

八其速だより

令和7年12月号
第410号



発行日 令和7年12月1日(月)

発行所 八王子囲碁連盟

住 所 八王子市美山町1287-9

電 話 042-651-9764

発行者 藤森 力

編集者 卷淵 正治



<https://hachigoren.com>

八王子囲碁連盟

検索

八王子市民囲碁大会の対局(11月23日)



八王子囲碁連盟の目的

八碁連は市民が、伝統文化である囲碁を通じて親睦を図り、健康が維持できるような機会を提供し棋力の向上を目指すとともに、囲碁の啓蒙と普及に努めることを目的とする。

健康寿命について思う

長房同好会会长 澤田信夫

人間には寿命が有る。偉い人でも同じである。昔中国の皇帝が不老長寿を望むあまり、不老長寿の仙薬を求めて多くの道士を諸国に派遣した。しかしそのような仙薬は有りようもなく、道士たちはそのまま帰れば皇帝に処刑されると恐れ、姿をくらましたという。

現代ではこの永遠の課題に答えるような説が有る。それは「空腹と寒さを経験すること」である。毎日実践すればなお良い。長寿遺伝子が活性化し長寿につながるようですが。テレビでは毎日のように「グルメだ」「美味だ」と放映していますが、あれは罪作りですね。寿命を短くしているとしか思えません。胃や心臓、肺の働きにもある程度限度が有るでしょう。ですから、これらにあまり負担をかけずにおいた方が良いのです。勿論ある程度の負荷をかけてその能力を維持してもらう必要は有るので

が。高齢者にとっては無理な負荷をかける事は難しいし、かえって逆効果になりかねません。無理のない負荷のかけ方を考える必要があります。ジムに行っていっぱいあるマシンのどれかで自分に合った程度の訓練をするのも良いでしょう。もっと手軽に負荷をかけるには、自然に囲まれた八王子で適度の散歩を楽しるのが一番良いと思われます。

私は南浅川の川沿いを、一日 5 千歩を目標に（大分少な目ですが）40 分位歩いています。更に、最近ニュージーランドのメディアが日本初の「ジャパニーズ・ウォーキング」と呼ばれる健康法を紹介しているとインターネットで知りました。「ジャパニーズ・ウォーキング」とは、信州大学などの研究から生まれた「3 分早歩き + 3 分ゆっくり歩き」を繰り返す「インターバル歩行法」です。確か 10 年以上前に話題になった健康法だったと思います。その当時、私も半年位挑戦したのですが、いつの間にかやめて、長い事経ちました。何とかこの機会に再度「インターバル歩行法」に挑戦し、長く続けようと意気込んでいます。健康寿命について考えるようになった、80 歳男の思い付きです。



お知らせ

★第 75 回八王子市民文化祭・囲碁大会、盛大に開催

日時：11月 23 日（受付開始 9:30、閉会 17:00）

会場：東浅川保健福祉センター

来賓：八王子市初宿市長、八王子文化連盟土井理事長、東浅川保健福祉センター長谷川館長

参加者：100 名（会員 69 名、一般 31 名）（大人 95 名、高校生以下 5 名）

応募は 110 名でしたが、当日は 100 名の参加者とスタッフ 20 余名、総勢 130 余名が集結。

会長の挨拶に始まり、来賓として八王子市長、文化連盟理事長のあいさつ、競技委員長のルール説明の後、S、A、B、C、D の 5 クラス別に、4 回戦を戦いました

S クラス：一位 伊藤章鉄 八段（一般の小学 6 年）

一位 草野俊彦 六段（浅川）→六段 A

三位 鈴木 伸 六段（一般）

A クラス：一位 浮邊廣行 五段（南大沢）→五段 A

一位 鈴木 喬 四段（一般）

三位 武田憲裕 四段（石川）

B クラス：一位 永田 喬 三段（一般）→四段

二位 秋山一雄 二段（長房）

三位 関沢 博 三段（浅川）

C クラス：一位 原田朋栄 初段（大和田）→二段

二位 三沢 宏 初段（中野）

三位 落合三喜男 初段（恩方）

D クラス：一位 刑部守彦 二級（長房）→一級

二位 阿辻健太郎 二級（一般）

三位 佐伯芳雄 1 級（一般）



市民囲碁大会 市長挨拶



市民囲碁大会 表彰式

★訃報

11月17日、南正一郎様(84歳)が心不全のため、ご逝去されました。心から哀悼の意を表し、謹んでお知らせ致します。南さんは、かつて八碁連の会長を務め、日本棋院八碁連支部を育て、囲碁案内人としても中心的な役割を担ってこられました。八碁連の知恵袋として多方面にわたるご活躍には、感謝しかありません。 合掌（会長談）

【編集後記】

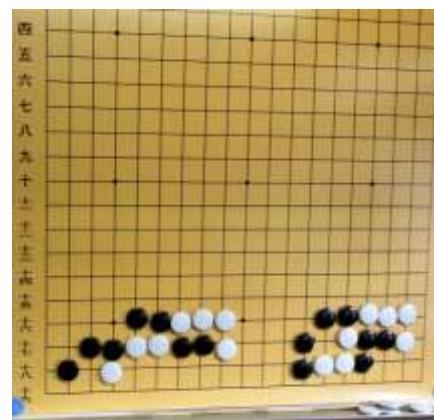
恩方での囲碁講座(関根先生、一般)を取材いたしましたので、紹介したいと思います。毎週の水、金、日の研修会とは別に、火曜日の午後、恩方農業改善センターで、主に八碁連の会員を対象に行われています。

最初の1時間で、「詰碁」2題と「次の一手」の解説です。詰碁は基本的なもので、限りなく応用がきく例題を準備されるそうです。初心者向けとはいえわれわれ中クラスのものにとっても参考になる詰碁でした。

次に「次の一手」ですが、感心したのはストーリーが組み込まれていることです。それは、関西宇宙流の心棒です。宇宙流といえば武宮九段ですが、それに関西の枕詞があるので、私自身理解までは行きませんが、すごく新鮮に映りました。戦い方の構想に基づいて着手していく手を解説。一手一手相手の手を推測しながら厚みを構成していく。素晴らしいと思い、なぜか高揚した気持ちで帰路につきました。多田さん、写真の提供有難うございました。



関根先生



詰碁2題



受講生

八王子市民囲碁大会では選手、スタッフ合わせて 130 余名が集まり、来賓として市長や八王子文化連盟会長もかけつけ、大いに盛り上がりました。会長の挨拶には「勝を意識した時に落とし穴がある」とか、「一手一手相手と対話をするように打つ」のだと、味わい深い話をされました。今年のチャンピオンは伊藤八段(小学 6 年)です、おめでとうございます。

最後にスタッフの皆さん、選手の皆さん、東浅川保健福祉センターの関係の皆さん、最後までお手伝いをいただき、大盛況の囲碁大会となりました。有難うございます。