



マンカラ

MANCALA

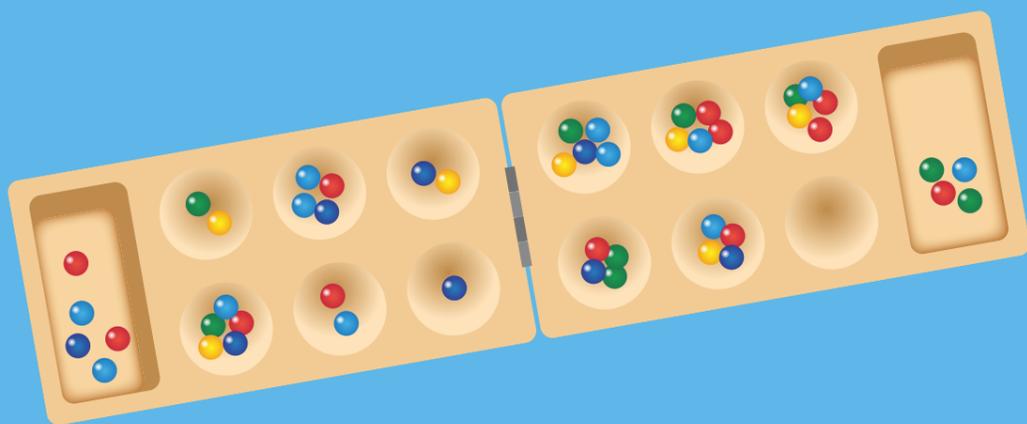
●マンカラとは●

●起源

- ・起源とされているアフリカを始め、ヨーロッパ、東南アジア、カリブ海諸国など世界中でプレイされている豆まきゲームです。歴史はかなり古く、紀元前4000年前に遡るともいわれています。バックギャモンと並んで世界最古のゲームの一つといわれており、紀元前1400年前のエジプトでも行われていた記録が残っています。このゲームは交易で世界中に拡がり、名称はオワリ、ワリ、カラハ、アウアレ、コンカク、アチなど、国や地域によってそれぞれ異なります。遊び方にも違いがあります。
- ・マンカラという言葉はアラビア語のnaqala(動く)から来ています

●日本では、

- ・昔から児童館等で楽しまれていましたが2011年から日本レクリエーション協会が普及、指導者養成、大会を行っています。
- ・日本では、ベーシック、イージー、スンカ、カラハ、カクメイ、ハリケーン、スピード等の遊び方があります。
- ・日本では2013年2月に初のマンカラ選手権大会が、福島県レクリエーション協会主催で開催され、現在では全国各地で大会が開催されています。



マンカラ ベーシック (Basic) の遊び方

<先に自分の陣地の石をなくした方が勝ち！>

①まず、各ポケットに4個ずつ石を置きます。

※石の色は関係ありません。

②1～6がAさんの陣地。8～13がBさんの陣地。

※ボードには番号は書いてありません。

③ジャンケンをして先攻、後攻を決めます。

④先攻がBさんとします。Bさんの陣地8～13のどれかのポケットの石をすべて取り、その右隣から1個ずつ石を置いていきます。

最後に7か14（ゴール）に石が入ったら再度自分の番となり、続けてできます。

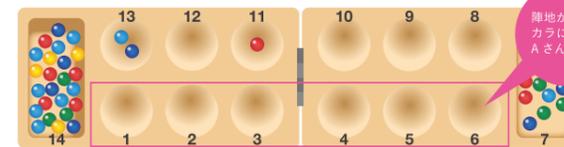
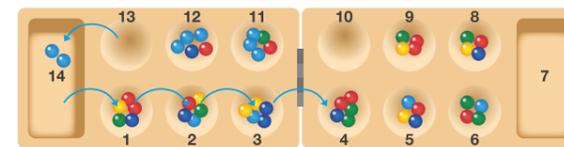
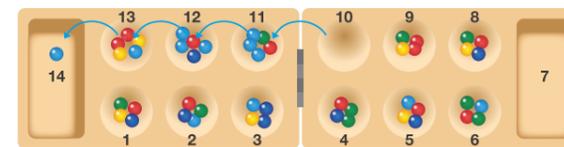
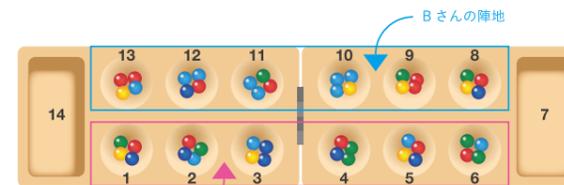
最後の石がそれ以外のポケットに入ったらAさんの番になります。

※例えば10のポケットを選んだ場合……11、12、13、14に石を1個ずつ置いていきます。最後の石が14（ゴール）に入ったので、もう一回ポケットを選んで石を移動させることができます。

※次に、13ポケットを選んだ場合……14、1、2、3、4に移動します（相手の陣地へ移動します）。

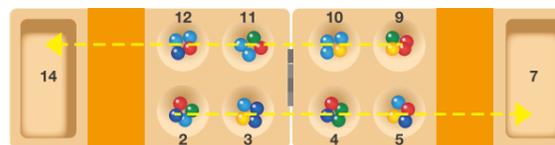
※相手陣地へ石を置き、ゴールへ置いてもまだ石が残っている場合は、自分の陣地に戻ってきます。

⑤Aさん、Bさんが交互にプレーを繰り返し、自分の陣地にある石を早くなくした方の勝ちとなります。



極め技 ルールを簡単に覚える

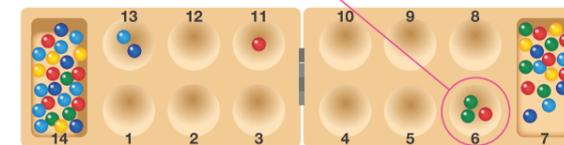
初心者の場合、最初はルールを覚えるためにも、はじめに置く石の個数を減らしたり（4個ではなく3個で実施）、ポケットの数を減らして（両端のポケットをふさいで4個のポケット）楽しむことをおすすめします。



極め技 勝利へのポイント

Aさんはゲーム終盤になって、6のポケットに2～3個おはじきをためます。このように、おはじきを貯めておくことで、いつでも相手が上がるのを阻止できるので、Aさんの勝利が近づきます。

ゲーム終盤このポケットに2～3個おはじきをためる！



マンカラ イージー (Easy) の遊び方

<どちらかの陣地のポケットの石がなくなった時点で、ゴールの石が多い方が勝ち！>

①まず、各ポケットに4個ずつ石を置きます。

※石の色は関係ありません。

②1～7がAさんの陣地。8～14がBさんの陣地。

※7はAさんのゴール、14はBさんのゴールです。

③ジャンケンをして先攻、後攻を決めます。

④進め方は、マンカラ・ベーシックと同じですが、石の移動のさせ方が変わります。

⑤Aさんの石の移動は、以下のような移動をします。例えば、Aさんが13まで石を移動させたら、1に移動。

※マンカラ・ベーシックとの違い……14の相手ゴールには石を入れません。同じように、Bさんの場合は相手ゴール7に石を入れません。すなわち、自陣のゴールには石を入られますが、敵陣のゴールには石を入れることができません。

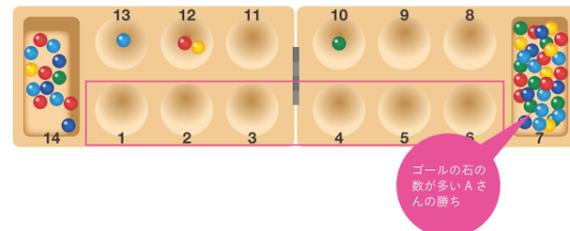
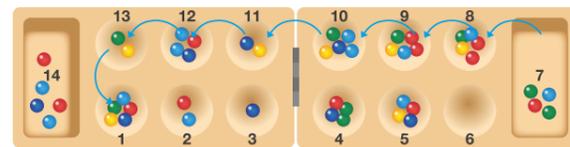
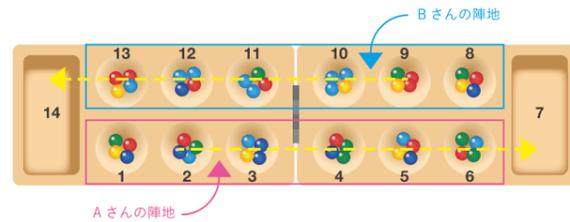
※最後の石がAさんは7、Bさんは14に石が入った場合のみ再度自分の番となり、続けてプレイすることができます。

⑥どちらかの陣地のポケットに石がなくなり次第終了です。

※終了時にポケットにある石は無効になります。

どちらの数にも入れません。

⑦どちらの陣地のゴールに石が多く入っているかで勝敗が決まります。



極め技 勝利へのポイント

「3・1・1」の法則

一気に多くの石を獲得できる方法を覚えよう。

4に3つ、5に1つ、6に1つを残します。

①6をゴールに入れます。

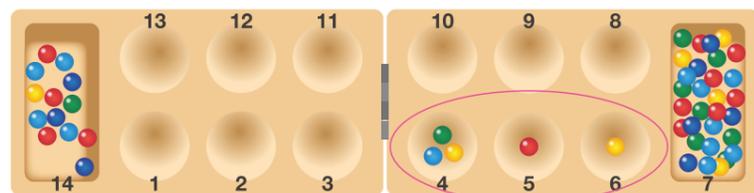
②4を右に移動させます。(5に2個、6に1個になる)

③6をゴールに入れます。(5に2個、6に0個になる)

④5の2個を右に移動します。(5に0個、6に1個になる)

⑤6をゴールに入れると1発で上がれます。

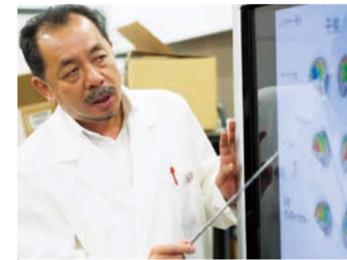
ほかにも「3に4」「4に2」の「4・2」の法則があります。



「3・1・1」の法則

マンカラは脳に効く!!

諏訪東京理科大学で脳の活動を研究し、多方面に応用・実践している脳科学者の篠原菊紀さんに、脳の活動を調べる装置を使って、レクリエーションが脳にもたらす影響を検証いただきました。



諏訪東京理科大学
脳科学者／篠原菊紀さん

マンカラはルールが単純なので、初めてやる人でも頭の中でルールを言葉として回しやすいし、直感で理解することもできるゲームです。

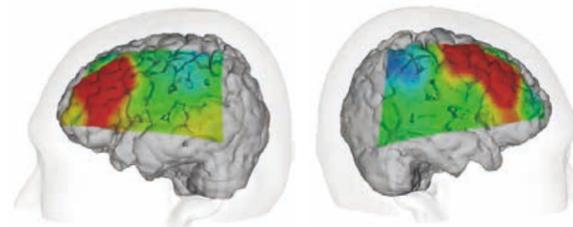
これは大切なことで、ルールが簡単だと、しっかり頭を使う段階にすぐ入ることができます。基本のルールが分かれば、「ここをこうやって、次をこうやって」と自分で試行錯誤しながらプラスアルファのことを考えることができるので、脳が活性化します。これが複雑なルールだと、覚えるのが大変

で嫌になり、脳の活動が下がってしまいます。つまりマンカラは、遊びの中で楽しみながら、頭の使い方(ワーキングメモリー)を鍛えられるゲームと言えます。

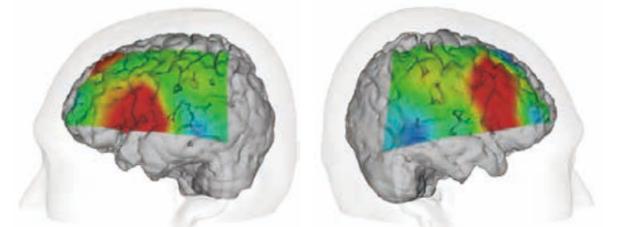
ですから、子どもの発育発達や高齢者の認知症の予防にとっても効果的です。ワーキングメモリーは8歳から12歳くらいに完成期が来るので、幼児期や小学校低学年ぐらいの子どもたちにマンカラで遊ばせることで、頭の使い方を覚えるとともに、ひいては勉強にも生きてきます。

一方で、ワーキングメモリーは歳をとると活動が低下していきます。ワーキングメモリーの力が衰えると、物忘れや物覚えが悪くなるということが起きてくるのです。活動の低下を防ぐためには、ワーキングメモリーを日頃からしっかり使うことが大切ですので、ルールが単純で高齢者でも楽しめるマンカラはもってこいだと思います。

またテレビゲームと違って、対戦相手の気持ちを考えたり、相手の裏を読んだりすることが必要になります。こうした行動も、脳の活性化につながりますし、子どもから高齢者まで楽しめるということは、世代間のコミュニケーションの促進にもなります。



マンカラ体験時の脳の様子(子ども)



マンカラ体験時の脳の様子(高齢者)

誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、自分を超越するためにある。

スポーツくじ



スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを
育てるために使われています。