

[illegible]

# 1章

きれいな行書を書くための心得

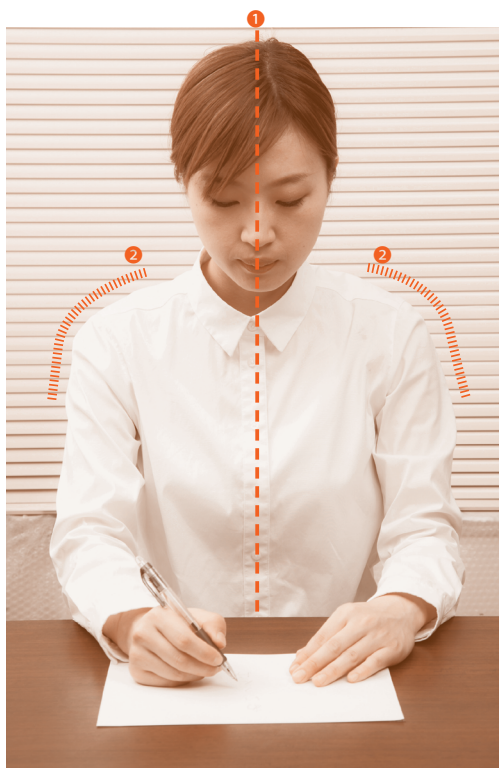
楷書を書く際にも「筆脈」や「筆圧」は意識していると思いますが、行書では、そうしたペン使いがよりはっきり文字に反映します。そこで、確実に上達するためにも、姿勢やペンの持ち方などの基本をしっかり再確認しておきましょう。正しい姿勢は、理にかなったペン運びにつながります。また、ペンを正しく持つことで緩急や筆圧の抑揚がつけやすくなります。

# 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空けて座る。



# 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



#### 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

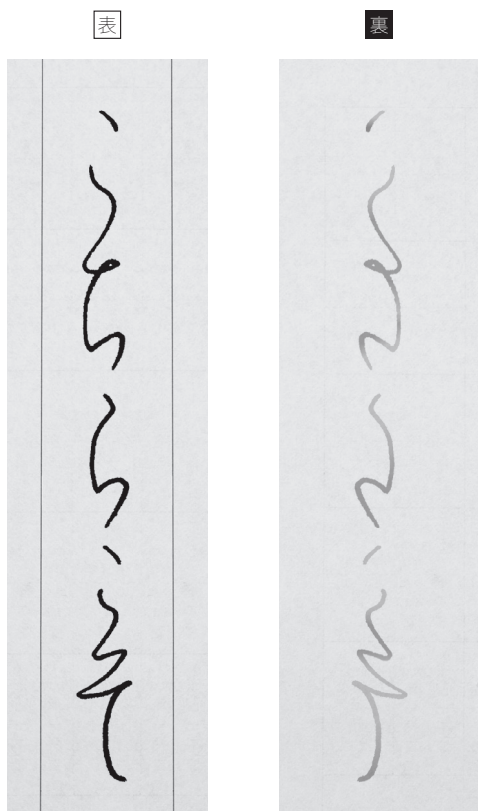
こぶしを握るようにペンをつかむと、無駄な力が入りすぎて、ペン先をなめらかに動かすことができない。

# 筆圧について

## 筆圧を使い分けられるようになろう

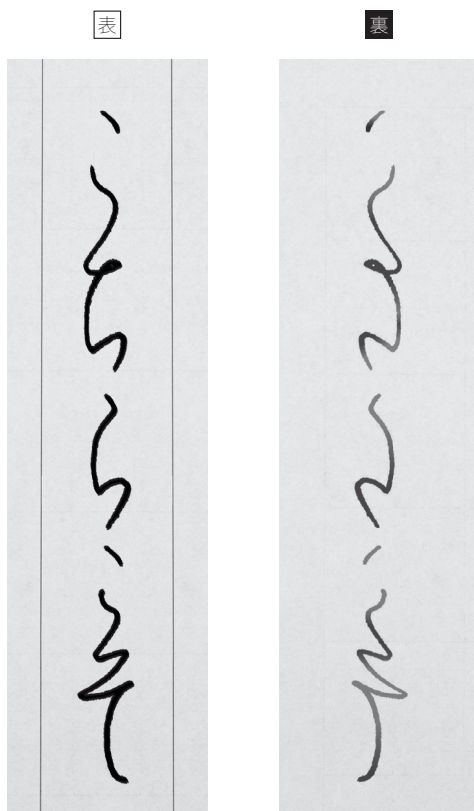
文字を書くうえで、筆圧はとても重要な要素です。まず、自分がふだん「適度な筆圧」で書けているか見直しましょう。筆圧が弱いと文字が薄くて見映えがしなくなるのはもちろん、強すぎてもなめらかにペンが運ばず、角ばった硬い字になります。なめらかに文字が書ける筆圧を身につけ、さらに、抑揚やペン運びの緩急を使い分けられるようにしましょう。ふだんの筆圧が強すぎると感じた人は、まず肩の力を抜いて、ペンを軽く持つように心がけてください。

### 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ない。

### 筆圧が強すぎる文字の例



筆圧が強くなめらかに書けず、太すぎる印象の文字になる。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

# 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、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させる要素で、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」が行書の魅力の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。

なぞり書き



#### = 特徴線

行書ならではの点画の書き方を示す。テキストでは、楷書手本、行書手本、NG例をよく目習いし、「書き方のポイント」に説明されているポイントを理解してから左の見本のような「なぞり書き」欄に進む。濃くなっている特徴線の部分を、しっかり意識して練習しよう。

# 楷書と行書の違い

楷書と行書の  
違いを  
おおまかに  
説明しましょう



楷書と行書は  
どう違う  
のだろう...



## 楷書手本

お  
世  
話  
に  
な  
っ  
て  
お  
り  
ま  
す

## 行書手本

お  
世  
話  
に  
な  
っ  
て  
お  
り  
ま  
す

外形が違う

終筆が違う

字形が違う

ハライ方が違う

点画の書き方が違う

結び目の大きさが違う

線の位置が違う

など

気負わず  
練習すると  
どんどん楽しく  
なりますよ



[illegible]

## 2章

## 行書の書き方、4つの特徴

日本語の文字（特に漢字）に、楷書、行書、草書という3つの字体があることはご存じですね。活字的で読みやすい楷書に対し、手書きしやすいのが行書と草書です。ただし、多くの字を一筆書きする草書は、読むにも素養が必要。その点、行書は読みやすさも兼ね備えた最も実用的な字体と言えます。行書の練習を始める前に、まずその特徴を知っておきましょう。



## 4つの特徴とは

手書きしやすい行書は、実際に書いたときにも見栄えがするものです。流麗な美しさを備え、躍動感に富む行書をマスターすると、あなたが書く字の印象は確実にアップします。

実は、この「手書きしやすい」という行書の特徴には、歴史的にはっきりした理由があります。楷書は本来、公文書を書くために作られた正式の字体。つまり、現代の「活字」に当たる役割を持っていた。それに対して、昔の人たちが日常的に読み書きしていたのは、むしろ行書のほうだったのです。

ただ、現代の私たちは、学校で楷書体を習うため、その行書に親しみがありません。そこで、行書の特徴も、楷書を元に理解するのが早道です。行書にどんな特徴があるか、楷書と比較して挙げてみましょう。

まず、①行書では点画を続け書きする場合があります。その結果、②楷書に比べて文字の画数が少ないのも特徴です。また、③行書の字は、楷書と筆順が異なることもよくあります。さらに、④字形の印象が楷書と異なる字もあります。

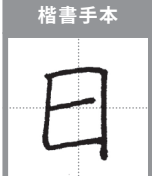
これら4つの特徴は、いずれも行書の書きやすさ、つまり手書き文字としてのメリットに関係しています。ただし、続け書きや省略などをすれば行書になると短絡的に理解し、自己流で書くのはNG。点画が不足するなど、おかしい字の原因になってしまうからです。行書のルールとともに4つの特徴を押さえて、正しく練習しましょう。そして、うまく書けるようになったら、自分なりの行書が書けるように練習を重ねましょう。

### 行書の特徴①…点画を続けて書く

学ぶ  
POINT

【楷書との違い】続けて書いている点画はどこか

【NG例】点画の続けかたや字形などが、どう違っているか

| 楷書手本                                                                                | 行書手本                                                                                | NG例                                                                                 | 書き方のポイント                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|  |  |  | 筆順は楷書と同じ。3、4画目をつなげて「Z」状に書く。「NG例」は2、3画目の横線を幅広く堂々と書けば行書らしい勢いが出る。 |

続けて書く  
点画がどこかを  
よく目習い  
しましょう





## 楷書と異なる行書の特徴は、独自のルールに則った書き方によるもの

### 行書の特徴②…点画を省略する

学ぶ  
POINT

【楷書との違い】省略している点画はどこか

【NG例】点画の省略の仕方や字形などが、どう違っているか

| 楷書手本 | 行書手本 | NG例 | 書き方のポイント                                                       |
|------|------|-----|----------------------------------------------------------------|
|      |      |     | 「きへん」の3、4画目を一筆の折れ線で書き、「寸」の横線に筆圧を弱めながら細い線で連絡。「NG例」のような勝手な省略はダメ。 |

省略している  
点画がどこかを  
よく目習い  
しましょう



### 行書の特徴③…筆順が変わる

学ぶ  
POINT

【楷書との違い】筆順が変わっている点画はどれか

【NG例】筆順の変え方がどう違っているか、字形がどう違っているか

| 楷書手本 | 行書手本 | NG例 | 書き方のポイント                                                      |
|------|------|-----|---------------------------------------------------------------|
|      |      |     | 楷書の1画目と2画目をつなげて書き、流麗な印象をもたせる。「NG例」は1画目が上向きで不自然なペン使いになって書きにくい。 |

楷書の筆順から  
どう変わっている  
かを理解  
しましょう



### 行書の特徴④…行書独特の形がある

学ぶ  
POINT

【楷書との違い】字形がどう違うか、どの部分が違うか

【NG例】字形が悪いのはなぜか、なぜそうなるのか

| 楷書手本 | 行書手本 | NG例 | 書き方のポイント                                                             |
|------|------|-----|----------------------------------------------------------------------|
|      |      |     | 丸く書いた部首と角ばらせて書いた部首を筆脈でつなげる書き方は、行書ならではのもの。丸く書くだけでは「NG例」のような不自然な字形になる。 |

「書き方のポイント」  
をよく読んで  
楷書らしい流麗な  
字形にしましょう



## 行書の特徴①

## 点画を続けて書く

一部の点と画を続けて書くのが、行書の最大の特徴です。目に見える線（連絡線）で点画をつなぐと、柔和で、かつ勢いのある印象が生まれ、行書らしい躍動感が出ます。ただし、ただ書き崩せばよいわけではなく、英文の筆記体と同じように、それぞれの文字に行書体があります。手本をよく見て、特徴線（「なぞり書き」の濃くなっている部分）をしっかりとらえて練習しましょう。「練習」でうまく書けたら、「自主練習」で自分なりの行書にアレンジして練習してみましょう。

| 楷書手本                                                                                                                                                                                                 | 行書手本                                                                                                                       | NG例 | 書き方のポイント                                                       | 練習前の字 |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     | 筆順は楷書と同じ。3、4画目をつなげて「Z」状に書く。「NG例」は2、3画目の横線を幅広く堂々と書けば手本に近い字形になる。 |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| なぞり書き<br>                                                                                                                                                                                            | 練習<br><table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  | 練習後の字<br><table border="1"><tr><td></td></tr></table> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 自主練習<br><table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |

自分なりにアレンジ →

| 楷書手本                                                                                                                                                                                                 | 行書手本                                                                                                                       | NG例 | 書き方のポイント                                                       | 練習前の字 |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     | 2画目のハネからそのままペンを上に運び、縦長のカーブを書いて終筆は内側に小さくハネる。「NG例」は続け方が中途半端で楷書的。 |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| なぞり書き<br>                                                                                                                                                                                            | 練習<br><table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  | 練習後の字<br><table border="1"><tr><td></td></tr></table> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 自主練習<br><table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |     |                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |

自分なりにアレンジ →