

健康文化

わが身で人体実験

前越 久

私は囲碁を本格的に始めてから3年目になる。本格的といっても所詮はアマチュアの碁ではあるが、囲碁三段の藤田保健衛生大某教授に相談したところ、将棋は若いうちでないと進歩しないが、囲碁は70才でもそこそこ力をつけることができるとのアドバイスを頂戴した。そこで意を決して挑戦してみることにした。

我が家から自転車で15分くらいのところに日本棋院中部総本部があり、平成16年3月から初級コースの5級として入門した。指導はプロ九段の馬場 滋先生である。1週間に1回、夕方6時から7時まで講義がある。先ず、あらかじめ出題されていた3題の詰碁の問題に挑む。生徒達から次の一手の答えが出されると、若い助手の方（日本棋院の院生（19才男子）でかなり高段者らしい）がそれに対応した手を打つ。うまくいかないと、また別の生徒の次の一手に対応するといった進め方で、最終的に馬場先生の解説がある。生徒は、大部分が60才代から70才代の男性である。お互いに過去の職歴などはほとんど話し合ったりしないので、どんな仕事をしていた人達かはまったく分からない。約60名くらいの中に、女性はわずか5～6名である。しかし、詰碁の一手について発言するのは、この中の2名の女性（いずれも二段の腕前）である。いつも決まった2名の女性が競って詰碁の次の一手の答えを出す。助手の方がうまく打って、詰碁が失敗に終わると、「そんな所に打っては困る！」とやり返すところがまた面白い。教室が笑いの渦となり、そのため、悪手が印象に残り勉強になることが多い。この女性らが欠席すると、あまり積極的に発言する人がいなくなり教室が寂しくなってしまう。男性は自分も含めて、得てして引っ込み思案な者が多いのであろうか？

20分くらいで詰碁教室を終え、7時まで残りの30～40分間、基本的な碁の

打ち方の講義がある。「2立3析」、「かす石逃げるべからず」などなど、囲碁の基本法則を格言にしたものがあり、それを何度も繰り返して講義される。これがまた名講義で、詰碁を含め1時間の講義があつという間に終わってしまう。講義を聴いているときはなるほどと分かったつもりで聴いているが、いざ実践となるとなかなか応用が利かない。また、しばらく経ってから同じ内容の講義があつても、忘れてしまっていることが多々ある始末である。

19目×19目という四角の碁盤での白石、黒石の攻防で無限の駆け引きがあることには驚きである。白石、黒石が一手ずつ交互にしか打てないところが囲碁の面白さにつながっているのであろう。「石の下」という手法は、死んだはずの石が一瞬にして生き返るといふ思いがけない手法であるが、何手か先まで読めない初心者では死んだ石として諦めてしまうところである。

1時間の講義のあとは、生徒同士の対局が始まる。私が5級のときは、5級又は4級の生徒が私の対局者として先生が指名し、1週間に1局、対戦して勝敗を競うことになる。8勝3敗で1級進級するシステムである。順調に行けば、3ヶ月で1級進級することができる。1級進級すると、日本棋院から認定状が下りる。大竹英雄・九段・審査役の署名入りの立派なものである。私は、入門約1年半後の平成17年8月2日付けで1級の認定状を取得することができた。しかし、ここで昇進はストップしてしまった。ストップしてからかれこれ1年経とうとしている。それは、初段に上がるには8勝3敗の成績を2回修めなければならないからである。7勝3敗で、あと1勝すればというとき何時も苦手の人と当たることになり、どうしても勝つことができない。8勝3敗を逃がし、その後連敗が続くと昇進がどんどん遠のいて行く。5連敗した事もあった。半目差、1目差で負けたときなどは大変寝つきが悪く、「左上隅はこう打てばよかった」、「中央はこう打つべきであった」などと、対局後の碁石がぐるぐる、ぐるぐると頭の中を巡り回って、布団の中で寝返りばかりうつことがしばしばであった。時には、私が6子もあらかじめ置いた碁でも、中押しで負けたことがあった。相手は6段の人であった。前もってこんなに沢山の黒石を置いているのに、なぜ負けるのであろうか。交互に1手ずつ打つのに、なぜ？と囲碁の奥の深さを思い知らされたものである。囲碁の本も15冊以上は読破した。しかし、なかなか昇進できないところを見ると冊数ではない。良い本を繰り返し読んで定石をしっかりと覚えることの方が大切なのだと悟ったところである。今年中に

は何とか初段に昇進したいと願っているが、有段者になる壁はかなり厚い。

最近のマスコミでは、認知症に関する記事や報道が目につく。去る6月5日の中日新聞で、『認知症は病気・理解半数以下』という見出しの記事があった。

「健康日本21推進フォーラム」が、全国の20才以上の男女1,369人を対象に面接した調査結果の紹介である。認知症を「病気」ととらえている人は45%、「年をとれば誰にでも起こる」が42%、「医師に診てもらふ必要がある」は40%で、60%は治療の必要性を理解していないという。これに対して、同フォーラムは「認知症の中には、適切に治療すれば治せるものや、症状を軽くできるものがあり、医師の診断を早期に受けることが大切」と結んでいた。

6月7日の中京TVでは、65歳未満の人が発症する若年性認知症について、「私、バリバリの認知症です」の著者、太田正博さんを紹介する放送があった。自分の名前である「博」の文字を見ながらでも書けない。1分前、30秒前のことが思い出せない。(8-5=?)という簡単な計算ができない。その他、最も怖いのは、車の運転で右折車線に入り交差点を直進したため対向車線に入ってしまったなどである。

小澤 勲氏(岩波新書)によると、認知症の有病率の疫学調査では、65歳以上の人たちの4~6%が罹患しており、加齢に従って増加し、85歳を越えると4~5人に1人(20~25%)が認知症を抱えることになる、と書かれている。それにしても予想以上の高率で認知症になるものだとの印象である。

5月23日、NHKの「生活ほっとモーニング」という番組で、70才の脳を活性化する方法として、ルービックキューブの達人や暗算の達人の話、円周率を8万桁覚え、しかも何桁からでも数字が言える老人の話、ドイツ語の台詞を完璧に覚えて演技した高齢の役者さんの話、など実演つきで放送していた。

私はこれからいくら努力しても、円周率を8万桁も覚える自信はない。せめて認知症予防に「囲碁は薬になり得るか？」をわが身で実証する人体実験を試みようと思っている。(平成18年6月30日記)

(名古屋大学名誉教授)