

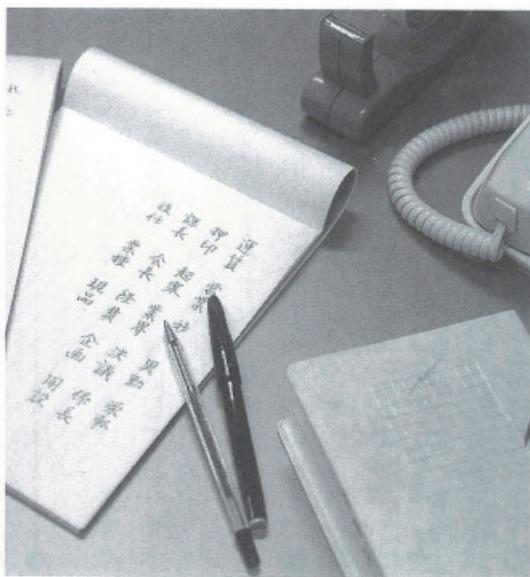
はじめに

●ボールペン習字を学ぶにあたつて

昨今の情報ツールやOA機器の発達・普及率には、目を見張るものがあります。パソコン、電子手帳、携帯電話等々が、会社でも家庭でも使われ、確かに紙と手書き文字の存在が薄くなつてきているのは事実です。

しかし、いくらフォーマットができていたり、電子メールで済ませられるものがあつたとしても、キーボードで打つてプリントアウトすることが必ずしも能率が良いとは限らなかつたり、手紙や年賀状などは、手書きの方が有り難みが感じられ、より心が伝わるということも忘れてはならないでしょう。

また、最近では、文房具にこだわつたり、用途に応じて使い分ける人も多く、何万円もする万年筆が売れていたり、いろいろな種類の筆記具が店頭に並んでいたりします。ボールペン一つとっても、インクの色が蛍光色だつたり、ペン先の太さも、これまでデザインや設計等の専門家ぐらいしか使用しなかつたような細いものまで市販され、それがヒット商品になつたりしています。これは、手書き文字を書く機会はまだ多く、しかも美しい字を書きたいという欲求がますます高くなつてしまつていることの表われでしよう。



よう。しかし、現代は、個性や独創性を重視する時代もあります。パソコンの文字は、だれが打つても同じものです。手書き文字には、一人ひとりの個性があります。文字を見れば、相手の人となりがわかるとも言われます。だからこそ、相手に良い印象を与えたり、自分の気持ちを伝えるために、心のこもつた文字、美しい文字を書くことの必要性がますます高くなつてきているといえるのです。

●ボールペン習字の心得

日常的な書写はもちろん、実務的にも、人々に認められるような文字を書きたいと願うのは、ごくあたりまえのことです。実は、そうした欲求や動機に基づいてボールペン習字をはじめてもすぐに挫折し、あきらめてしまったり、見切りをつけてしまつたりする人は大勢います。

ありのままにいえば、ボールペン習字に取りくもうとする人はきわめて多いのですが、最後まで挫折することなくやりぬいて、それなりの成果をあげる人は少ない、というのが現状のようです。しかし、今、このテキストを手にされたあなたには、このボールペン習字をはじめようとした志を忘れずに、最後までめげることなく努力して、手本を超える美しい文字を、ぜひ自分のものとしてほしいと思います。

ふだん、日常的な生活の中で書写を考えると、人に読めればよい、とりたてて美しいといわれることがなくとも、人前で恥ずかしい思いをしなければそれでよい、といった程度のことしか頭に浮んではこないかもしれません。しかし、それではあまりにも消極的なとらえ方です。きれいな文字を能率的に書き、自信をもつて仕事に臨むためには、積極的にボールペン字に習熟しておくことが必要であろうと思います。

そこで、どうせ習うなら、万人に認められる美しい文字を手本にしたいものです。しかも正しい理論に則ったテキストを扱りどころとしてボールペン字に習熟してこそ、真の意味で実力を培うことができると思います。通りいつべんの、おざなりの手本では、ほんとうの書写能力を養うことはむずかしいでしょ

う。このテキストは、書写に関するすべてを網羅しているわけではありませんが、これを学ぶことによって、いままではつきりしなかつたことや意識しなかつたことについて、考えな

がら書写能力の向上をはかることができます。ここには、これまでの、この種の通信教育にはあまり見られなかつた、書写上の理論を知識として学び、また、それをただちに実践に応用することができます。

なお、このテキストは、書写に関するすべてを網羅しているわけではありませんが、これを学ぶことによって、いままではつきりしなかつたことや意識しなかつたことについて、考えながら書写能力の向上をはかることができます。ここには、これまでの、この種の通信教育にはあまり見られなかつた、書写上の理論を知識として学び、また、それをただちに実践に応用することができます。

したがつて、文字書写のすべてをこれによつて身につけると

いうのではなく、その基礎を身につけ、応用力をつけるということが本講座の目的となります。『一を聞いて十を知る』という意気込みで、本講座の語るところに耳を傾け、日々の練習、努力を積み重ねてほしいと思います。

●テキストの特徴と学習の進め方

本講座を編集するに当たつて新たな学習システムを取り入れました。これまでの伝統をふまえつつも、そこに新風を吹きこもうとしました。

その第一は、文字を美しく書くためのポイントを、具体例を示しながら、詳しい解説をほどこして整理したことです。つまり、できるだけ理論的に、頭で考えながら書く、理屈で納得しながら書くことができるように配慮しました。

第二に、できるだけ見やすく、習いやすいように、大きめの文字手本を多く示したことです。そして、段階を追うごとに文字を小さくし、字数をふやしていく、といった配列をしてあります。

第三に、ひらがなは四十八文字しかなく、しかも使用頻度が多いところから、ひらがなを先に習う形の通信講座が多く見られます。ですが、本講座では、楷書で力強くシャープな線質を築くことが大切であるという信念に基づいて、楷書、カタカナを第一巻に配して、基礎力がじっくりと養えるようにしています。

第四に、内容の精選をはかりました。手本を何でもかんでも多く並べればそれで終りといった形にならないように、必要にして十分な内容を精選して手本に掲げました。また、とくに文部省認定のペン字検定を受験しようという方にとっても、本講座は受験準備の一助となるような内容となつております。(さらに検定コースでは、第4巻を特に受験篇として設けています。)

学習の進め方は、テキストの順に従つて行うことを原則としてください。練習時間は毎日最低二〇分(できれば一時間ぐらい)を確保してください。「楷書」は約一ヶ月、「行書」「ひらがな」はそれぞれ三週間程度かけて練習してください。さらに、「文章のまとめ方」「横書き」に一週間、その他応用篇のうち自分が関心の強い部分(任意)を中心に一週間——これで合わせて三ヵ月の内容を消化したことになります。

楷行かなの一文字にはじまつて、ひとまとまりの文章を書き上げる力が着実に身につくように構成されていますから、まず一字一字を自分のものにすることを第一のねらいとし、次の段階で、全体のまとめ方の実際を考えていくようになります。一字なくして一文はないのですから。

また、予定の期間で修了しない場合でも、あせる必要はありません。自分の実力とペースに合わせて練習を重ねればよいです。『あせらずじっくり』が心構えの中でもきわめて大切です。習得の上で、早いか遅いかの個人差はたしかにあります。でも、時間をかけて理論に即した練習を積めば、実力がついていきます。最後まであきらめず学習されることを望みます。

もくじ

はじめに

- ボールペン習字を学ぶにあたって
- ボールペン習字の心得
- テキストの特徴と学習の進め方

I ボールペン習字の基礎

- a テキストの利用法と学習の進め方
- b 筆記用具のいろいろとその特徴
- c ボールペンの欠点とその克服
- d ボールペンを使いこなすために
- e 文字を美しく書くポイント
- ① 文字の概形（外形）
- ② 文字の中心と対称
- ③ 各部のつり合い
- ④ 部分相互の調和
- ⑤ 各部のつり合い
- ⑥ 点画の譲り合い
- ⑦ 文字のふといひ
- ⑧ 運筆の緩急
- ⑨ 文字の大小
- ⑩ 筆順

II 楷

書

a 楷書の特徴と学習上のポイント

- b 錐く美しい線を書くためのトレーニング
- c 基本点画の練習
- d 字形を整える工夫
- ① 漢字の構造を知る
- ② 字形について
- ③ 字形の整え方
- ④ 部首・部分の書き方
- ⑤ 楷書を美しくする秘訣
- ① 点と起筆にポイントあり
- ② 横画の長短の変化をつけ
- ③ 左右の払いはのびのびと
- ④ 点画の間を等しくする
- ⑤ 横画の方向を考える
- ⑥ 横画をそらせる
- ⑦ 縦画を変化させる
- ⑧ ハネの長さや方向に気を配る
- ⑨ 文字のふところを広く見せる
- ⑩ 右払いの呼吸を考える——三折法
- ⑪ 同形の点画の変化を工夫する
- ⑫ 同形の部分の大きさを変える
- ⑬ かんむりは大きく傘のように書く
- ⑭ 「口」は下すぼまり
- ⑮ 右上から右下への斜画は長く
- ⑯ かまえの内部は小さめに

練習問題

①よい手本を選ぶ
教本類の内容の良否の判断にはいろいろあります。正しい理論に基づいた解説とともに、美しく整った文字手本のものを選ぶべきです。本講座はそうした要求に応えるレベルを目指しました。本テキストをもとに練磨に励んでみてください。きっと納得いただけると思います。

②あせらずじっくりと
ベン習字も一種の技術の習得にほかなりません。一步一歩階段をのぼっていくように、基礎から積みあげていく構えを持つて臨むことが上達のためには欠かせません。じっくりと腰を据えて、地道に努力を重ねたいものです。

③文字は大きく
練習するときは、手本と同じか、または二~三センチのマス目に収まる程度の大きさで書きましょう。小さな欠点を大きな文字の中から浮き上がりさせ、同時に、しっかりと運筆のリズムを身につけるためには、できるだけ大きく書くことが望ましいです。具体的な大きさの目安は、11ページの手本を参考にして下さい。

④練習の文字は数少なく

一度に数多くの文字を練習した場合、手本をていねいに観察することもできず、理解が不十分になります。それよりもわずかな文字にじっくり取り組んで、一つずつ自分のものにしてください。そうすることによって、他の文字への応用がきくようになりますから、あまり欲張らず、一つひとつ仕上げていくような練習を重ねていくことが大切です。

a テキストの利用法と学習の進め方

ボールペン習字の方法

美しいボールペン字を習得するための態度と方法をこれから説明します。
まず何よりもボールペンの特質を知つて、
字形のまとめ方を理解し、線質を練り上げていくことが必要です。

自らの手と頭とでボールペン字の書き方を習得してください。

I ボールペン習字の基礎

もくじ

III カタカナ

- a カタカナの特徴と学習上のポイント
- b カタカナ表記の指針
- c カタカナのポイント
- d カタカナのグループ別練習
- e 行書向きのカタカナ

練習問題

21mmのワクに書く



●練習に適した文字の大きさ

28mmのワクに書く



⑤手本を分析的に見る

手本をちょっと見てすぐペンを執るという態度では、いかに手本が優れても、いくら書いてみても上達はおぼつかないと心得てください。まず、手本そつくりに書くことを目標にして、手本のポイントを細大漏らさずとらえていく観察力が求められます。文字の形はもとより、文字の中心、線の方向や長さ、運筆の勢い、筆圧、筆順などを観点として、手本の文字を分析的に見ていくようにしましょう。

⑥はじめはゆっくりと

習いはじめは、手本をなぞるような気持ちで、字形を整えつつ、ゆっくり着実に書きましょう。十分慣れてきたら、緩急のリズムを考えて書くようにしていけばよいのです。まずは字形を、次には線質を考えて書く必要があります。

⑦反省を忘れずに

いくら手本をよく見ていても、書きっぱなしでは、思うほどの効果は期待できません。自分の文字について反省を加え、わずかな欠点を見逃さずにペンを執って書き直してみるとが大切です。自分の文字のアラを探して何度もその修正を試みると、厳しさがなければならないのです。

⑧長時間練習する必要はない

忙しい毎日を送っている人々にとって最も気になるのは、どれくらいの時間をかけて練習すればよいのかということでしょう。ご心配には及びません。この項でふれている諸注意に従つてやれば、一日二〇～三〇分で確実に上達できます。短い時間

⑪ふだんの文字にも気を遣う

ペン字の練習をするときにだけ、改めて字形や運筆に注意を払つて書くのではなく、ふだん書くもの、帳簿や日記、手紙類などを書くときにも、よい形で、きれいな線で書き上げるよう心がけることは、ペン字の上達をはやめることになるでしょう。ふだんからていねいに書いていれば、手本なしでも美しい文字を書くことができるようになり、運筆の呼吸も体得でき、いわば個性的な文字を我がものにすることができるようになります。

⑫誰でも上達できるという信念を持つ

最後に、字の上手、下手は生まれつきのものではなく、努力を積み重ねれば必ず上達できるのだという信念を持つことも、ペン習字を持続する原動力になると思います。その信念と正しい練習法によって確実に実力をつけていくことはできるのだということを心得ておきましょう。

でも、集中して練習を重ねれば能率的に上達することができます。その意味で、書くことに没頭して無我夢中のうちに精魂を傾ける状態を自らつくり出すことが必要です。いくら忙しいといつてもそれくらいの時間なら生み出すことはできるはずです。

⑨毎日ボールペンを持つ

練習する時間が短くてもよいということは、同時に毎日練習する必要があるということもあります。とにかく何が何でもボールペンを持つのだという決意、これがボールペン字上達のための最低条件ということがいえるでしょう。短時間でもよいかわりに、毎日ボールペンを持つという厳しい条件がつけられるのは、習字ならずとも他の稽古事、技術習得においてはごく当然のことと思われます。

⑩根気よく持続する

短時間でもよいか、毎日練習することが必要だと申し上げましたが、実力をより向上させようとするなら、根気よくその努力を持続していかねばなりません。努力の継続は極めてむずかしいことです。自分ではいくら練習しても上手に書けそうもないとか、あまり思うようにならないからとかいって、嫌気がさして途中でやめたり、挫折したりしがちです。しかし、熱しやすく冷めやすいというのでは、物事を始める意味がありません。本講座ではそうしたことをも配慮して、比較的短期間で習得できるように構成してありますから、自分の尻をたたきながら、根気よく練習を重ねていってほしいと思います。

b 筆記用具のいろいろとその特徴

①万年筆

ボールペンが普及した今日でもなお人気を持ちつづけています。ペン先の大小とともに、線の太さも極細から太字用に至るまでありますし、色やデザインの美しさなどともあります。自分の好みに合わせて選べるようになっています。そこで、おしゃれのアクセントとして持ち歩く人も多いようですが、線質などの点でつけペンに及びませんが、携帯に便利であることに意味があるものといってよいでしょう。細字用で、ペン先の大さきものがよいようです。

②フェルトペン

ペン先にフェルトを用いたところから名づけられたものですが、毛筆が実用面から後退した現在ではなくてはならないものとなりました。角芯、丸芯、ペン先の大小など実際に様々な種類があります。帳簿類のタイトル、郵便物の大字の宛名、掲示文などそれぞれの用途に応じて使いわけができる、工夫したいではかなり幅広く用いることができます。

③サインペン

フェルトペンを小さく細くしたものと思えばよいのですが、これにも油性・水性のものがあつて、近ごろではボールペンと同じように多用されています。フェルトペンが太くて大字を書くのに適しているのに対して、同じような作りのものでも、サインペンは文字通り小文字を書くのに向いています。今後もつとも普及していく筆記用具の一つではないかと思われます。最も

近では、このサインペンとボールペンをドッキングさせたような型式で、滑らかな書き味の筆記用具も出回りはじめています。サインペンの改良品といつてよいものでしよう。

④鉛筆

近代の早い時期に使われるようになった、いわば伝統的な筆記用具の一つです。現代では、メモ用、学習用として利用されるのが主です。消しゴムで消して書き直すことができる利点がある反面、書いたあとを手でこすつたりすると紙面が黒く汚れてしましますから、気をつかわねばなりません。さらに芯が磨滅するに従つて線も太くなり、絶えず、芯を削る必要があることも欠点といえます。この点をうまく工夫して使いやすいように開発されたものが、シャープペンシルですが、いずれもいろいろな硬度のものを選んで使いこなすことができれば、利用価値の高いものとなります。

⑤つけペン

案外耳馴れない感じを持つ方も多いかと思いますが、ペン軸にペン先を差し込んで、その先にインクを保持させながら書いていくものです。硬筆の中では最も歴史のあるものです。ペン先の材質も多様であり、ペン先の形体の種類も様々です。スプーンペンが代表的なものであり、ペン習字等では主にこれを用います。

他にGペン（もともと英字用で、日本文字にはあまり適していません）、スクールペン（ノートなどの筆記用であまり太く

書けません）、丸ペン（製図用で、ごく細いシャープで均一な線を書くのに適しています）、日本字ペン（スプーンペンよりも弾力性があり、柔らかい線が書け、筆圧の弱い人向きです）、ラウンドペン（図案製図用で、太い線を主体としたデザイン文字を書くのによい）などがあります。ラウンドペンを除いて、いずれもペン先が鋭いためひつかかたりして、扱いがむずかしく高度な技術が要求されますが、それだけに、いつたん使いこなせるようになると、シャープで張りのある美しさを表現することができます。硬筆で芸術性を追求するトスレバ、やはりこのつけペン（とくにスプーンペン）がそれに応え得る第一のものといえましょう。

⑥ボールペン

さて、いよいよボールペンについてです。近年とみにボールペンが普及し、公式文書でも正式にとり入れられるようになります。いわば、ボールペンぬきでは実用書写が考えられないほど、その価値が認められるようになつたのです。廉価で手軽なばかりでなく、他のどの筆記用具よりも滑らかに書け、また書いた跡の汚れもなく、インクの保存耐久性も比較的高いことに注目されるようになつたからでしょう。その意味では、ボールペンの出現から改良の手が加えられ、現在のように品質のよいものが出現するようになつたことは、大げさな言い方をすれば、一種の革命です。

とはいって、この優れた特性を持つボールペンにもいくつかの難点があります。それは、洗練された美しい線質を表現することがなかなかむずかしいものだということです。その欠点を克服するために、その扱い方を工夫しなければなりませんが、そ

のことも本講座のねらいとしてとりあげてあります。いわゆるペン習字においては、先の「つけペン」が最も優れた線質を表現できるものですが、その線質や味わいにどこまで近づけることができるか、またそのためにはどうしたらよいのかがボールペン習字の課題であるといえます。本講座では、課題の一つひとつについて、解説を加えてあります。その解説に従つて学習を進めていけば、ボールペンの特性について理解を深めることができます。

ボールペンについて様々な知識をもつて、うまく使いこなしていただきたいと思います。そのことは、美しい文字を書く基礎であり、ボールペン字上達の早道です。

ボールペンは、軽く書け、しかも先が丸いので、誰が使ってもひつかかることなく速く書けます。さらに極端な太さの差もなく、滑らかに運筆できるなどの点で大きな長所を持っているのですが、逆に欠点・弱点もあります。ボールペンそのものの欠点をのりこえることのほかに、ボールペン字を美しく書くための条件を整える必要もありますから、書寫作業の全般的な面からボールペンの使い方を工夫していかねばなりません。

次項以下の解説をよく読んで、ボールペンの特性をよくわきまえて、線質を練り上げるとともに、字形のまとめ方の学習に入つてください。

なお、次頁に各筆記用具の書写例を示しておきますので、線質を比較して、それぞれの違いについてよく理解しておきましょう。