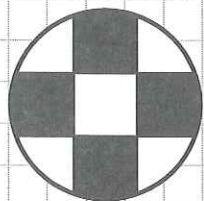


一般社団法人全日本囲碁協会機関紙



日本の碁

平成 26 年 12 月 15 日発行

第 6 号

囲碁の力

全日本囲碁協会理事長
緑星囲碁学園代表 菊池 康郎

囲碁の魅力とは

見た目がむずかしそうでとつきにくい。ところがやってみるとルールは意外に簡単でやさしく覚えられ、しかも面白い。というのが初めて囲碁を覚えた人の感想でしょう。

初心の頃は面白いように上達しますし、そこに、好きとやる気と根気、この三つの「き」が加われれば、どんどん腕が上がります。石が取れる嬉しさ、勝ったときの喜び、これが面白さの原点です。

こうして囲碁の楽しさにとりつかれば、例外なくもつと強くなりたい、もつと勝ちたいと希いままし、そのための努力をすればするほど奥の深さが感じられ、興味が尽きません。これが囲碁の魅力の原点でしょう。

ところで、囲碁が四千年以上の昔に中国で生まれて今日まで、戦乱に堪えて綿々と受け継がれてきたのは、いったいなぜでしょう。

そこには、優れたゲーム性とともに、いま一つ、大切な側面があるからだと思えます。

古来、中国には琴棋書画（きんきしよが）という言葉があり、文化、教養、芸術を代表させています。その中で棋は囲碁にあたり、四大芸の一つとして位置付けられてきました。

また日本では礼節を重んじる伝統文化であり、知性、理性、感性を磨くよすがとして、人間性の向上に深く関わっている面が注目されています。この点や抽象的ですが、囲碁に係っておられる人たちは間違いなく実感していることでしょう。

さらに、囲碁には脳の活性化、ストレス解消といった健康面の改善に役立ち、また周囲とのコミュニケーションを促進させる働きがあるなど、副次的な効果が多数認められています。これらの利点がいま一つ、囲碁の魅力になっていると思われれます。

心を鍛える囲碁

囲碁は、その対局を通じていろいろな思いが脳裡を駆けめぐり、心が揺れ動かされます。ときには高揚し、あるときは絶望するなど、悲喜こもごもの刺激を受けながら、その間に精神面の鍛えがなされるようです。具体的に精神力と呼ばれるものをランダムに挙げてみましょう。

思考力 集中力 記憶力
判断力 注意力 決断力
反発力 忍耐力 胆力
コミュニケーション力
などなど、さまざまです。

これらの要素はウェイトの違いこそありますが、芸の分野では共通したものでしょう。武道、スポーツにも通じるものがあります。

そして重要なのは、体験を通じて磨かれ身に付けた精神力は、とりもなおさず日常の生活面でも大いに役立つことです。この点、囲碁が人間性の向上に大きな役割りを担っているといわれる所以でもあります。

囲碁が青少年の人格形成に役立つということは早くからいわれてきましたが、現在では多くの学校で囲碁が取り入れられるなど、教育面からも注目を集めています。

囲碁上達の土台

視点を変えて、精神力と囲碁上達との関連に話を移しましょう。結論からいいますと、精神面を強化することこそ囲碁の上達に欠かせない土台だ、というのが私の考えです。

上達のためには技術の習得はもちろんだ切ですが、土台となる精神面の充実がなければ、いくら技術を積み重ねようとしても砂上の楼閣のようなもので、充分身に付けることがむずかしいのです。

一例として、緑星学園の青少年向け指導の一端を参考までに挙げさせていただきます。学園では、生徒たちの成長の度合を姿勢面、精神面、技術面に分けて判断しています。

姿勢面では、近ごろとくに気になる挨拶や返事。これに関しては、ちゃんとできなければやり直しをさせ、

対局態度のような行儀面とあわせて、かなり厳しくしつけをしてきました。

精神面は、前掲した精神力の項目を反省させ、何がたりないかを自分で見つけるようにします。ときには、姿勢面を含めてレポートを提出させます。

技術面については、ヒントは与えますが、内容についてはあれこれと説明をしないようにしています。自分で考えて解決するという自立性を重んじるためです。

以上は青少年指導の一例で、わりくどいようですが、急がば回われで、足が地についた指導を心がけております。

一九七九年（昭和五四年）に発足した緑星学園は、その後多くの子女を育ててきましたが、永年の経験から技術偏重の指導方法を脱して、以上のような方針をとっています。これまでの経験からも、その方向は間違っていないかた確信しております。

脳を活性化する囲碁療法

だいぶ前から、囲碁はボケ防止にきくといわれてきました。それに加えて、脳の活性化につながる囲碁の効能について、昨今、医学的に解明する試みがいろいろな方面でなされています。

社会問題にもなってきた認知症の予防法なども、今後の進展が期待されます。会報第1号以来、医学的見地からの執筆をお願いしている脳神経科医師の飯塚あいさんの研究記事は、広く注目されることになりました。近い将来、認知症をはじめとする囲碁療法が脚光を浴びることになれば、社会への貢献とともに、囲碁界にとっても大きな福音となるにちがいありません。

今後、囲碁による健康面への効果、さらには広範な囲碁と医学の関係などについては、当協会の目玉の一つになりうると考えています。

今後の展開

先般、当全日本囲碁協会（略称全碁協）では懸案のホームページを開設し、会報とともに全国的な

広報活動をおこない、あわせて会員としての参加を呼びかけております。さいわい、多くの有志のかたに当協会の趣旨をご理解いただいて、目下、会員数は急増中です。

今後の予定については、次の一手として全碁協主体のユニークな棋戦の開催を考えています。個人戦のほかにペア碁、団体戦、ネット対局など。これらの催しによって会員同士の連携を密にし、外部との交流を深めます。さらに講演会、親睦会など、できるところから手がけてゆきたいと思えます。

そして将来的には、全国の碁会所、囲碁教室の倍增計画を実施して全国的な交流の輪を広げたい。さらに海外への親善ツアーなど、夢多き企画を打ち出してゆきたいと考えています。

旧来の慣習にとらわれず、斬新な発想を採り入れます。そして、勝った負けたのゲームだけに終らせず、囲碁の持つ素晴らしさを掘り起こして心の糧とする。

これが当面の全碁協の石の方向です。

会 員 名 簿

11月末現在、順不同。

正 会 員

正 会 員		賛 助 会 員	
菊池康郎【緑星囲碁学園】 (全日本囲碁協会代表理事) 東京都中野区 03(3360)1555	塩崎泰朗【東山囲碁サロン】 (全日本囲碁協会顧問) 東京都目黒区 03(3713)4800	根本明【ネット基会所石音】 東京都中野区 03(3369)6785	三村皖英【囲碁サロン市川天元】 047(326)5601
平田信子【平田碁会所】 埼玉県蕨市 048(431)8496	須崎善治【丈和】 東京都東村山市 0423(95)4635	大橋憲昭【谷中こども囲碁教室】 東京都台東区 03(3821)5063	新城衛【IGO研究所】 東京都千代田区 080・3095・6916
堤加容子【燦々】 東京都国立市 0425(76)5591	高田厚樹【梅田囲碁センター】 大阪府北区 06(6311)4739	大沢完治【囲碁サロンさいたま】 さいたま市中央区 048(857)1811	古長俊雄【日本橋本町囲碁サロン】 東京都中央区 03(3639)1811
内久根孝一【いずみ囲碁ジャパン】 (全日本囲碁協会理事) 東京都中央区 03(5202)6093	山口晋【前下北沢囲碁センターオーナー】 (全日本囲碁協会理事) 東京都世田谷区 03(3429)8257	樋口純一郎【囲碁クラブ南越ヶ谷】 埼玉県越谷市 048(988)9646	榎口純一郎【囲碁クラブ南越ヶ谷】 埼玉県越谷市 048(988)9646
藤崎三佐雄【津田沼囲碁クラブ】 (全日本囲碁協会理事) 千葉県習志野市 0474(75)5255	相場一宏【囲碁ライター協会名誉会長】 東京都杉並区 03(3780)3691	萩野順一【囲碁サロンねこのかお】 東京都大田区 03(6410)6959	石嶺直雄【浦添囲碁会館】 沖縄県浦添市 098(879)4211
牛山修【囲碁サロン道玄坂】 東京都渋谷区 03(3715)8610	及川尚【囲碁サロン絆】 東京都杉並区 03(3662)7951	須見半【屋久島囲碁協会】 鹿児島県屋久島町 0997(47)2338	仲山泰裕【荻窪駅前囲碁クラブ】 東京都杉並区 03(5397)1523
喜代田高明【人形町囲碁クラブ】 東京都中央区 03(3662)7951	宮越義昭【いずみ囲碁ジャパン】 富田常治【富田興業会長】	野口雅人 内野真理 坊野恭子【秀策責任者】 吉田慎次郎【二火会】 藤森昭治【小杉勝会】 平田興【石心創立者】 川村麻紗子【若葉会主宰】 村上深【社会人囲碁連盟代表】 政光順二【キッズファイブ代表】 片寄一【いずみ囲碁ジャパン】	大橋憲昭【谷中こども囲碁教室】 東京都台東区 03(3821)5063

中村英隆（いずみ囲碁ジャパン）

室孝（室清実業特別顧問）

及川周介（常円寺住職）

田中睦彬

賛同会員

松本昭男

香山由志子

青木勝

今井速人

光井一矢

久保田とし子

永瀬フミ子

曾我部敏行

秋山文平

柴田正男

ヴェルナー・マコヴィツキー

上村宜彦

鹿島宏紀

小芦厚生

今井大介

中田良知

沢村義明

水島和実

吹上博士

堀内和一郎

囲碁クラブ開設まで

津田沼囲碁クラブ

藤崎 三 佐 雄

私は兄弟が多かった。田舎にいて、東京で働くところがないか、新聞を見ていたら、新聞販売店で募集があり、上京して住み込みで働いた。当時も苦学生は多く、そこで仲間たちに囲碁を教えることもあった。学校には囲碁部があり、部屋に入りびたって打っていた。安部闘争の頃で、授業はよくサボった。卒業の頃は4、5級になっていた。

会社に入り、昼休みに二、三局は打った。どんどん仲間を増やして、囲碁サークルを作った。

「君はなんのために会社に入ったのかね」と総務部長に注意された。相当にらまれていたようだ。

囲碁サークルは対外交流試合も活発にしていた。当時は企業も労務対策として文化厚生娯楽費を出しており、どこの企業にも囲碁サー

クルがあったようだ。毎月のように日本棋院からプロ棋士に来てもらったが、幹事の私は指導を受けず、ポケットマネーで夜のおもてなしの役目だった。大田区体育館での日中親善大会に出場したこともある。

会社をやめたら囲碁クラブを開こうと思っていた。日本が世界アマ選手権戦で中国に敗れたとき、周囲の反対を押しきり、津田沼にクラブをオープンした。皆様の御支援をいただきながら、もう三十三年も続けることができた。

全碁協の前身東京都碁同業組合にも加盟していたが、今度は全国的な組織を目指すという。これから全碁協でどれだけ力になれるか。そんな大それたことより、せめて足を引っ張らないようにしたい、と思っているところです。

目的と事業

定款の目的と事業は次の通りです。確認しておきましょう。

第3条（目的） 当法人は、広範囲の年齢層に囲碁を普及し、その効用を啓発して人間形成に役立てることを目的とする。

第4条（事業） 当法人は、前条の目的を達成するために、次の事業をおこなう。

- (1) 自己開発による能力向上、視野拡大、挫折に対する耐性の修練などのための啓発事業。
- (2) レクリエーション効果による精神的身体的影響の調査とその周知事業。
- (3) 目的設定による気力増進、認知症発生抑制に関する調査研究とその周知事業。
- (4) 世代間、地域間の交流を促進する断絶解消事業。
- (5) 競技囲碁の発展を主とする団体と一線を画しながら、当法人の目的に合致する部分での連係事業。

囲碁の医学的効用

東京都立神経病院 飯塚 あい



認知症、それは高齢化社会が進む今日の、最も注目すべき疾患の一つです。前回の記事では、様々な社会的活動をするところが認知症の予防、進行抑制につながることをお話ししました。今回は、認知症に対する「囲碁療法」の可能性について、私が考えることをお話ししたいと思います。

これまでに囲碁と脳の関係について調べた研究はいくつかあり、機能的磁気画像法という画像検査を用いた研究で、アマチュアが囲碁を打つ際には、脳の前側に位置する「前頭前野」と、脳のでっぺ

んに位置する「頭頂葉」が活性化されることがわかっています。これらの部位は、認知症の患者さんで機能低下がみられる部位です。特に「前頭前野」は思考力、注意力、集中力など重要な働きを担う部位であり、この部位を活性化させることが認知症の予防、進行抑制につながるのではないかと、様々な方法を用いた非薬物療法が研究されています。私はその中でも、囲碁はとても効率が良い方法であると考えています。

囲碁を打つには集中力が必要ですが、それはただ一部分に集中するだけではありません。広い盤面の中、部分的には勝っていても、結果的に負けてしまうというように、全体のバランスを考えながら幅広く注意を分散させる「大局観」が必要となります。また、囲碁は「布石」「中盤」「ヨセ」と様々な要素が絡み合う複雑なゲームで

す。一手ごとに新しい対応を考え出さなければならず、さらにそれがある程度計画性をもって行わなければなりません。これらの「注意力」「集中力」「新しい状況に対応する能力」「計画を練る能力」というのは、全て前頭前野の働きなのです。

また、アルツハイマー型認知症の患者さんでは頭頂葉の機能低下が顕著に目立ちます。頭頂葉の機能が低下すると、今いる場所がどこかわからなくなり、迷子になってしまうというような「空間認知能力」が衰えてきます。囲碁の盤面は広く、ゲームを進めるにはどの部位が黒地でどの部位が白地かというように空間を認識しなければなりません。前頭前野の機能低下を予防するためにその部位を活性化させる活動が用いられるのなら、それに加えて頭頂葉の活性化を促すような活動をするという

ことは、より認知症の予防、進行抑制に有効な活動ではないかというのが私の見解です。

こんなにたくさんの方の働きを組み合わせているゲームや活動が、他にあるでしょうか。さらに、囲碁は強くなればなるほど面白くなり、一度魅了されたら離れられない、生涯継続して楽しめる魅力があります。認知症の非薬物療法の効果というのは、継続してこそ得られるものと言われています。その点でも、囲碁は最高のツールなのです。

地域の交流を深め、国や世代、肩書きを超えたコミュニケーションがとれる、そのうえ認知機能向上につながる可能性が大いにあり、そんな素晴らしい囲碁を世界中の人に広め、医療の現場で積極的に用いられるようになることを目標に、私は囲碁と脳に関する研究を生涯続けていきます。

田基中散歩

光井 一 矢

囲碁史会会員



これまで徳川家康のことを述べてきたので、前後してしまうが織田信長について述べようと思う。

算砂と信長について有名な伝説が二つある。

一つは、天正六年（一五七八）、織田信長が上洛した際、算砂を召し出して五子で教えを受けたり、対局を見たりしてその技倆に感心したという。それにより「その方こそまことの名人」だと称えたというもの。これが名人という言葉

の初出だというのがどうだろう。当時の算砂は二十歳であり、それだけの実力があつたかどうかは疑問があるとされる。

そして何より有名なのが本能寺の変前夜のことである。

算砂と利玄が本能寺に招かれ、信長の御前で碁を打った。そのときに三コウが発生した。珍しい形に勝負がつかない。算砂や利玄は不吉な兆しとしたが、信長は逆に吉兆だとして取り合わなかった。そしてそのすぐ後に本能寺の変に遭つたのである。そのため三コウは不吉の兆しとされてきた。

しかし、これには信憑性がなく、囲碁界以外の資料にはこの日、算砂等が招かれた記述はない。そのときに打たれたという棋譜もあるが、三コウが出来そうな形はどこにもない。そもそもこの話がはじめて出てきたのは、本能寺の変より一〇〇年以上も後のことである。

本能寺の変と算砂についてここまでは多くの囲碁ファンもご存知であろう。実はこの話には続きがある。

信長の首塚伝説である。

本能寺の変のとき、信長の遺骸は発見されなかったが、信長の首級を算砂が持ち出させたという説である。

信長の首が埋葬されたと伝わるのが、静岡県富士郡芝川町にある西山本門寺という古刹である。寺による由来では、原志摩守宗安が算砂の指示で、自身の父と兄の首とともに本能寺から持ち出したという。

西山本門寺は日蓮宗の寺で算砂とは共通点があつたとみてよいだろう。

現在でも信長の首塚はあり、信長の遺骸はどこにあるのかという本能寺ミステリーの中の一つになっている。

このように信長と算砂に関しては伝説が多い。さらに一つ、安土宗論について出来事がある。日蓮宗と浄土宗の宗論でご存知の方もおられるだろう。信長が浄土宗側に勝たせたというのであるが、負けた日蓮宗側には算砂の師である日淵が参加している。しかし、信長が算砂を知っていたため、日淵だけは命が助けられたというものである。こういうことはあるのだろうか。

信長の碁については囲碁界の資料しか残っていない。何かしら資料が出てくれば面白いと思うのだが…。



今回は秀吉について述べよう。秀吉も信長と同じように伝説は多いが、信長よりも資料が残っている。

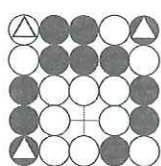
ちよつと道草

四種の乱碁2

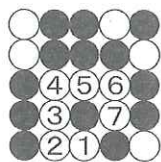
「乱碁」と呼ばれた昔の遊び、なかでも最もおもしろそうなルールを紹介しましょう。

『嬉遊笑覧』には、——今碁盤のうえに石をならべ、その筋を順に石をとる。筋違にはとらぬ事あり。これらも乱碁の違法か——と簡単ですが、『槐記続編』には詳しく載っています。

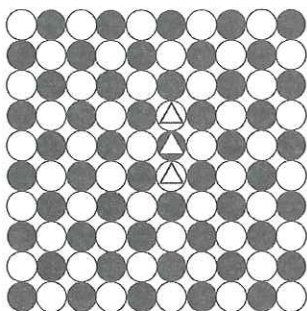
現代語で記述すると、——石の白黒を一つに交ぜて、碁盤の目を四方にひとめ残してぎつしりと並べ、四方の角に白石二つ黒石二つずつ置いて目安とし、五人か七人でその石を目に従って横に走り、たとえば白石なら白石の縦に多く並んだところまで、縦の白石の続いた石だけを取る。白石と黒石を取るの



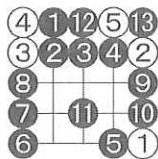
1 図



2 図



4 図



3 図

は交互、したがって、五人か七人か、奇数の人数がいい——

小碁盤で示すと、1図の形（白黒同数とした）のように盤面くまなく石を置き、四角に黒▲白△を置きます。最初に一番多く取れるのは、2図の白1から7までの7個。続いて黒からは、3図の1から12までの順がよく、次に白は1から5、最後に残った黒▲がこの場合（2人で戦うとして）勝敗を決めます。（石拾いルール適用）

これを大きな碁盤で、しかも多人数で遊ぶとなれば、けっこうむ

ずかしくなりそうです。

もつと簡明に、二人で遊ぶのが「芸者碁」（命名の由来はわかりません）と称される、4図の形。十道盤に白石黒石を互い違いに置き、黒から取り始めるならとりあえず▲を取り、白は△の2個を取れます。たとえば黒石を2点、白石を1点とすれば、これもしだいにむずかしくなっていくます。

碁川柳

碁柳会十月例会から
碁の道は入り口広く

出口なし（爛僧）

下句に、一度入れば白黒地獄、とか、迷い込んでは一巻の終り、とか。地獄も楽しい、という人が多いようです。

碁仲間の寝込んだ噂

オレのせい（裕石）

きつとそうです。しかし、碁でやつけたからか、風邪をうつしたからか、と疑問を投げかけられています。

碁敵の来そうな予感

湯をわかす（華柳）

碁盤を出して菓子も用意し、お茶も出すけどあとで煮え湯を、と真逆の下句。さてどっちか。

碁敵の性格悪さ

俺以上（華柳）

どうやら相手の方が強いようです。だからあいつは勝率がいいのでしようが、髪は白いが腹は真つ黒、と半分あきらめています。わかるよう打ってくれよと

解説者（良子）

テレビ解説者のボヤキでしょうね。しかし、「プロの碁の解説はしやすいが、アマの碁はむずかしい」という二十四世本因坊石田秀芳の名せりふもあるそうです。

兼題は「傘」

打ってみてカサ上げの段

すぐにばれ（昭圭）

白黒代えていくつ置きましたよ、と素直な人もいれば、途中で止めてお強いですなあ、とごまかす人もいます。

涙雨傘はささない

碁の帰り（庵小僧）

秋雨だけど濡れて参ろう、で、バカ手の罰にカゼを引きそう。傘かしげ帯坂九段を

二ぼう抜き（こすみ）

退役九段はみな御老体、です。

我武者羅会

鈴木良子

総武線大久保駅の近くに「我武者羅」という囲碁サロンがあった。石乱会で腕を磨いていた廣瀬壽郎さんが還暦を機に、棋力には関係なくさまざまな囲碁ファンや囲碁を知りたい人が集える場所としてオープンしたサロンだった。

甘党にはおいしいお茶とお菓子、酒飲みには各種アルコールとおつまみ、煙草好きには喫煙席まで用意してくれた。季節ごとにはスペシャルなお取り寄せをふるまい、まさにおもてなしの囲碁サロンだった。口コミでいろいろな年代・職種・地域の基キチが集まってきた。

海外囲碁交流旅行も毎年恒例で、中国・韓国・アメリカ・ベトナム・インド・トルコなどへも行って基キチぶりを発揮した。

そんな「我武者羅」だったが、席亭の廣瀬さんの体調不良により、

惜しまれつつ閉店したのは二〇一二年十月のことだった。

しかし、「我武者羅」で楽しい夜を過ごしていたレギュラーメンバーにとっては堪らない。なんとか皆で「我武者羅」風に楽しく打てるところが欲しい。そこで始まったのが「我武者羅会」である。もちろんその中心には元気になった廣瀬さんがいる。

現在は、新宿の碁会所「喜楽」の個室を借りて開催している。酒好きが多いので、基本はお気に入りの純米酒と赤ワイン、そしてさやかなおつまみを用意し、あとは皆の差し入れなどを飲食しながら対局している。メンバーの棋力は初段から高段者までというところだが、女性も数人いる。時間に限りがあるのでやや早打ちの傾向がある。

年中無休の毎週火曜日午後四時半から九時半まで。ただし午前十一時半から開始していることもあるので、興味をもたれた方はまずお電話ください。

廣瀬壽郎 090-2448-6162

第一回全碁協囲碁大会

二〇二五年二月十二日（水曜、建国記念の日）に、全碁協の第一回囲碁大会がいつも囲碁ジャパンでおこなわれます。

本来は会員のみの大会ですが、第一回という事情もあり、正会員の碁会所から出場選手を選定していただくことになりました。これを機に、賛助会員、賛同会員として入会してくださる人が多くなることを期待しています。

今回は個人戦ですが、将来は団体、ペア、少年少女などの部門に分けることも考えています。

競技は手合割り制。ランクは基本的に自己申告ですが、全碁協独自のランク（将来は全国統一碁を設ける予定）を附与します。組み合わせは事務局でおこない、四回戦の結果で成績優秀者を表彰します。運営は正会員の共同。実行委員会が設営その他にあたります。会費は三千円（弁当付き）を予定。

詳しいことは全碁協までお問い合わせください。

編集後記

第5号と第6号の間があいたが、これは毎月刊から隔月刊に変更されたため。ニュースの多いときは臨時発行も考えている。

第6号は菊池理事長が全碁協の方針を明確にした保存版だ。また「囲碁の医学的効用」を執筆している飯塚あい氏が、さらに研究を深めるため勤務先を変更したことなども大きなニュースである。

（相場一宏）

『日本の碁』

第6号

発行人 菊池康郎
編集人 相場一宏
発行所 全日本囲碁協会
〒160-0021
東京都新宿区歌舞伎町一―二四―二
西武ビル六F
印刷所 あるふあプラス
〒169-0075
東京都新宿区高田馬場一―二九―三二
〇三（三三〇九）八〇一一