

いきいき  
健康マーじゃんクラブ

～ 日本健康麻将協会認定会場 ～

ルール・マナー

BOOK

～Ver.2.2～



～ 気持ちよくご参加頂く為に ～  
ご参加前に必ずご一読下さい

※本内容は下記ホームページにも掲載してあります

<https://www.ik2kmjc.com/>

『いきいき健康マーじゃんクラブ』で検索



ご参加にあたり、まずは下記の事項を当クラブの大原則として、  
ご理解頂き、ご参加頂きますようお願い申し上げます。

## いきいき健康マージャンクラブ 絶対順守3箇条 ～楽しい対局の為に～



### 一、怒らない イライラしない

怒りは楽しい雰囲気をつぶし、当会運営にも支障をきたしてしまいます。  
笑顔は人を幸せにしますが、怒りの感情で楽しい雰囲気を作る事は出来ません。  
貪瞋痴、怒りは三毒の一つと言われ、健康にも良くありません。どうしても感情が  
収まらない時は、一度席を立ち深呼吸をして落ち着きましょう。  
気になる事はスタッフまでお気軽にご相談下さい。



### 一、健康第一

健康マージャンは健康促進も重要な目的の一つです。  
トイレや体調不良時はくれぐれも我慢しないようお願い申し上げます。  
お相手をお待たせしない事は大事なマナーの一つですが、それ以上にご自身の  
健康面を優先させて下さい。また血流の循環の為に 90 分程度を目安に必ず椅子  
から立ち上がり足をほぐすようお願い申し上げます。



### 一、マナーを守る努力をする

マナーは皆さんが気持ちよく対局する為に必須とされる項目です。  
昔の癖がなかなか抜けない、というのもわからなくはありません。  
しかし、もしあなたがマナーを守れていないのであれば、どれだけ多くの方が  
何も言わず、我慢してあなたに付き合ってくれているかを考えた事はあるで  
しょうか？守っている人からすれば、守らない人ほど身勝手に不愉快な人は  
いません。周りの我慢もいつしか限界を迎えます。長年の癖がなかなか  
抜けないのは仕方ありませんが、せめて意識をして、少しずつでもマナー  
改善に努める様、お願い申し上げます。

一 ご理解、ご協力に感謝 ありがとうございます



# 健康麻将競技ルール

## <ルール①>

1. 喰いタンあり、後付けあり
2. 東南戦 25000 点持ち 得点をそのまま記入 (一般 60 分/教室 70 分打ち切り)
3. 点数を借りた時点でゲーム終了(積み棒は除外、但し大会は借りて続行)
4. 形式テンパイあり (流局時、待ち牌がなくてもテンパイと認めるが、自分が待ち牌をすべて使っている時は無効)
5. 順位点を加減算。(1位+12000、2位+4000、3位-4000、ラス-12000)  
同点時の順位点は上家が上位になる
6. 流局時、ノーテン罰符は場に計 3000 点
7. 連チャンは一本場につき 300 点
8. テンパイ連荘(オーラスでの流局終了時の供託はトップ取り)
9. 途中流局なし  
(九種九牌、四風連打、四人リーチ、四槓子、三人和了など一切なし)
10. あがり者は常に一人 (同時あがりは頭ハネ)
11. 30 符 4 翻(60 符 3 翻)は、満貫扱い(※翻数に場ゾロ含まず)
12. 王牌は 14 枚残し
13. 嶺上開花と海底ツモは複合しない
14. 役満のパオ(責任払い)は大三元の 3 フー口目、大四喜の 4 フー口目をポン、或いはカンさせたときとし、ツモは全額、ロンは半額負担
15. 役満の特例なし (国士無双の暗カンロンやフリテンロンは[13面待ちの現物以外でも]できない)
16. ローカルルール全てなし(人和、流し満貫、十三不塔、大車輪、三連刻、カン振り、二翻しばり、オープンリーチ他、全てなし)
17. 喰いかえなし(喰いかえた場合はあがり放棄)

18. フリテンリーチ可（リーチ後のツモ牌選択あり）
19. 一発・裏ドラ・カンドラ・カン裏ドラあり
20. ノーテンリーチは流局時チョンボ  
（誤ロン・誤ツモをしてあがり放棄となった場合も、流局時に手牌を見せ、ノーテンの時はチョンボとなる）

## <ルール②>

1. 捨て牌は河(ホー)についての時点で成立  
※手を放していなくても捨て牌が河に触れた時点で手牌に戻すことは出来ません
2. 同時発声は ロン(ツモ) > ポン(カン) > チー の順で優先  
※明らかに遅い(先に発声した者が牌を晒してからの)発声は先の発声が優先
3. 発声遅延でのポン(カン)、ロン成立の定義  
次順の方がツモった牌を手牌の中に入れる前、もしくは 捨て牌が完了するまでであれば、鳴き・和了は成立するものとする
4. 暗カン・明カンを問わず、カンが成立した時点でドラを公開する
5. 持ち点 1000 点未満でのリーチ不可(大会では可)
6. 残り4枚未満の(自分のツモ番がなくても)リーチ可
7. リーチ後の槓について  
待ちの種類が変わる槓、待ち牌が変わる槓、アガリ役が変わる槓は不可
8. 和了とチョンボが同時発生した場合は和了優先(チョンボは採用されない)
9. ダブル役満以上であっても、子で 32000 点、親で 48000 点

## <ペナルティ>

### ① 1000 点罰符 千点罰符は親の所に供託する

1. 誤ポン(カン)、誤チーなど副露(フーロ＝鳴き)の取り消し

※副露の取り消しは自身が捨て牌するまで可

※チー、ポン、カン の発声以外でも「それ鳴く」「それもらう」など明らかに鳴きを示唆する発声「ちょっと待って」の発声(※教室は適用外)についても同様

2. リーチの取り消し ※下家が捨て牌するまでならリーチの取り消しが可

## ② あがり放棄 あがり放棄になった時点で その局はポン、チー、カンが出来ない また流局時はノーテン扱い

1. 誤ロン・誤ツモ(手牌を倒牌した場合はチョンボ)  
 ※正規のあがり発声でなくても「はい、それ！」や「あがり！」など明らかに和了を示唆する発声についても同様
2. 多牌(ターハイ)、少牌(ショーハイ)  
 ※全員の第1打が完了するまでであれば、ペナルティなしで、少牌の場合は山から補充、多牌の場合は、他家の手で山に戻してもらい続行
3. 誤った山からツモリ、ツモった牌がわからなくなってしまった場合  
 ※どなたが間違えたか確証が無い場合は不問、山をそのままにして続行
4. 食い替え時      5. リーチ後の手牌の入れ替え

## ③ チョンボ

親・子に関わらず他家 3 人に 3000 点ずつの支払い、その局は無効局としてもう一回やり直す(リーチ棒は元に戻し、積み棒もなし)

但し4. 裏ドラを崩した場合については 和了は成立し、局を進行させる

1. あがれない状態での手牌の倒牌 (誤ロン、誤ツモ、フリテンロン)  
 ※但し流局直前(残り4枚)で流局と勘違いしての倒牌はアがり放棄で続行
2. ノーテンリーチして流局した場合  
 ※リーチ後の手牌の入れ替えであがり放棄となった場合は流局時点でチョンボ
3. 流局時にリーチ後にはいけない槓が判明した場合  
 ※3 ページ その他のルールの7. 参照)
4. 裏ドラの確認前に和了者以外が裏ドラを崩し確認出来なくなった場合
5. その他ゲームを続行不能にした場合など

## <その他>

- ・和了が微妙なケースについては、基本その和了を認める方向で裁定を行う
- ・同卓者の言い分が異なり、判定不能なケースはノーカウントとする

その他想定外のケースが起こる事もありますが、人に優しく をモットーに行う健康麻将では極力ペナルティにならない方向で対処します。特に教室はレベルに応じて判定が異なる場合もあります。お互いが寛容に判定する気持ちで取り組みましょう。

※上記以外で不明な点等あれば、常駐のレッスンプロに確認してください

# 健康麻将マナー

～楽しくご参加頂く為に～

## <1、心がけ(礼節)>

- ① 自分に厳しく、人に優しく
- ② 挨拶をしましょう（ゲーム開始時、終了時など）
- ③ 対局者の批判は慎みましょう

お互いが気持ちよく楽しむ為にマナーは何よりも大事です。我流が身につけている方は慣れるまで、大変でしょうが、周りに気持ちよく受け入れてもらえるよう是非意識して出来るようになりましょう！

## <2、洗牌と配牌>

- ① 洗牌は 牌を裏返し、極力表にならない様に 混ぜます（※手積み）  
※混ぜる時、多少表に戻るのは仕方ありません
- ② 牌は 17枚×2段 で積みます（※手積み）
- ③ 牌山は 対局相手がツモり易いように、右斜め前に 出します
- ④ ドラは原則、割れ目（配牌取り出し山の前）の人が親の第一打牌が始まるまでにめくります。嶺上牌は 崩れないように 下段に下ろしておきます
- ⑤ 親は 全員が配牌を終了したのを確認後、捨て牌を開始します  
また 捨て牌後、振ったサイコロを右手前に戻しておきます（※手積み）

## <3、対局進行中>

- ① 捨て牌(河)は 6枚切り にします
- ② 「先ツモ」「強打」「引きツモ」は 厳禁 です  
※上家が捨て牌するまでにツモ牌に触れてしまったら、その上家の捨て牌では鳴きも和了も出来ません
- ③ 対局中の「手牌に関する内容」の発言 や「口三味線」は NG です
- ④ 「ポン」「チー」「カン」「リーチ」「ツモ」「ロン」の 発声を明確に行います  
※無発声は副露無効と判定する場合があります

- ⑤ 副露(フーロ)＝鳴くの際は **必ず発声後、鳴く牌をさらしてから捨て牌** します ※さらす前の捨て牌はゲーム進行の妨げになります
- ⑥ ゲーム進行を円滑に行う為、速やかに捨て牌を(3秒程度を目安に)するように心がけます ※ツモ牌は極力、捨て牌後に手牌に入れるようにします  
※どうしても長考が必要な場合はすいませんと一言言うと良いでしょう
- ⑦ **点棒や麻将牌を放り投げない、道具を乱暴に扱わない**  
点棒の享受は丁寧に相手の近くに置きます
- ⑧ 倒牌、牌を揃える以外の行為は原則片手で行い、極力両手を使わないように心がけます ※両手を使うと不正を疑われる原因になります
- ⑨ 対局中、他家への点数確認は原則行わない  
※誤申告の場合のトラブル防止と速やかなゲーム進行の為に原則行わないで下さい
- ⑩ 食事をしながらのゲームはご遠慮下さい ※お配りしているお菓子は可
- ⑪ 立て肘、立て膝についての対局はご遠慮下さい

## <4、流局・和了時 >

- ① テンパイ・ノーテン・和了の表現は 速やかに 明確に 行います  
**テンパイの場合は倒牌** し、**ノーテンの場合は伏せ牌** します  
※なお倒牌は理牌した状態で行います／倒牌前のドラめくりはマナー違反です  
対局中の伏せ牌は NG です
- ② 和了牌の扱い  
ロンの場合は手牌に持って来ることなくその場に残します  
ツモの場合は手牌に入れず手牌の両端いずれかにわかるように置きます
- ③ リーチしてのアガリの時 **裏ドラ** は**和了者自身がめくり**、表ドラと一緒に**アガリ牌の前に並べます**  
※裏ドラは手に有る・無い に関わらず必ず並べて見せます
- ④ 点数のやり取りがある時は、**何よりも先に点数の受け渡しをします**  
点数の享受が終わるまでは **手牌、牌山** を崩さない ようにします  
※点数のやりとり前の解説も慎んで下さい

- ⑤ 手牌、牌山を崩す前に 並んだ状態から牌を全て裏返します(※手積み)  
※並んでいる状態で裏返した方が速やかに次のゲームに移行でき、  
ゲーム進行を早められます、積み込みなどの不正も防げます

## <5、点棒の享受 >

- ① 原則千点棒は常に1本、手元に残すように享受を行います  
※リーチ時にゲーム進行を遅らせない為に残します  
どうしても両替が必要な場合は一旦ゲーム進行を中断します
- ② 支払いをする際は、受取者が明確にわかるように受取者の前に置き  
支払者はお釣りを申告します  
※手渡しは点棒が確認しにくい為好ましくありません  
※お釣りを申告してあげるとより円滑に享受が行えます
- ③ 点棒の享受は細かい点棒のやり取りが極力ないように簡潔に行います

## <6、対局 終了時 >

- ① 点棒を 25,000 点に戻して下さい また1日の終了時には牌を四方一か所の隅に裏返し状態で並べて下さい(※手積み)

## <7、その他 >

- ① 飲み物は絶対に卓上には置かないで下さい  
(マットの張り替えが出来ません)
- ② 公共施設ではびん、缶、ペットボトル、その他のゴミは各自でお持ち帰り  
願います。会場でお配りしているお菓子のゴミはそのままで結構です

※気になる事、疑問等はお気軽に講師までお尋ねください。

※上記ルール・マナーにご理解頂けず、他会員様への迷惑となる場合は、主催者もしくは講師の判断によりご参加をお断りさせて頂く場合があります。

2020.01.25 改定  
いきいき健康マージャンクラブ