

書くときの姿勢

ペンの持ち方

筆圧について

1章

きれいな文字を書くための心得

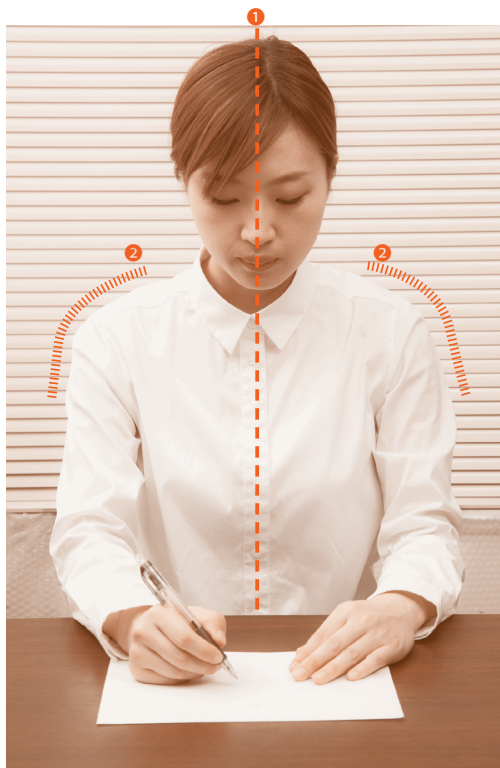
ペン字を確実に上達させるため、まずは基本に立ち返りましょう。芸事でも武道でも、姿勢は基本中の基本。正しい姿勢は合理的な体の使い方や、美しい所作に通じているからです。文字を書くときも、正しい姿勢で書けば、自然と理にかなったペン運びができ、形の整った文字が書けます。また、ペンを正しく持つことで、自在に緩急や筆圧の抑揚がつけられます。

書くときの姿勢

正しい姿勢でのびのびと書こう

正しい姿勢は、きれいな文字を書くための基本中の基本です。足の裏を床につけ、紙に対してまっすぐ向き合うように椅子に座りましょう。背すじがまっすぐ伸びるように、机と体の間に適度な間隔を空けることも大切です。そして、ペンを持った右手は、ひじといっしょに楽に動かせるようにします。「書はひじで書く」とも言い、ひじが自由に動くと、まっすぐな線がのびやかに引けます。逆に、ペン先を安定させようと机にひじをつくると、かえって線が曲がってしまいます。

正しい姿勢



① 背すじを伸ばして、紙に正面から向き合うように座る。② ひじが自由に動かせるように肩の力を抜く。ペンを持っていないほうの手で軽く紙を押さえる。



① 立っているときのように背すじを伸ばし、② 背中は椅子の背もたれから離して、③ 机と自分の間にこぶし1つ分ぐらいの間隔を開けて座る。



ペンの持ち方

ペン先がなめらかに動くように軽く持つ

ペンは軽く持ち、ペン先をくるくる動かせるようにしましょう。しっかり持とうと力が入ると、かえって自在に動かなくなり、なめらかに書くことができません。5本の指のうち、ペンを支えるのは親指、中指、人差し指の3本。余った小指と薬指は、そのまま軽く握ってください。書くときに、その小指の側面でそっと紙に触れながら手を支えるようにすると、ペン先がぶれずに落ち着いた文字が書けます。それぞれの指の役割を意識して、正しい持ち方を身につけましょう。

正しいペンの持ち方



ペンの軸

ペンの軸は、人差し指のつけ根の関節あたりに、軽く触れて支える。

親指の根元のスペース

指先が2本ほど入るよう。

親指

指先の腹をペンに添える

中指

爪の親指側をペンに添える。

それぞれの指の役割

親指と中指がペンをはさむ役、人差し指は上から押さえる支え役。小指と薬指は、書くときに手を支える土台役。

ペンの角度

紙に対して60度ぐらいを目安に、傾けて書く。

悪い持ち方の例



人差し指をペンに押しつけている

人差し指にはペン先を安定させる役目があるが、押しつけすぎると、親指や中指にも力が入ってしまう。



ペンを垂直に立てている

立ててよいのは毛筆の場合。ペンを立てると書いている文字が見えにくく、握り方や姿勢が乱れてしまう。



ペンを握っている

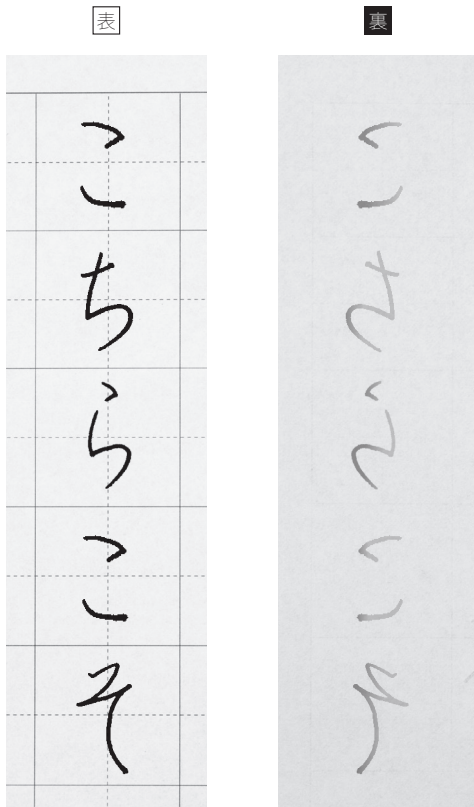
こぶしを握るようにペンをつかむと、無駄な力が入りすぎて、ペン先をなめらかに動かすことができない。

筆圧について

筆圧を使い分けられるようになろう

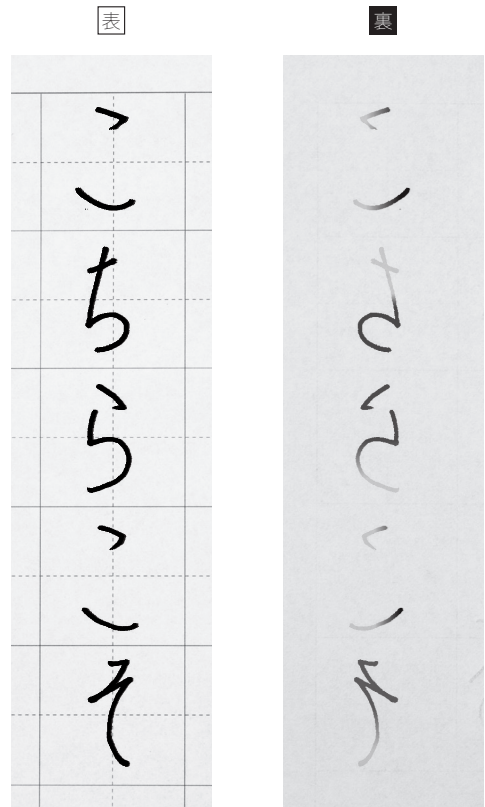
文字を書くうえで、筆圧はとても重要な要素です。まず、自分がふだん「適度な筆圧」で書けているか見直しましょう。筆圧が弱いと文字が薄くて見映えがしなくなるのはもちろん、強すぎてもなめらかにペンが運ばず、角ばった硬い字になります。なめらかに文字が書ける筆圧を身につけ、さらに、抑揚やペン運びの緩急を使い分けられるようにしましょう。ふだんの筆圧が強すぎると感じた人は、まず肩の力を抜いて、ペンを軽く持つように心がけてください。

適度な筆圧で書けている例



適度な筆圧で書けていれば、やわらかくのびのびした印象の文字になる。また、紙の裏側が凹凸になったり、文字が裏写りしたりすることもあまりない。

筆圧が強すぎる文字の例



筆圧が強いとなめらかに書けず、ガチガチした印象の文字になる。また、紙の裏にインクがにじんだり、書いた文字が下の紙に写ったりすることがある。

POINT

適度な筆圧を身につけ、抑揚や緩急を使い分けていこう

ひ	ら	が	な	の	特	徴	別	分	類	表
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

グ	ル	ー	プ	別
---	---	---	---	---

ひ	ら	が	な	練	習	帳
---	---	---	---	---	---	---

2章

グループ別ひらがな速習法

この章では、ひらがなを字形の特徴ごとにグループ分けし、きれいに書くためのポイントを効率よくおさらいしていきましょう。ひらがなは平均的な日本語の文で最も多く使われますが、ここでのおさらいには、もっと大きな意味があります。ひらがな特有のやわらかなペン運びが習得できれば、よりシンプルなカタカナやローマ字、より複雑な漢字を書く際にも応用が効くようになるからです。

ひらがなの特徴別分類表

ひらがなをAからMまで13のグループに分類しました。各グループには、共通する形や同じ要領で書く部分が含まれています。それぞれの特徴をしっかりと目習いしてください。

グループA		い	き	こ	た	に
-------	--	---	---	---	---	---

特徴 向かい合った2本の線は筆脈をイメージして連絡よく書く

グループB		え	み	る	ろ	め
-------	--	---	---	---	---	---

特徴 始筆の横線は、少し下にそらせる。次にしっかりと折り返して勢いよく左下に
*「ゑ」もこのグループに属します。

グループC		け	に	は	ほ	*
-------	--	---	---	---	---	---

特徴 左に少しふくらみをつけて縦線を引き下ろし、終わりを2画目に向けて跳ね上げる

グループD		は	ほ	ま	よ	*
-------	--	---	---	---	---	---

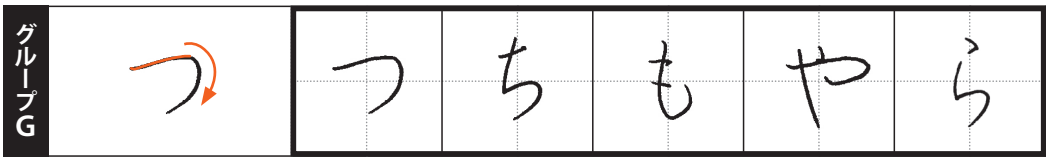
特徴 曲線はまっすぐに引き下ろし、結び目は小さくまとめる

グループE		く	へ	*	*	*
-------	--	---	---	---	---	---

特徴 折れが角ばらないように注意して、一筆で書き上げる

グループF		と	を	*	*	*
-------	--	---	---	---	---	---

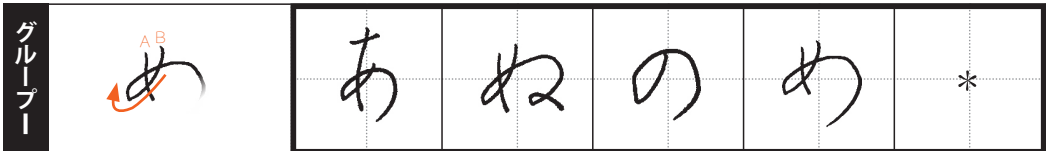
特徴 AとBの長さを同じにする。カーブからの終筆は右に出すぎないように



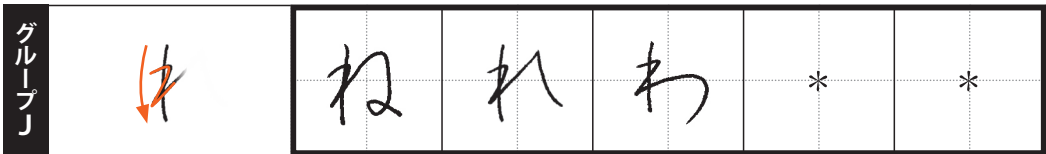
特徴 適度にかけた筆圧をすこしずつ緩めながら書く



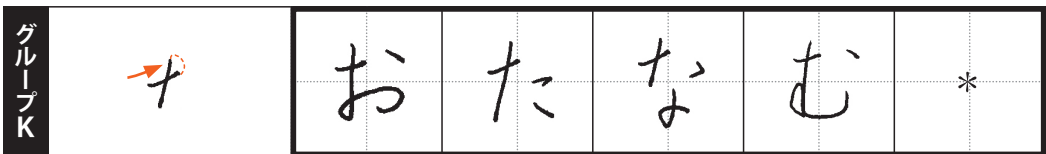
特徴 途中でペンが浮かないよう、筆圧をかけながらしっかり引き下ろす



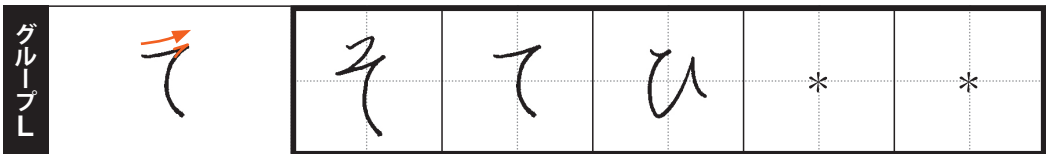
特徴 A、B 2本の斜線を軽快に引き、次にリズムよくペンを右に大きく回す



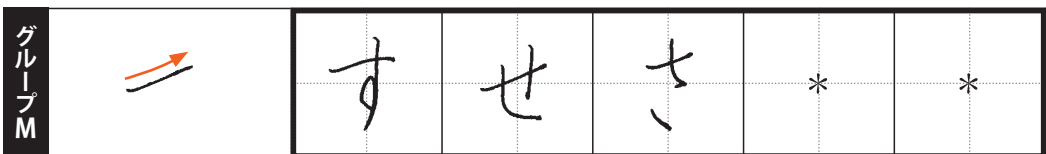
特徴 縦線は左に少しふくらみをもたせながら引き下ろす。折れはしっかりと筆圧をかける



特徴 短い横線は下にそらせて右上がり書き、ペン先を小さく回して縦線に移る



特徴 横線は下にそらせて引き、筆圧をかけながら折り返す



特徴 「す」は少し下に、「せ」「さ」は上にそらせて横線を引き、連絡よく2画目へペンを運ぶ

グループ別ひらがな練習帳

では、分類表のグループに沿って、ひらがなを書く練習をしていきましょう。それぞれのグループごとの特徴を踏まえ、系統立てて練習するので、より短期間で効率的にひらがなの書き方をマスターできます。その際、手本の目習いと併せて、「書き方のポイント」を参考にしてください。1つひとつの文字について、筆脈や筆圧のかけ方などをアドバイスしてあります。下に、その説明の中に出てくる用語を解説しておきますので、随時、参照していただければと思います。

用語の解説

…テキストや添削課題で使う用語の解説

始筆…しひつ

線を書く際、最初に紙に触れるときのペン先の使い方のこと。書道では「起筆」とも言う。

終筆…しゅうひつ

線を書き終わるときのペン先の使い方。トメ、ハネ、ハラヒ、ヌキなどの書き方がある。書道では「収筆」とも言われる。

抑揚…よくよう

ペンを運びながら筆圧を加減すること。「抑」は押さえて太く、「揚」は力を抜いて細く書く。

緩急…かんきゅう

ペンを運びをゆっくりする部分を「緩」。早い部分は「急」となる。「緩急を付ける」は、これらを1文字の中で表現することを示す。

空間…くうかん

文字の中の線に囲まれた部分。空白をうまく取ると文字の形が整い、きれいに見える。

余白…よはく

文字の周辺などの、白いままになっている部分。余白も書いた文字をきれいに見せる要素で、文を書くときには特に意識したいポイント。

リズム…りずむ

ペンを運びの軽さやなめらかさ。ペンを単調に動かすのではなく、筆脈や筆圧を意識しながら緩急、抑揚を付けると書いた文字にリズムが出る。

個性…こせい

完璧に手本どおりに書ける人は少ない。人それぞれの「個性」も手書き文字の魅力の1つ。

記号の解説

…テキストやワークブックで使う記号の解説

……… = 補助線

手本の外形と、文字を構成する点や線の位置、角度などを示すガイドラインとして使う。

----- = 筆脈線

文字を構成する点や線の「見えなつながり」を示す。このラインに沿って書くと形が整う。

→ = 方向線

線を書くときの方向の変化を示す。やや形が複雑な線の書き方を示すときなどに使う。

○ = 空間線

空間をつくる箇所の大きさを示す。○が大きい空間は広く、○が小さい空間は小さめに取る。

—、—●、● = 筆圧線・筆圧点

筆圧をかけるところを示す。この線が引かれた範囲は強めの筆圧で書くとメリハリが出る。

○ = 注意する箇所

特に注意して書きたいポイントや、書き方にコツがある箇所を示すとき使う。

グループA

字源	手本	外形と筆脈	筆圧をかける部分	書き方のポイント	練習前の字
以	い			1画目の左の線から、2画目の右の線への筆脈を意識して書く。右の線の長さは左の線の半分が目安。終筆の筆圧は強くかけすぎず軽めに。	

右の線の長さは左の線の半分が目安

なぞり書き	練習				練習後の字

+中級技 1画目のハネを長くすると、行書に近い個性をもたせることができる

字源	手本	外形と筆脈	筆圧をかける部分	書き方のポイント	練習前の字
幾	ぎ			1画目はほぼ水平だが、2画目はやや右上がりになる。4画目は、3画目からのゆるやかな筆脈に沿って書き、終筆をしっかりトメる。	

筆脈と筆圧を考えながら縦長に書く

なぞり書き	練習				練習後の字

+中級技 1、2画目の筆脈線を実線で書くと、達筆を感じさせる字になる

字源	手本	外形と筆脈	筆圧をかける部分	書き方のポイント	練習前の字
己	こ			全体を小さめに、縦長にまとめる。「い」と同じように筆脈を意識しながら書き、上下の線をやや右下がりに揃えると安定した形になる。	

筆脈を意識して小さく縦長にまとめる

なぞり書き	練習				練習後の字

+中級技 1画目のハネを筆脈線の中ほどまで伸ばすと、字の雰囲気を変えられる

字源	手本
太	た
た	

外形と筆脈	筆圧をかける部分	書き方のポイント
		どの線も、次への連絡を意識してペンを運ぶ。1画目は右上がり、2画目は傾けすぎないように、3画目の終筆はハネ、4画目はしっかりとめる。

練習前の字

線から線の連絡を意識してペンを運ぶ



練習

--	--	--

練習後の字

+中級技

3、4画目は筆脈線をつなげるイメージで書くと、違った雰囲気の子になる

字源	手本
仁	に
に	

外形と筆脈	筆圧をかける部分	書き方のポイント
		「け」と同じ要領でリズムよく。1画目は始筆、終筆をしっかりと。2画目から筆脈に沿って斜めに3画目の線に入り、やや長めに書くと、うまくまとまる。

練習前の字

筆脈に沿いながら筆圧点をたどるイメージ



練習

--	--	--	--

練習後の字

+中級技

2、3画目は筆脈線をつなげるイメージで書くと、違った雰囲気の子になる

グループB

字源	手本
衣	え
え	

外形と筆脈	筆圧をかける部分	書き方のポイント
		1画目の点は少し上に離して打ち、筆脈を意識しながら2画目の左端にペンを運ぶ。2画目の折り返しは力を入れず軽快なペン運びで。

練習前の字

折り返しは力を入れず軽快なペン運びで



練習

--	--	--	--

練習後の字

+中級技

複雑な折り返しをきれいに書くには、ペンを筆圧点でいったん止めてもよい