を一つご紹介しましょう。

「**奇勝なく、智名なく、勇功なし**」

この言葉は、「**奇抜に勝つ必要もなく、有名になる必要もなく、ほめられる必要もない。**」という意味です。

要するに、勝負に勝つためには、「**普段から、当たり前のことを、しっかり続けなさい。**」という「**教え**」です。

現代の私たちの普段の生活に当てはめてみると、たとえば、「**感染症（風邪・コロナ・感染性胃腸炎など）にかからない**」ということも、「**大きな勝利の一つ**」と言えます。

テストや大会等、自分の力を最大限に発揮する場を勝負事にたとえれば理解できること。

ささいなことと感じますが、**感染症等にかからない**ためには、日頃から「**食事や睡眠などの栄養や休養**」、「**適度な運動や生活リズムの安定**」などの**体調管理**を心がけて、しっかりと「**免疫力**」を高めておくことが必要です。

「**体調を安定させ、ずっと健康な状態を保つ**」ということは案外たいへんなことなのです。

「**孫子**」が愛読されているのは、勝負事に通じる方法ばかりが記されているわけではなく、むしろ、勉強や仕事、日常生活など、私たちが自分の「人生に勝つ」ために必要な「教え」が満載されているからなのです。

つまり、今も昔も、「基本的な当たり前のこと」を安定的に積み重ねていけば、感染症等にかかるリスクの例からもわかるように、ずるずると負け続けることは決してありません。そして、「**負けない**」限り、あなたは「**ずっと勝ち続ける**」ことができるのです。