八碁連だより

３月号　　第３０７号

発行日　　平成２９年３月１日（水）
発行所　　八王子囲碁連盟
住　所　　八王子市久保山町２－３３－１６
電　話　　０４２－６９１－８３４３
発行者　　松本　健彦
編集者　　中谷　勝信

やっと咲き始めた梅の花　（２月２３日）

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

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。

健康に良いインターバル速歩

長房同好会　会長　池口隆久

「老化は足から」と言われるが、ただ長時間歩けばいいというものでもないらしい。科学的に研究もされている。

信州大教授「スポーツ医科学」の能勢博さんは、一日一万歩を５か月間続けた人と、特別な運動をしない人との健康状態を比較調査した。両グループの健康状態に明らかな差は認められなかったという。また、一日一万歩を稼ぐには、１時間以上もかかり、長続きしない人が多いのではないかと指摘している。

そこで、能勢さんの提唱する「インターバル速歩」について考えてみよう。

① ややきついと考えられる速歩を３分間。
② 楽なゆっくり歩きを３分間。
③ これを１日５セット、週４日以上行う。

これなら一日３０分の歩きで済む。一度にやらなくても、朝昼晩と分けて、５セット行ってもよいそうである。ややきつい運動には、体力をつける効果がある。インターバル速歩を５か月間続けると、筋力と持久力が平均で１０％向上したという。高血圧・高血糖・肥満などは平均１０％改善していた。関節痛やうつ症状の改善にも効果ありという。まさにいいことずくめの速歩である。この速歩を習慣づけられるかどうかがカギとなりそうである。

最後に能勢さんの説く「インターバル速歩」を行う上での正しい方法を、つけ加えておく。

「目線は２５メートル先のやや斜め下に置く」、
「肩の力を抜いてリラックスする」、
「背筋を伸ばして胸を張る」、
「歩幅は普段の歩きより大きめで」。

だそうである。　　ぜひ、活用していただきたい。

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５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（１９名）	矢島幾朗六段→七段/南大沢	青山格　七段/大和田	山縣文雄　六段/北野
王座戦（２０名）	小嶋英基　七段/長房	中邑豊　七段/恩方	佐々木胖充四段/北野
天狗戦（１７名）	高木　衛　八段/台町	信江峻　七段/南大沢	秋山一雄　初段/長房

試合進行の説明に聞き入る出場者

名人の部　優勝者の表彰式

平成２８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２９年3月１８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１１日（土）

第２７回　活きいき囲碁地区大会のご案内

浅川大会

日時　　平成29年4月9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　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26日

恩方大会

日時　　平成29年4月23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　会長代理 荒井　正　〒192-0153 西寺方町 1006-282
　　メール　cbb28761@nifty.com　　Tel・Fax　663-9758
申込期限　4月 9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。

日本棋院八碁連支部コーナー

支部総会を終えて

幹事　南 正一郎

去る２月４日に平成２９年度の支部総会を行いました。松本会長の挨拶に続き、議案の説明・審議を行い全員の賛成を以て了承を得ました。　次年度は支部役員の交代があり、支部規約により、八碁連の承認を得る必要から、この時期に行った次第です。

議案の詳細は省きますが、審議終了後に、魅力ある支部を目指してどのような活動をしていったらよいかについて、大変活発な意見交換が行われました。

従来の活動に加えて、棋力向上のために指導碁の頻度アップ、支部内での大会の開催、会員募集等普及活動の推進などが話しあわれました。支部体制の強化も考えながら、一歩一歩進めて参りたいと考えています。

平成２９年度役員

会長	小田　辰郎
常任幹事	南　正一郎
幹事会計	竹内　朝晴
顧問	望月　成一
会計監査	松本　健彦

２１世紀まで生き残り、更に発展するゲーム・・・・・囲碁

・・・・・　囲 碁 １５ 徳

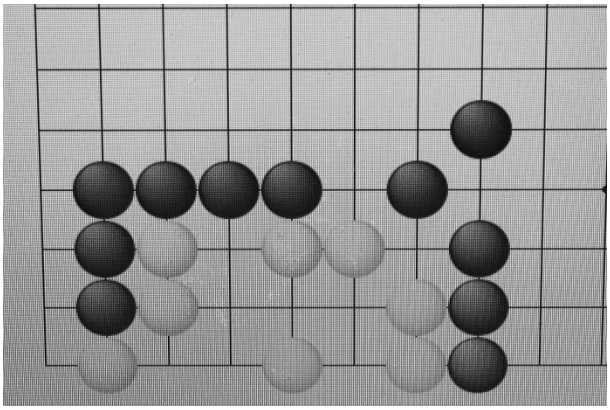
- 余暇を豊かにしてくれる趣味である。
- 実力がなければ勝てないことがわかる。
- やらなければならない大きさの順がわかる。
- 精神を集中するくせができる。
- 負けそうでもつくせるだけつくす努力と態度ができる。
- 勝ちそうだと思っても最後まで油断しない態度ができる。
- 考えなければ進歩しない、惰性で生きるのが面白くないことがわかる。
- 相手を知り、礼儀作法が自然と身につく（礼法）。
- 品よくおもしろく楽しめる（品位）。
- 物事を広くみるようになる（大局観）。
- 筋道を立てじっくり考えるくせがつく（冷静に対処する態度）。
- 自分のよしあしを見つめさせ、反省の材料を与えてくれる（自省）。
- 良い手、美しい手を求め続ける無限の芸術である（創造）。
- 一つ一つの石を生かして働かせる力がつく（調和）。
- 頭の体操となり、生きがいを与えてくれる（心身の健全）。

２月号　実戦で役立つ辺の死活　解答

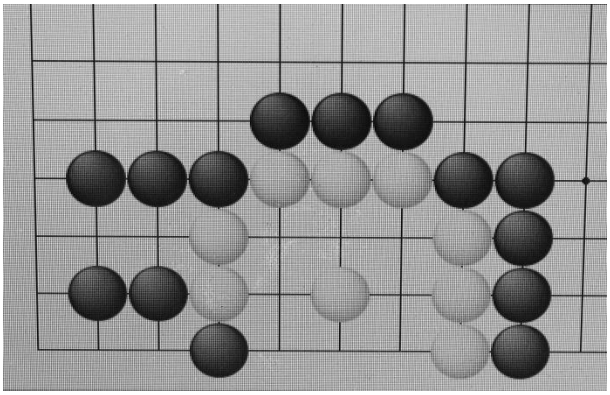
問題（1）　①　１９の六　コスミ　②　１８の七　サガリ　③　１８の八　サガリ
④　１９の七　サガリ　⑤　１７の五　切り

問題（2）　①　１９の七　ハネ　②　１９の六　オサエ　③　１９の五　ほうり込み
④　１８の五　トリ　⑤　１８の六　ほうり込み

３月号　実戦で役立つ辺の死活



問題（1）　レベル　上級
黒番です
白の脆さを見抜いて
粉砕していただきたい形です。
勝手読みは禁物。



問題（2）レベル　三段以上ｕ
黒番です
外側から攻めますか？
それとも内側から厳しく追及
しますか。

編集後記　　梅の花が咲くシーズンとなりました。

年度を締めくくる３月となり、平成２８年度の活動を終え、２９年度のスタートに向けてのあわただしい月でもあります。

さて、この１年「八碁連だより」のご愛読ありがとうございました。皆さんにできるだけ多く読んで頂けるよう努力しました。お見苦しい点も多々あったかと思いますが、一笑に付して下さい。

それから、たくさんの投稿を頂きました。本当にありがとうございました。

来月には桜の花が各地で咲き誇るシーズンです。

八碁連も新しい年度が始まり、新役員一同新たな気持ちで役職に向かう月です。

八碁連活動が今後益々発展することを祈り、今年度の締めとさせて頂きます。　　中谷

（梅）

➡

（桜）