

<http://www.womensoutdoornews.com/2017/02/vera-koo-apply-philosophy-sun-tzu/>  
Retro WON: Applying the philosophy of Sun Tzu to my life by Vera Koo  
レトロWON: 孫武の哲学をを自分に取り入れる。 ベラ・クー

私ができることすべてをやることができたなら、私が何をするのか想像できますか。 孫武

素晴らしいアスリートは完璧主義者です。 強い仕事倫理を持ち、何か掴んだら決して離さない能力を持っています。 私たちは、自己管理に努力を注ぐ事を惜しまず、強靱な強さと能力をのびします。 私たちは肉体的にも精神的にも強いのです。

私たちが求められるもの、それが小さかろうと大きかろうと、関係ありません。 やらなくてはいけないことがあれば、ただやるのみです。 それが優れた選手のやり方です。

孫武の言葉を引用する私はステレオタイプの人間でしょうか。 でも彼の兵法の書籍を読んだことがあるのなら、中国文化独特の要素が少しは分かるかもしれません。 歴史書またはフォーチュンクッキーを開けたことがない人へ、孫武は戦略家で春秋時代の武将であり軍事思想家、戦略家です。 紀元前500年に執筆しましたが、現在でもアメリカでは「Art of War」と言うタイトルで、政治家や企業が、外交工学などのために彼の格言を引用しています。

孫武は「友を近くに置け、敵はもっと近くに置け」とアドバイスをしていました。「優れた戦術というのは、戦わずして勝つことだ」そして「強くても敵には弱く見せかけ、弱っている時は強く見せかけろ」

2000年以上に渡りそのまま伝えられてきた彼の本は、綿密で正確な計画こそが成功をもたらすことが強調されています、



伝統的に中国の慣習は、個人的なレベルと、より高い精神的なレベルの2つのレベルで成功を見ます。例えば、健康で教養があり、いい仕事を持ち素敵な家族がいる、ということが成功者とみなされます。成功者である男性は社会、国、世界に貢献できるはずで、成功した伝統的な中国女性というのは、家計を守り、高学歴家族出身のいい男性と結婚し、漢方薬に詳しく、家の名前を注いでくれる男子を産まなくてははいけないのです。

現代の中国の家族は、グローバル化されており、性別を問わず、教育、雇用、社会的地位、権力、友の均等が求められています。

家族を失望させるかもという事と、失敗することの恐怖心とのバランスをとって、最も高いレベルの成功は名誉、権力、運命をもたらしてくれます。

あなたが文化的に参考にするのが、世界支配を促すため作られた女性兵士のアニメの物語なのか、または未知なる恐怖と完璧主義な期待が時や国境や海を越えてやってきた古代中国語の本なのか。

私は何年もかけて、私の射撃のベスト値を分析してきました。私がベストを尽くせた時、私のフォーカスは100%に近い度合いになっています。

- ・私には人のことが見えなくなります。
- ・家族友人を見ても気づかなくなります。
- ・私に向けられた言葉が理解できなくなります。
- ・見えず、聞こえず、認識できないものは感じることもできません。
- ・この無感情な状態の時、幅の狭いトンネルのビジョンを生み出し、その中で完璧にコントロールすることが出来ます。
- ・このはっきりしたトンネルビジョンは、私が最も脆弱で失敗する可能性があるときに現れる傾向があります。

それにもかかわらず、計画した時は成功することができる能力を持ち合わせていると、最も自信を持ちます。

初めて行く場所では、私はホテルと射撃レンジ間の移動時間、駐車場所、どこで準備するか、どこに座って食べるかなど計画します。私はトリガーを引くちょうど1時間前に食べておく必要があります。そしてウォームアップ体操をして最終のギアチェックをしてから、射撃城内にあるステーションに報告をしに行きます。



私はかなりのプレッシャーと崩れるかもしれないという可能性がありながらも、綿密な計画を立てたので、最高のパフォーマンスを発揮し成功します。

あなたは、ギリギリで準備するレーサータイプですか、それとも注意深く計画をする人ですか。

必要性のあるプレッシャーなしでパフォーマンスを向上させますか。それとも杭が一番高くなった時に上がって行きますか。

どんな競争においても勝つことができる練習法

- ・潜在的な能力の限界を、自分ができると思うよりも先にプッシュしてください。
- ・少し休んで、もう一度やってください。
- ・快適と思えるところまで戻り、さらにプッシュしてください。
- ・かなり先まで行けたと驚くでしょう。自分たちには限界があると信じきっています

。