



知的脳トレーニング「囲碁の世界」

今月は、頭の体操として囲碁を取り上げてみます。

囲碁は、古くから日本にある国技の1つで、囲碁にかかわることわざも多く、『一目置く』『ダメになる』など、囲碁を知らない人でもことわざだけは知っているのではないかと思います。

では、囲碁は脳トレーニングに、どのようにかかわってくるのでしょうか？

囲碁は、幅広い年代層に、脳トレーニング効果をもたらします。幼少期には、石を数えることで計算力の向上になります。社会人にとっては、困難に立ち向かう時の判断力、まさに“大局観”を養えます。高齢者には、脳の老化を遅らせ、認知症の予防になるでしょう。最近では、教育現場で用いられるようになり、東大の教養課程でも囲碁が取り入れられているそうです。

囲碁は、ルールが分かりづらいという人もいるかもしれませんが、最初は石を並べるだけでいいのです。そのうちなんとなくルールがわかってきます。初段に近くなれば定石もある程度覚え、高段者では大局観も備わり、新聞に載っている「名人戦」の解説がわかるようになると楽しさも増します。同時に広く普及させる役目がありますが、こ

ちらがおるそかで申しわけなく思います。

都会と違って、地元では仕事帰りなど気軽に立ち寄る碁会所がありませんが、最近ではインターネットで対局ができるようにもなり、日本棋院では月2000円程度で安心して囲碁ができるサイトを紹介しています。また、市内にはいくつかの囲碁のサークルがあり、水曜囲碁会は、イルフプラザで活動をしています。

1人でも多くの方が囲碁の良さを知ってくれることを望んでやみません。

【広報おかや 11月号掲載】

