八碁連だより

７月号　　第３１１号

発行日　　平成２９年７月１日（土）
発行所　　八王子囲碁連盟
住　所　　八王子市横川町４２－８９
電　話　　０４２－６２３－０２５２
発行者　　小田　辰郎
編集者　　中谷　勝信

千葉県茂原市のあじさい屋敷へ（梅雨の合間に訪れる）
あじさいは雨の日がよりきれいに・・・６月１３日

八王子囲碁連盟の目的

八碁連は、八王子市内に居住する囲碁愛好者が、囲碁を通じて親睦を図り、かつ、健康を維持できるよう機会を提供し、福祉の増進に寄与するとともに、棋力の向上を図ることを目的とする。

http://yasu1120.coocan.jp/hatigoren.html

点　数　制

浅川囲碁同好会　　会長代理　坂内　秀三

私は、浅川同好会のほかに、別の囲碁の会の世話役をしている。
現在会員は２６名。多くは、級位者と低段者である。元来がそういった人たちの会であったものを、７年前、私が引きついだ。普段は、できるだけ多くの人と対局するようにするため各人２回戦のリーグ戦を行い、その間に年３回の大会を実施している。

私が世話人を引き受けてまもなく、会員の棋力向上と対局への励みのため、点数制を導入してはどうかと考えた。私もその昔初級者のころ、碁会所で点数制を経験していて、何とおもしろい方式があるものだと思っていたからであった。ただそこでは、対局ごとにコミが変わり複雑であったので、わかりやすく簡単な点数制がないかネットで調べた。藤沢のある碁会所の点数制が目に留まり一部変えて採用した。

０～９点差は互先、１０～１９点差は定先。２０～２９点差は２子、さらに３０点差台は３子、・・・・・と最大８子までとした。（勝てば＋１点、負ければ−１点）

しばらくたって、順調かと思われたこの方式に問題が生じた。高段者の点数は上がり、初級者は下がり続けた。その都度初級者に加点し対応したが、それでも追いつかない。その結果、初級者の負担を軽くするため、「最高は３００点まで。ただし負ければ下がる。最低は１００点。勝てば上がる」とした。

当初の基準点（持ち点）とは大きく変わってしまっているが、現在はこの方式で落ち着いている。
現時点で３００点が３名（５～６段）１００点が３名（７～１０級）である。多くの人が１５０点～２７０点の間でしのぎを削っている。

八碁連の手合いとは異なることも多いが、意外とこの集団にはあっていると思っている。

第２７回　活きいき大会の結果

大和田大会　　６月４日（日）　　於：大和田市民センター

参加者

浅川	恩方	元八	中野	大和田	石川	台町	北野	長房	川口	南大沢	非会員	初心者教室	合計
２	１５	３	５	１８	１	２	５	１３	５	４	０	３	７６

A組　２４名（四段～七段）

優勝：山縣　文雄　北野／六段　　準優勝：青山　格　大和田／七段　　３位：山本　数英　川口／六段

B組　２９名（初段～三段）

優勝：矢島 良宏 大和田／三段→四段 準優勝：田口 勇　大和田／二段　３位：佐藤 吉男　北野／二段

C組　２３名（１級以下）

優勝：佐藤 昭　初心者／７級→６級　準優勝：中村 勝嘉　長房／２級　３位：中村 順亮　初心者／６級

石川大会　　６月１８日（日）　　於：石川市民センター

参加者

浅川	恩方	元八	中野	大和田	石川	台町	北野	長房	川口	南大沢	非会員	初心者教室	合計
４	１５	１	５	１２	１４	０	２	１２	３	２	０	４	７４

A組　２８名（五段～八段）

優勝：坂本　勝雄　石川/八段　　準優勝：青山　格　大和田/七段　　３位：佐藤　義廣　北野/六段

B組　２２名（初段～四段）

優勝：池本 伸吾　南大沢／三段→四段　準優勝：森本 康男　中野／四段　３位：佐田 恵吉　浅川／初段

C組　２４名（８級～１級）

優勝：刑部 守彦　長房/４級→３級　準優勝：市川 信治　恩方／５級　３位：福島 きみよ 石川/１級

花しょうぶ

日本棋院八碁連支部コーナー

１　第４回級位認定囲碁大会のご案内

日時　　平成２９年7月３０日（日）　９時２０分　受付
会場　　東浅川保健福祉センター４階
主催　　日本棋院八王子囲碁連盟支部
共催　　八王子囲碁連盟
後援　　八王子市　＆（公財）日本棋院
競技方法　　４回ハンデイ戦　Ａクラス（１～３級）Ｂクラス（４～６級）Ｃクラス（７級以下）
表彰　　各クラスとも、３勝１敗以上で１階級昇級とし、日本棋院の認定状を発行する。
　　但し、１級から初段へは４勝が必要。Ｃクラスで４勝したときは２階級昇級とする。
特典　　４勝者には日本棋院の免状と賞品を進呈する。
　　但し、初段の免状については本人の半額負担とし、且つ、日本棋院への入会が必要。
参加費　　１，０００円（弁当代含む）
申込み先　　南　正一郎　　電話・ＦＡＸ　６６３－５４４６　Ｅメール shominami03@yahoo.co.jp
　　（各同好会で一括して申込ください）
締切　　７月２３日（日）

皆様の多数の参加をお願いいたします。

２　指導碁の募集

日本棋院　熊ホウ（ユウホウ）六段による指導碁
日時　　平成２９年7月３０日（日）　１０時より
場所　　東浅川保健福祉センター４階　（当日は上記の級位認定囲碁大会を開催しています）
参加資格　八碁連会員
募集人員　１６名（先着順で締め切ります）
参加費　　１，５００円（昼食代は別）
内容　　第1ラウンド　　１０：３０～１１：４５
　　昼食・懇談（棋士を囲んで）
　　第2ラウンド　　１２：３０～１３：４５
　　第3ラウンド　　１３：４５～１５：００
　　第4ラウンド　　１５：００～１６：４５
　　各ラウンドは4面打ちとし、ラウンド順は前以て連絡します。
申込先　　南　正一郎　　電話・ＦＡＸ　６６３－５４４６　Ｅメール shominami03@yahoo.co.jp
締切　　７月２３日（日）
　　尚、１１月２６日（日）八碁連大会の際にも指導碁の開催を予定しています。

健康長寿 の ひけつ

赤石　五郎

センテイナリアン（百歳長寿者）とは耳新しい言葉であったが、百歳越えの人をさすものらしい。田谷きみさんは１０１歳である。８時から１８時まで店で働いている。客の相手から、包装や、金銭を扱う仕事をこなしている。また、のちに紹介する医師の日野原重明氏は１０５歳である。

広瀬信義教授（慶応大医学部）は、長寿者の調査をしている。炎症の調査（血液検査）を行うと、一般の人は慢性炎症が０．３０であるのに対して、田谷さんの場合は０．０３である。炎症のレベルが高いと、年を経るごとに生存率が低くなるのだそうである。田谷さんの場合は一般のひとの１０分の１ということになる。長寿で有名なキンさん・ギンさんの場合も炎症のレベルが低かったそうである。したがって、慢性炎症を抑えることが、長寿には欠かせない条件になる。

糖尿病を持っている人は長生きをするのが難しくなる。炎症には、二種類あって、急性炎症（ばい菌・外傷による炎症）は、たいていは自然に治る。細胞の老化・免疫応答の低下による弱い全身の炎症等の慢性炎症には、自覚症状がないそうだから、困る。

人間は加齢とともに、細胞の一部が老化し死ぬと、そこから炎症性サイトカインという、炎症を引き起こす物質が分泌される。サイトカインは周囲の細胞を老化させ、そこから炎症が広がる。また体内の老廃物の蓄積が炎症の引き金にもなる。本来は免疫応答により素早く炎症の要因を取り除く機能を我々の体は持っているのだが、加齢とともに免疫機能が低下してゆく。つまり炎症の要因を取り除く機能が悪化するのである。これには、糖尿病・動脈硬化・肺疾患・心疾病などが関わってくる。

ＣＲＰが１．００以上だと異常、０．３１～０．９９だと要注意、０．３０以下の場合は基準範囲ということになる。

寿命は、遺伝要因が２５％、環境要因が７５％であるから、「慢性炎症をどう防ぐか」ということが重要となってくる。地中海食が長生きに良いと言われるが、これはこの地域に住む人々にとっては有効ではあるが、他の地域に住む人たちにとっては、同じ結果は出てくるとは限らない。地域限定の地中海食といえよう。
ちなみに、地中海食とは、魚・オリーブオイル・ナッツ類・野菜などである。日本人には和食が良いかもしれない。大豆・ニンジン類・海草類・野菜類・味噌・魚油などで代表される和食も、バランスよくとることが大切となる。良いからといって、一つの食品にこだわり過ぎ、大豆ばかりとか、海草類ばかりとかでは、栄養のバランスを崩しかねない。ほめられたものではない。

もう一つ大切なことは、身体活動である。９０歳まで働いている人たちが多い、地中海の島を取材してみると、体の末端の微小循環が多い人ほど慢性炎症が少ないことが分かってきた。仕事を続けること、８０歳を過ぎても現役で働くことがいいらしい。運動をすることもいいらしい。そのためには、出来るだけ階段を利用することが、微小循環を良くするとともに、老廃物を体内から取り除く効果を生み、慢性炎症を抑えるのに効果がある。

ＣＴＲＡ遺伝子群とは、満足感と炎症とのかかわりを示す遺伝子である。満足感が得られると、ＣＴＲＡ遺伝子群が増加し炎症を抑える。とはいえ、全ての満足感がプラスに働くというものでもない。満足感には２種類あって、一つは快楽型の満足感であり、これは食べたいものを食べる、ほしいものを買うなどの満足感である。この満足感は、むしろマイナスに働く。プラスに働く満足感は生きがい型の満足感である。

これは、人のためになることを進んでする、生きがいを覚えるようなことをする、等によって得られるのである。つまり心の持ちようが、健康に影響を与えるのである。

１０５歳になる日野原重明医師が、これだけは覚えていてほしいということばを紹介してくれる。「いつまでも、新しいことを創(はじ)めることを忘れないかぎり、人はいつまでも若く生きることが出来る。」というマルテイン・フーバー（１８７８～１９６５）の言葉を。日野原氏は、つづけてプロダクテイブ・エイジングを説く、「歳をとっても、健康のまま活躍し、社会に貢献し続ける、『生涯現役人生』こそが、人生のゴールなのです。もっともっと歩き続けていかなきゃならないのです。」と。

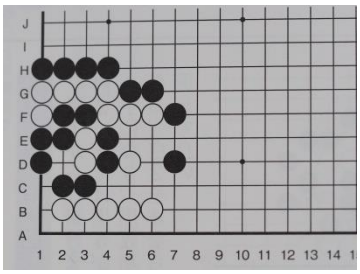
・・赤石　五郎 は　長房囲碁同好会　相談役の 池口　隆久さんの ペンネームです・・

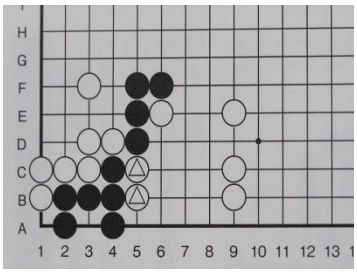
対局中に 思い浮かべよう いくつかの『格言』

＊＊＊　符号の説明　A：初級（基本知識）　B：中級　　C：上級　＊＊＊

A　石音の反対に打て・・相手の着手地点を追随して打つと、相手の手の価値以下の手を打つ可能性大。
A　先手は媚薬・・・・・あたりは気持ちいいけど、それだけで打ってはいけない。
A　裂かれ形はさけよ・・狭いところをつき抜かれた形は避ける。
A　追うはケイマ、逃げは一間飛び・・ケイマは切断される弱点があるので、攻めている場合使用、
一間飛びは切断されにくいので、逃げる時に使用。
A　攻める石にツケルな・・攻める石に付けるのは筋違い。
A　四線は勝ち線、二線は敗線・・四線を這えば大変有利、二線を這えば不利。
B　厚い碁はコウ自慢・・厚い碁に対するコウダテは少なく、薄い碁に対するコウダテは多い。
B　碁の力は局面評価能力と読みの力・・読みにより、数手先の局面をイメージし、それを評価し、着手を
選択するのが碁。
B　強い石、厚い石に近ずくな・・自己の石、相手の石、いずれの場合にも当てはまる。弱い石から動く
B　生きている石から動くな・・自分の生きている石に近い着手は効率が悪くなり、自分の生きていない
石が危なくなる。生きている石の近くは小さい。
B　取ろう取ろうは取られのもと・・相手の石を自石の弱点を見ずに攻めると自石が死ぬことになる。
C　様子を聞くのは高級手段・・相手に受け手を聞いて打つ。
C　分からない時は手を抜け・・着手が分からない時は手を抜いて、状況が変わったらまた考えてみる。
分からないままに打つと悪手になる可能性が高い。
C　利き筋は後まで残せ・・利き筋は早く打ってしまうと、効果が少なくなる。出来るだけ後に、局面に
応じた利き筋を利かすのが良い。
C　後手の先手・・後手で自らの形を整えて、相手が手を抜いたら、相手の不備な点を咎めることが
出来るような手。
C　石取って碁に負ける・・中盤に石を取る場合、取る石の価値を吟味しながら取る必要がある。

強くなる！！　シリーズ　　『救出するための分断』



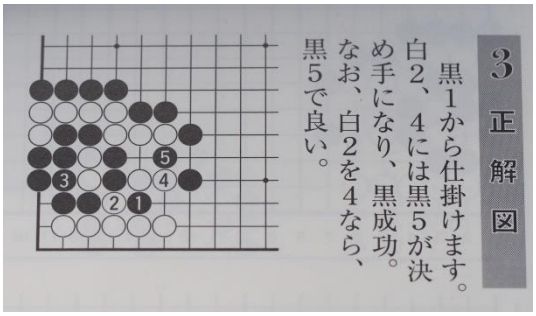


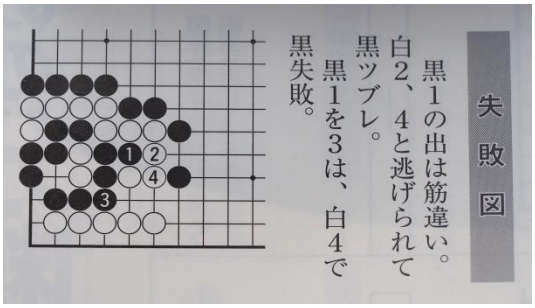
問題１（左）　黒番です
　隙をタイミング良く衝きましょう

問題２　（右）黒番です
　二子を取れば救出できます

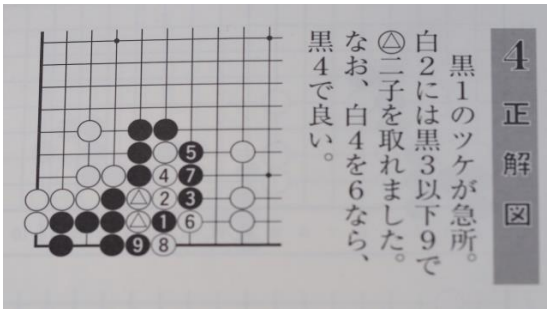
下の図は正解図です、考えた後で見て下さい。

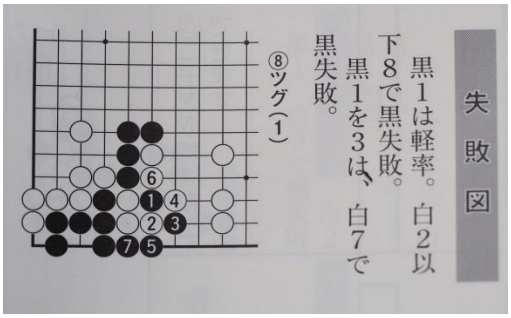
問題１の解答





問題２の解答





編集後記　　最近、健康寿命という言葉をよく耳にします、平均寿命より男性で６年、女性で８年短いそうです。高齢になると、身体的な老化現象と共に、知能や精神面の老化も起こってきます。

　後者のほうは、我々は囲碁という知的活動で問題ないと思いますが、逆に前者の「からだのメンテナンス」はおろそかになりがちです。これには運動と食事の両立がカギだそうですので、囲碁と同じくらい運動もして、もりもり食べて、いつまでも健康で囲碁を楽しみたいものです。