



2020年4月15日

高野 文夫 NPO 日本プレゼンテーション協会理事長

## 朝を征するものが人生に勝利する

### 1、私は毎朝5時に起きて6時からの駅前早朝太極拳に行きます。

私は基本的に、毎朝5時台に起きて、駅前公園でやっている気功と健康太極拳にでています。30人くらいの会員がおりますが、ほとんどが女性でおばあさんが多い。太極拳も良いが、どちらかというとい八段錦という気功のほうが健康に効くようです。

気功は一種の武術であり、ゆっくりと呼吸をしながら体を動かします。身体の隅々まで、筋肉や筋膜、筋骨をゆっくりと動かし静かな負荷をかけます。繰り返し何回も稽古します。

高齢者も気功を続けると全身の筋肉を鍛え、毛細血管を隅々まで張り巡らせ、新陳代謝を促し、免疫力を高めると言われています。私は風邪気味になっても寝込むことをしない。これも健康太極拳のお陰だと思っています。属している団体名は、千葉県健康太極拳協会です。

### 2、成功者は大概が、早寝早起きである

早朝にガバッと起きられる、その自己統制能力で人生は決まると言える。私は仕事の性質上、一般の労働者から東大のような超一流大学の出身者や、弁護士さんのようないわゆる社会のエリートと呼ばれる幅広い方々との交流があります。

また、空手を48年稽古していますので、町道場に集まる人や、とび職やその他の職人そして土方の人達ともお付き合いしています。社会にはいろいろな層がありますが・・・、どの層の人達でも、うまくいっている、そう成功している方々には共通するものがあるのです。

それは、成功者は朝が早く、人より早く起きて4-5時台から活動を始めるということです。コンテナ車のような大型トラックの運転士や鳶職の方々もそうです、頑張っている運転士や成功している鳶の方々の朝は早い。

そして、人生で旨くっていない失敗者は、大概朝が遅く、だれよりも遅くまで寝ている人達です。典型例が、ホームレスでしょうね。朝一番に起きて活動をしているホームレスを見たことがありません。朝早く起きられる、自制心のあるホームレスは遠からず、ホームレス村を去るでしょう。

私と交友関係を結んでくださっている、有名な弁護士さんに鳥飼先生がおりますが、毎朝、4時に起きて、その日一日の活動の計画を練るのだそうです。研修講師で国内トップクラスのお二人がいますが、A先生にしてもH先生にしても、やはり5時くらいに起きられているのです。

H先生は江ノ島でサーフィンをしてから出社の支度をすると一日がビシッと決まるという。A先生は、英語は間違いなくFluentなのに、それでもなお、早朝の英語訓練をやられているというのです。何しろ、朝の早い人が成功人生を築いている事は間違いのないのです。

**この続きは 2020 年 5 月 15 日号になります。**