八碁連だより

3月号　　第３１９号

発行日　　平成３０年３月１日（木）
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

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。

蠟梅の花（いい香りです）埼玉県宝登山 蠟梅園にて

開花時期は１月下旬～３月上旬

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

高尾山は５９９m

長房囲碁同好会　会長　高橋俊之

当然八王子は高尾に近い西のほうが高い。自転車で市街地に行くと住まいの並木町までの帰りの方がきつく、時間がかかる。５・６年前だったがインターネットで調べてみた。驚いた。これほどにも高低差があるとは！！　以下はそれぞれの標高。

八王子駅１１１m、西八王子駅１３５m、並木町交差点１４５m、高尾山下２０７m

西八の駅から私の並木町までで１０mも違うとは。１０mと言えば3階建てのビルくらいもある（ただし、その間の距離は約１kmだから１００mほどで１mの違いと考えるとさほどでもないが)。

八王子の東と西との意外なほどの高低差を知ったときに思い出したことがある。

昭和２７年中学生の頃、当時「紅梅キャラメル」という赤い箱のキャラメルが駄菓子屋で売られていた。森永や明治よりは格下だったが野球選手のカードが入っていて揃えると（どう揃えればどうゆう景品になるかは忘れたが）景品がもらえるので、昭和２０年代半ばの男の子達の間では結構人気があった。その景品を扱う店が西八王子駅の磯間書店の北隣にあり、そこまで自転車で行ったことがあった。

その頃は八王子駅近くに住んでいたのだが帰路は全くこがずに帰れた。信号では止まったのかもしれないが、昭和２０年代後半は八王子の甲州街道に信号は無いに等しかった。私が八王子に来たときの２３年には八日町のいまスクランブル交差点になっている所に唯一。二つ目、大横町に出来たのは私がこがずに帰った前後だったような気がする。いま八王子に信号はいくつ設置されているのだろう？！６０年余りが経過しているのだから驚くに値しないのかもしれないが。

昔話に紙幅をとってしまった。標高差が主題だった。高尾はケーブル下から山頂まで５９９－２０７mで約４００m。八王子駅とケーブル下の差がその１/４の約１００m。やはりオドロキだ。

第２４回タイトル囲碁大会の結果

タイトル囲碁大会が去る２月４日（日）に東浅川保健福祉センターで開催されました。
タイトル戦各クラスの出場者数と成績は下表のとおり。

	優　　勝	準 優 勝	第 ３ 位
名人戦（１６名）	吉田　旭七段→八段/浅川	井上栄次郎七段/中野	斉藤重夫　六段/台町
王座戦（１５名）	水野義嗣　六段/石川	三島敏明　七段/浅川	佐々木胖充四段/北野
天狗戦（１８名）	金本好正　七段/石川	小西弥一　三段/浅川	向井克彦五段/南大沢

試合開始前の会長挨拶

名人の部優勝者表彰

平成２９年度後期 研修部囲碁大会のご案内

主催　　八王子囲碁連盟
日時　　平成３０年3月１７日（土）　受付　９：００～９：３０
会場　　東浅川保健福祉センター　４階
参加資格　研修部在籍者
競技方法　クラス別に行い、入賞者には賞品を進呈します
参加費　　１，０００円（昼食費を含む）
申込方法　研修部例会にて申込用紙に記入する
　　例会欠席者で大会参加希望者は下記に連絡してください
＊連絡先：研修部事務長　野嶋　孝征　　TEL/FAX　６４５－８３７８
申込期限　　３月１０日（土）

第２８回　活きいき囲碁地区大会のご案内

浅川大会

日時　　平成30年4月8日（日）　受付　午前9時00分～9時30分
会場　　横山南市民センター（椚田町137-3　　Tel666-0031）
申込先　会長代理　坂内秀三　寺田町432－50－103　Tel・Fax 664-8285
　　メール　s.ban5014itigo@tbg.t-com.ne.jp
申込期限　3月20日

恩方大会

日時　　平成30年4月22日（日）受付　午前9時00分～9時30分
会場　　恩方市民センター（西寺方町260-4　　Tel 652-3333）
申込先　副会長　竹内朝晴　〒192-0154 下恩方町 1027-17
　　メール　tomoharu1942@gmail.com　　Tel 651-1247
申込期限　4月8 日

２大会とも

主催　　各地区の囲碁同好会
後援　　日本棋院　八王子市　八王子市教育委員会
参加資格　市内に居住している囲碁愛好者
参加費　　会員１，０００円（弁当代を含む）非会員　１，２００円
競技方法　３ないし４のクラス別に行い、入賞者には賞品を進呈します。
申込方法　同好会の会長を通して申し込んでください。

蠟梅の花

早咲の蠟梅（１２月下旬）をお正月に
部屋に生けると、いい香りがただよい
お正月気分に二重に花をそえます

投　稿

骨は若さをつかさどる門番である

赤石　五郎

高齢者が骨折をきっかけに認知症などの老化現象が一気に進んでしまったと聞いたことがある。われわれにとって、骨は何か重要な役割を担っているのではないか。そのためには若さを手に入れる方法を考えておかねばならないのではないか。

オステオカルシンというメッセイジ物質を骨が出している。オステオカルシンが記憶力アップに・免疫力アップ・筋力アップ・精力アップ関係があるという。それではと、カルシュウムをたくさん取ればいいのかというと、そればかりではだめらしい。それならどうしたらよいのか。

また、骨が体に出来すぎてしまう奇病がある。この病気の人には、スクレロスチンという物質が極端に少ないことが分かっている。この物質が骨を作るのを妨げることが知られている。

骨細胞には、骨芽細胞と破骨細胞の２種類があり、この２種類の細胞がバランスよく働くことにより、骨の若さが保たれる。悪者と思われがちな破丹細胞の働きにより、カルシュウムを体に放出するということも、実は大事なことです。人体はよくできていて、無駄なことがあまりありません。骨芽細胞の働きにより骨を補修することは、もちろん必要なのです。私たちの体は３～５年で全身の骨が入れ替わるといわれています。

自転車選手とランニング選手との骨粗しょう症予備軍の割合を、パメラ・ヒントン博士（ミゾリー大学）が調べたところ、自転車に乗ってばかりいる人が６３％であるのに対してランニングを専門に練習する人が１９％であった。これは大変なことだ。２５歳の自転車選手の骨量が８０歳相当だという衝撃的な例もある。この原因を、さらに調べたところ、その違いは「骨に伝わる衝撃の違い」にあったという。自転車をこいでも骨に衝撃は伝わらない、体重が自転車によって支えられているので、自転車をこいでも骨に衝撃は伝わらない。そこに原因があったのではないか。

そこで、ヒントン博士は、自転車選手を対象に、ジャンプして着地する運動を毎日３０分間、一年間やらせたところ、飛躍的に改善が見られた。骨に衝撃が伝わることで、骨細胞の中に張めぐらされたネットワークを使って「骨を作るのをやめよう！」というメッセージが減り「骨を作って！」というメッセージがいきわたり、骨が作られ強くなるのだという。だから、私たちが、動くのをやめ一日の大半を座ってばかりいると、「骨を作るのをやめよう！」というメッセージがいきわたり、若さを保つメッセージがとだえてしまうかもしれない。そればかりではない。骨は衝撃を感知する役割と臓器の若さを保つという二つの役割を担っているとゆう。

進化の過程で、人類は狩りをする筋力・記憶力・子孫を残す精力が必要だったからだと考えられています。骨は私たちの活動状態を見張り若さを保つ判断をしているのです。骨に見張られているというのも何だか妙な気分だすがね。自転車が健康に悪いというのではなくて、むしろ自転車は心肺機能アップ・メタボ予防・筋力アップにつながっているのですが、「骨を傷つけるというマイナス効果がある」ということ。

歩くことが非常に良いというのは、歩くことにより衝撃が骨に伝わり、筋力・記憶力・精力アップにつながっている。骨は活発な動きを感じ取ると、「活発な個体」を応援する。座った生活ばかりしていると、骨に良いメッセージが伝わらないようですね。

私たちの体は、進化の過程で、動くように作られてきたのです。ですから、動くのをやめると、

老齢化が進み、若さを保っていられなくなるのです。それは、私たちの体の中にある骨が、考え判断し指令を下しているのです。バランスの良い食事をとり、体を動かし（歩く・走る）で、骨に適度の衝撃を与えることにより、若さを保っていたいものです。

投　稿

江戸と泥棒と囲碁

大和田囲碁同好会　副会長　成田 滋

古典落語にはいろいろな場所、物、人が登場します。場所といえば、江戸の下町―深川、吉原、寺社、お白洲、銭湯、寄席、大川、長屋、井戸、台所に厠。物といえば蕎麦屋台、へっつい、煙草盆、紙入れ、皿、賭博にサイコロ、酒、十手、火事、囲碁に将棋。人では粗忽者、酔っ払い、職人に女房、大店の旦那に妾、花魁、スリに岡っ引き、幽霊、そして泥棒などです。どれもなくてはならない設定です。

落語に登場する泥棒には間抜けなのがおおいようです。大抵は長屋に入るコソ泥です。人を殺めるといったことはしません。捕まったとしても罰はせいぜい百叩きとか領内追放。石川五右衛門に弁天小僧、ネズミ小僧のような泥棒は格別です。「締め込み」、「転宅」、「夏泥」、「もぐら泥」などの演目にも、憎めない泥棒が登場します。「夏泥」の主人公は、押し入った長屋で会った死にたいという演技をする職人から逆に金をふんだくられるという体たらくです。

「碁泥」という演目です。碁仇の二人の旦那が、毎晩のように、遅くまで碁盤に向かい合っています。碁以上に好きなのが煙草で、そのうちに畳を焦がしたりしてかみさんに叱られる始末です。スパスパやりながらパチリ、パチリやっています。

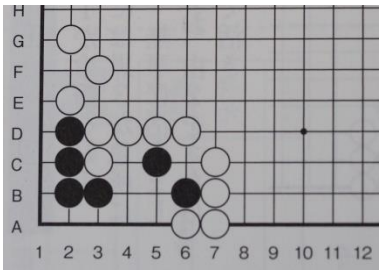
そのすきに入り込んだのが泥棒。安心してひと仕事済ませ、大きな風呂敷包みを背負って失敬しようとすると、静かな夜更けに聞こえてきたのが甲高い碁石の音です。この二人に輪をかけて碁狂いなのがこの泥棒。因果と矢も楯もたまらなくなり、音のする奥の座敷の方に風呂敷包みを背負ったままはいりこみます。

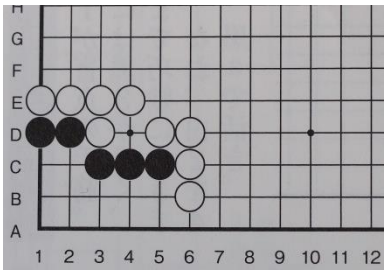
観戦だけでは物足らず、いつしか口出しし始めます。「あつ！やっているな。…その手はどうかな。…」「あーた、その黒はあぶない。そこは継ぐ一手だ！」こうして対局に首を突っ込む有様です。

「うるさいな。傍目八目、助言はご無用だ、、」「何云ってる。これでなくっちゃ…」「うるさいねえ」「あれ？知らない人だ、」「おまえは誰だい？一つ打ってみろ、」「それでは私も」「お前は誰だい？」「へへ、泥棒で」「ふーん、泥棒。泥棒さん、よくいらっしゃたねえ」ぱちり

泥棒が横行したのは貧困がもとです。庶民の暮らしは楽ではなかったのです。それで江戸っ子は泥棒をそれほど憎んでいなかったフシがあります。

強くなる！！　シリーズ　『隅で生きる基本死活』　（囲碁研究１月号より）

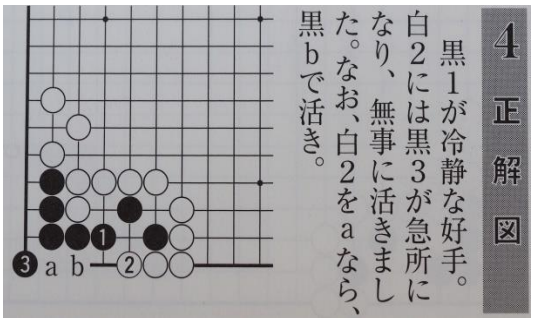


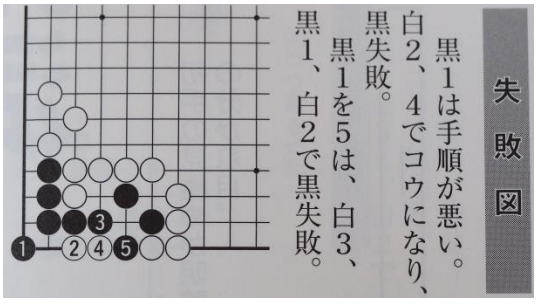
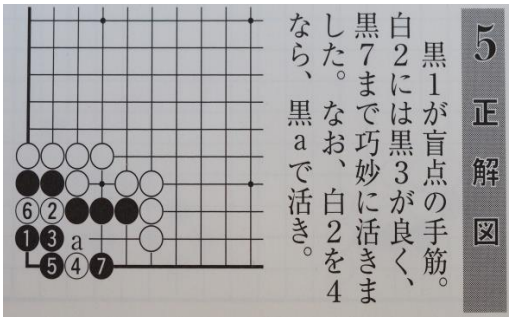
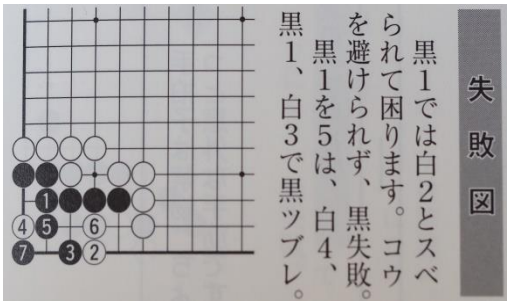


問題１（左）黒番です
　　初手の見極めが
　　明暗の分かれ目
問題２（右）黒番です
　　手拍子は禁物
　　ちょっと意外な手筋です

編集後記　　Ｈ２９年度も最後の月となりました。私の任期も２９年度でおわりです。
　理事の２年間広報部担当となり「八碁連だより」の編集が主な仕事でした。皆さんからたくさんの原稿を頂き、そして毎月読んでいるよ、とお声を掛けて頂き、なんとか大過なく２年間毎月頑張ってくることが出来ました。皆さん本当にありがとうございました。
　残り短い人生ですが私の思い出の一つになると思います。年度がかわりますが、四月号も私の最後の編集となります。よろしくお願いいたします。

問題１の解答





問題２の解答