

元気づくり講座 囲碁初心者教室

人差し指と中指
で碁石をはさんで
定石に置く



囲碁で生涯現役脳づくり センテナリアンを目指そう

日本の平均寿命が伸びるなか、100歳を超える「センテナリアン（百寿者）」を目指すには、体だけでなく脳のトレーニングも欠かせません。そこで、右脳、左脳をバランスよく使う囲碁に注目。日本棋院の白江治彦八段に、囲碁の魅力について教えてもらいました。



日々、囲碁の普及に務める日本棋院の白江治彦八段

取材・文／山本雅子

何歳からでも始められる 囲碁

囲碁は難しい、とっつきにくいというイメージとは裏腹に、ルールはいたってシンプルで、すぐに始めることができます。相手の石を囲むと取れる。陣地を多く囲った方が勝ち—早い話が、黒と白の陣地取りゲームです。

「ルールは単純ですが、囲碁はとても奥深く、初めて対局した相手でも囲碁を通して仲良くなれます。言葉の通じない世界中の国の人とでも囲碁でコミュニケーションが取れるんですよ」と、白江八段。自身のパリでの多面打ち写真を前に話してくださいました。

実際、碁を打ってみると、実力に差があっても、手合割（ハンデ）をつけることで、互いに楽しむことも出来ます。さらに、普段、何気なく使っている言葉「布石」「定



「さあ、次はどどこに打てばいいか」と指導を受ける

石」「捨石」「玄人・素人」「駄目」など、囲碁が語源となっているものが多く、親しみが湧いてきました。

最初は、6路盤、9路盤から

囲碁を始めるにあたり、「習うより慣れよ」という言葉通り、どんどん打つことが上達の秘訣とのこと。初めて囲碁を始める人は、区内で開催される初心者教室などへ参加することをおすすめします。ひだまり友遊会館でも、年2回、白江八段が講師となり「囲碁初心者教室」を開催しています。また、区内には囲碁のサークルもあり、募集や情報は、区報にも掲載されます。

また、ひだまり友遊会館の囲碁・将棋室をのぞいてみると、頭も体も元気な生涯現役世代が大勢、碁盤を囲んでいました。定年後、初めて囲碁を習い、囲碁の魅力に取りつかれている人も。

「最初から19路盤は抵抗があるという人は、6路盤、9路盤か

らスタートしてみるのもよいかもしれません。囲碁の楽しみを知らないで人生を終えるのは、本当にもったいないこと」と、にこやかに語る白江八段。上達は楽しさの後に必ず付いてきます。囲碁の魅力に取りつかれて、幸せなセンテナリアンを目指しましょう。

●利用案内

ひだまり友遊会館 囲碁・将棋室
碁盤を32面・将棋盤5面設置。自主的な囲碁サークルなどの活動もあります。

利用時間 開館日の9:00～22:00
※要利用登録

世田谷区若林 4-37-8

問い合わせ

ひだまり友遊会館

☎3419-2341

ワンポイント!



ひだまり友遊会館の囲碁・将棋室

囲碁の基本ルール

- ①石は交点に置く
 - ②黒と白が交互に打つ
 - ③一度置いた石は動かせない
 - ④相手の周りを囲めば取れる
 - ⑤石を打てないところがある
 - ⑥陣地をたくさん取った方が勝ち
 - ⑦コウ（※1）のルールがある
- ※1 お互い交互に石を取り続ける無限反復のこと



「パチン」と、碁石を置く音も美しい