

2026/8/30 上越地区 第1回健康マージャン大会 開催要項

1. 開催趣旨

健康マージャンとは、健全な頭脳スポーツとして、「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」や「地域コミュニティ活性化」「多世代間交流」などを目的に全国各地で開催されているマージャンのことです。

当会では、7年前より健康マージャンを通じたシニア層における健康づくりを目的として活動を開始しましたが、現在では若い世代の方々にも門戸を広げ、幅広いレベル・世代の方々が安心して参加できる健康マージャン普及活動を行っております。

そして今回は、新潟県内における健康マージャンの更なる普及活動の一環として、NPO 法人 雀新会との共催により、上越地区で初めて健康マージャン大会を開催することとなりました。多数のご参加お待ちしております。

2. 開催予定日

令和8年8月30日（日）

集合・設営 9:00～（できる限り設営お手伝いお願いします）

ルール説明 9:20～9:35

1回目対局 9:40～10:40

2回目対局 10:50～11:50

昼休み（約50分）

3回目対局 12:40～13:40

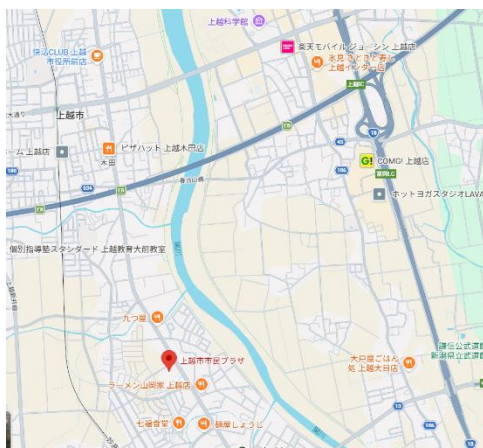
4回目対局 13:50～14:50

最終成績発表 15:15頃

*スケジュールは当日若干変更する場合があります。

3. 開催場所

上越市 市民プラザ 2階 ギャラリーC（新潟県上越市土橋 2554）



4. 募集人数

32人（最大8卓）＊原則増卓は致しません。開催2週間前を目途にエントリー締切予定

なお、事前アンケートにより、競技クラス、エンジョイクラスに分けて競技を行う予定ですが、エントリー状況により、明確にはクラス分けをせず、希望に配慮した組み合わせで行います。

5. 参加費（当日お支払い）

ホームページより申込の場合・・・1500円

電話問合せ・資料郵送による申込の場合・・・1800円

（会場費、麻雀道具レンタル台、広告費、リザーブ手配、感染症対策費等に用います）

なお、当日はお釣りの無いようにご準備下さい（特に1万円札での支払いは不可）

また、**20歳未満の方及び学生は参加費無料**です。

6. 主催者

・つばさん健康^{まーじゃん}麻将の会 (<https://echigo-kmj.com/>)

主に県央地区にて、健康マージャンを通した地域福祉活動を行っています。活動内容はホームページからもご確認頂けます。

・NPO法人 雀新会 (<https://jyansinkai.jp/index.py/jyansinkai/>)

新潟県内の幅広い地域にて、健康マージャン教室の開催や普及活動を行っています。

7. 参加資格

健康マージャンの基本的なルール・マナー・役を習得している者。年齢、性別は問いません。

なお、点数計算についてはスタッフもサポートしますので、**点数計算に不安のある方も参加可です。**

また、事前アンケートにより、**当日はエンジョイクラス、競技クラスに分けて実施予定**です。

（但し、競技人数が偏る場合は、一部の方は両クラスに跨ってプレイする可能性あり）

○競技クラス

マージャン経験が長い方など、ある程度スピード感のあるペースで行いたい方が対象（点数計算はある程度理解していれば問題ありません。サポート可）

○エンジョイクラス

健康マージャンの基本的なルール・マナー・役を習得しているが、競技経験がまだ少ない方、点数計算に不安のある方、ある程度ゆったりしたペースでプレイしたい方などが対象

なお、どちらのクラスも、**他のプレイヤーに寛容に接することができる方が対象**となりますので、ご理解の程よろしくお願い致します（詳細はプレイ上のマナー・注意点を確認下さい）。

また、呼吸器疾患等の持病をお持ちの方や未成年者も安心して参加できるよう、伏流煙防止の観点から原則

喫煙習慣のある方の参加はご遠慮頂いておりますのでご了承ください。

その他、当会はボランティアにより運営している団体ですので手厚いサービスは提供できません。クレーム体質の方はご参加ご遠慮ください。

8. マナーについて

別紙の競技規定を参照して頂き、お互い気持ち良くプレイできるように心掛けて下さい。なお、**悪質なマナー違反を繰り返される場合は退場して頂きます**のでご了承ください。また、当会で定めるルール・マナーに賛同できない場合は、あらかじめ参加はお控え下さい。

9. 競技方法

(1) 東南まわしの半荘戦を4回行う。1半荘の対局時間を**60分**とし制限時間に到達した局の終了をもって終了とする。

(2) 4半荘(4回の対局)の合計得点を競う。

(3) 組み合わせは主催者が行う。場所決め親決めは行わない。

(4) 服装は自由とするが、サングラス・帽子の着用は認めない。

ただし、疾患等の特別な事情がある場合はその限りではありません。

なお、ルール詳細は後記の競技規定をご確認下さい。

10. 表彰

表彰式は特にありませんが、結果は後日ホームページ上にて公開致します。なお、健康マージャンの趣旨から、参加費を原資として、成績に応じて賞品等を提供することはありません。

11. 申込み方法

・**原則ホームページからお申込み下さい。**

(災害等で延期の場合、円滑に連絡を行う為です。ご協力下さい。)

・電話によるお申込み希望の場合は以下の流れとなります。

電話問合せ⇒資料を自宅郵送、開催要項確認後、必要事項を記入した申込み用紙を事務局宛てに郵送

なお、トラブル防止の為、**電話だけの申込は受け付けません。**

12. 個人情報の取り扱い

参加メンバーの締切・確定後、ホームページ上に組合せ表をフルネームで掲載する予定です。

13. その他

当日は、競技中の全体写真など、撮影した写真等を広報(ホームページ、ポスター、チラシ等)に使用する場合がございしますので、あらかじめご了承ください。なお、特定の個人に注目した写真を撮影・使用する場合は、事前に許諾を頂いた上使用致します。

14. 大会等に関する最新の情報を発信しておりますので、可能な方はなるべく **LINE 公式アカウントにご登録を**

お願い致します。以下の QR コードを読み込むことで登録することができます。



QRコードでLINEの友だちを追加

15. 当競技会における事務局・お問合せ先

つばさん健康麻将の会 (<https://echigo-kmj.com/>) 事務局 050-3743-8560 (鎌田)
問合せは、原則ホームページ (<https://echigo-kmj.com/contactform>) からお願いします。
なお、電話でのお問合せは PM 7 時～9 時の間をお願いします。留守電の場合もあり。
電話がつかないことへのクレームはご遠慮ください。

また、上越地区で、NPO 法人雀新会が行っている教室に参加されている方は、雀新会に直接ご連絡・ご相談頂くとスムーズです。

雀新会 連絡先：090-4746-0411 (宮川)

令和8年8月30日 上越地区 健康マージャン大会 競技規定

プレイ上のマナー・注意点

1. 参加者のマージャン経験は様々です。皆さんが気持ち良く参加できるように「自分に厳しく、人に優しく」を心がけましょう。特に上級者は、初心者を迎える気持ちを忘れないで下さい。
2. 対局の開始時及び終了時は挨拶を行って下さい。
3. **山積みは牌を完全裏返しで、親が中心で混ぜ、全ての牌が裏返しの状態で親が積み始めたら子も積み始めましょう。(全国大会でも重要事項であり、ご協力お願いします)**
4. 「ポン」「チー」「カン」「リーチ」「ツモ」「ロン」の**発声は明確**に行いましょう。
(まれに「ポイ」と発声される方がいますが、「ポン」で統一して下さい。)
5. 「ポン」「チー」「カン」を行う順序は①発声②牌の開示③取牌・卓の右へ置く④打牌、の順序を徹底して下さい。(初心者が混乱しないように**当競技会では、発声・開示後、すぐに打牌を行う行為は控えて下さい**)
6. 「ポン」「カン」は「チー」に優先します。(但し、取牌後のポン・カンは慎んで下さい)
7. 「先ヅモ」、「牌」を強く叩きつけることは厳に慎んで下さい。
8. 捨て牌は六枚切りにし、呼称せずに捨てて下さい。
9. 手牌は常に立てておき、アガった時は牌を見易く並べてから倒しましょう。
10. 点棒の受け渡しが終わるまでは手牌と牌山を崩さないようにし、「点棒の受け渡し」は、静かに丁寧にしましょう。
11. 他のプレイヤーが不快になるような言動や態度には十分注意してください。(いわゆる口三味線や和了後の解説、立て肘、足組など)
12. ツモから捨て牌までは**10秒以内(できれば5秒以内)**を心掛けて下さい。長考を要する場合は「すみません」等、一声かけてください。
13. なお、ルールやマナーに関しては、プレイヤー同士で直接指摘せず、審判を呼んで下さい。

ルール

時間制限がある競技の為、ルール解釈のトラブルがおきにくく、更にゲームが早く進行できるようなルールに設定しています。

1. 喰いタンアリ・後付けアリのアリアリルールです。(アガった瞬間に1翻あればよい)
2. ワンパイ(王牌)は常に14枚残し(嶺上開花と海底ツモは複合しない)
3. サイコロを使用する。
但し、参加者の状況により、サイコロなし(全て出目7設定)で実施する場合があります。
4. 東南戦、3万点持ち。
5. 順位点を加減算(**1位は+1万5千点、2位は+5千点。3位は-5千点、4位は-1万5千点**)
なお、同点の場合は年長者を上位とする。

6. 南3局終了時、もしくは時間制限で最終局と思われる場合は、各自点数申告を行う。(1回のみ、30秒以内に行って下さい)
7. 持ち点がマイナスでも続行。千点以下でもリーチできる。**(持ち点がマイナスになったら、暫定トップ者から1万点借りて続行して下さい)**
8. 形式テンパイあり(自分が待ち牌を全て使っているときは無効)
9. ノーテンは場に3千点。連荘(連チャン)、流局による親の移動は、1本場につき300点。
10. **親の連荘あり**(但し、二翻しばりはなし)
最終局はトップ者のアガリやめアリ
最終局がノーテンで終了した場合、残った供託はトップに渡してください。
11. **喰い替えあり**(234から1をチーし打4や、白をポンして打白できる)
12. **途中流局なし**(九種倒牌、四風連打、四人リーチ、四槓子等)、流し満貫なし
13. **アガリ者は常に一人**(同時アガリは頭ハネ⇒ツモの順番が先のプレイヤーだけがアガリ)
14. アガリとチョンボの同時発生はアガリを認め、チョンボは免除される
15. 役満の特例はなし(ダブル役満の倍点数や国士無双のフリテン特例など)
16. 役満のパオ(責任払い)は大三元3フーロ、大四喜の4フーロ目をポンもしくはカンさせた時とし、ツモは全額、ロンは半額払い
17. ローカルルールは全てなし(人和[レンホー]、十三不塔・大車輪・三連刻・カン振り・二翻しばりなどは採用しない)
18. 暗カン、大明カン、加カンを問わず、**カンが成立した時点でドラを公開**する

リーチ

1. フリテンリーチはツモアガリのみ
2. リーチ後のツモ牌選択あり(高め選択など。その後はフリテンリーチになる)
3. 一発、裏ドラ、カンドラ、カン裏ドラあり
4. **リーチ後の暗カンはメンツ構成(待ち牌ではない)が変わらない場合のみ**とする
(例:「一―一三四四四」で、一で暗カンをすると待ち牌自体は変わらないが、メンツ構成が変わるためカンできない。「一二三」のメンツが無くなるため)
なお、リーチ後のカンができるかについて、ゲーム中に審判等に確認する行為は避けて下さい(他のプレイヤーの判断に影響するため)。
5. **ノーテンリーチ**は流局時**チョンボ**となる
6. ツモ番は無くてもリーチできる

点数計算について

1. **30符4翻又は60符3翻は、子8000・親12000**で計算して下さい。(7700, 11600は使用しない)
2. ピンフ(平和)ツモは2翻扱いです。
3. チートイツ(七対子)は2翻扱いです。
4. **役牌雀頭は全て2符**で計算して下さい。(例: ダブ東でも2符)

5. アガった人は、最初に役を指折りしながら発声し、次に総翻数、点数を発声してください。
(アガったあとに点数しか発声しない方がいますので、徹底して下さい)
6. ツモの場合は(子・親)の順で支払額を伝えて下さい。(例: 300点、500点)
7. 「ゴットー」「ゴミ」「ワンツー」といった略称・俗称は使用しないでください。
8. アガった人以外は、勝手に点数を発声しないでください。(本人の練習機会を奪わない様に)

罰則(チョンボ・アガリ放棄) ※但し罰則の運用は審判に従う

1. 誤ツモ・誤ロンなどで手牌を倒してしまうなど、**ゲーム続行不能**にした場合は、**チョンボ・満貫払い(親なら 12,000 点、小は 8000 点)**とし、その局をもう一度やり直す(リーチ棒等の供託点は出した人に戻す)。
*但し、エンジョイクラスについては、満貫半額払い(親なら 6000 点、子なら 4000 点)とします。
2. 誤ツモ、誤ロンで手牌を倒す前の場合はアガリ放棄とし、そのままゲームを続行する。アガリ放棄の場合、その後ポン・チー・カンができず、流局時はノーテン扱いとする。
3. 発声したポン・チー・カンができない場合(**誤発声**)も**アガリ放棄**とし、そのままゲームを続行する。
4. 但し「チー」あるいは「ポン」と言ってしまったが本当はロンだった、という「ポン→ロン」あるいは「チー→ロン」のケースはそのアガリを認める。
5. **アガリ放棄となった後は、その局が終わるまでポン・チー・カン・リーチなどの発声行為ができない。**
6. なお、チョンボ・アガリ放棄等の裁定は、必ず審判を呼んで下さい。

(追記)

- ・ **ルールについては、当日変更する場合がありますのでご了承ください。**

・ 当会が運営している大会・競技会は「多くの方が参加できる交流会」づくりが重要なテーマになっており、**様々なレベルのプレイヤー同士でもスムーズに進行することに配慮したルール**設定になっています。一部、ご自身が慣れているルールと違う点が多々あるかもしれませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

- ・ また、**当大会のルールに賛同できない方は、残念ですが参加をご遠慮下さい。**

令和8年 8/30（日）上越地区マージャン大会申込書

郵送申込の方は、記入の上、封筒で事務局に送付してください。（8/14 消印まで。但し、先着締切）

お名前（ふりがな）						
生年月日・性別	（西暦）	年	月	日（	歳）	男・女
住所	新潟県					
連絡先	自宅			携帯		
E-mail						
該当する項目に チェック	☐ ルールを一通り学んだが、ゲーム経験は少なくゆっくりだと思う ☐ 経験はあるが、ペースがゆっくりな人とも楽しめる（エンジョイ志向） ☐ 経験は長い方で、ある程度経験のある人とやりたい（競技志向）					
希望者はチェック	☐ 経験が少なく、点数計算サポートを希望					

以下の内容は、参加する上で重要な確認事項になります。一つでもチェックが抜けていると参加エントリーできない場合がありますので、しっかり内容を確認・チェックして下さい。

会趣旨について理解しました（初心者も参加できる競技会です）	☐ 理解した
初心者に対しても寛容に接することに同意します	☐ 同意します
競技会マナーの注意点・ルールについて理解しました	☐ 理解した
組合せ表として、ホームページ・当日資料に氏名が掲載されます	☐ 同意します
各自の責任における万全な健康管理のもとで参加して下さい	☐ 同意します
当日体調不良や、新型コロナやインフルエンザ感染等で療養中の場合は参加辞退となります。	☐ 同意します
記入日・記入者署名：令和8年 月 日 署名 _____	

なお、記入頂いた個人情報に関しては、健康マージャン活動以外に使用することはありません。