

## はじめに

近年、情報ツールやパソコン・ワープロなどの発達・普及に伴い、文字を書く機会が急速に減っています。このままでは、もともと字を書くことが得意ではない人はもちろん、上手に書くことができる人も苦手になってしまい、さらに手書き文字を書く機会がなくなってしまうのです。しかし、自分の名前や住所など、手書き文字を使用する場合や手紙・年賀状・案内状などの場合では、印刷された文字よりも心が伝わる場合があります。文字を書く機会が少なければ、上手な人であっても下手になってしまうのです。上手な文字を書くためには、毎日練習を重ねることが必要です。

本講座では最小限の練習で、最大限の効果をあげるような方法を紹介しています。とくにたくさんある漢字は、すべて練習するのではなく、基本的な学び方を覚えることから始めます。そして絞り込まれた文字を練習することで、練習していない漢字の書き方のコツがつかめるのです。テキスト学習で概論を理解し、ワークブックでポイントをおさえた練習をくり返し行いましょう。

## 目次

<b>第1章 ボールペン・筆ペン習字の基礎を楽しく学びましょう</b> . . . . .	<b>4</b>
① テキストを活用して、気軽に練習をスタート . . . . .	4
② ボールペン・筆ペンを上手に使いこなす . . . . .	5
③ きれいな文字を書く10のポイント . . . . .	7

<b>第2章 美しい文章を書くために、きれいなひらがなをマスターしよう</b> . . . . .	<b>9</b>
① 流麗で柔らかなひらがなの特徴と基本的な書き方 . . . . .	9
② ひらがなの効率的なグループ別練習 . . . . .	10
③ 身近な文字である数字とアルファベット . . . . .	13
<b>第3章 漢字の楷書から生まれたカタカナをマスターしよう</b> . . . . .	<b>14</b>
① カタカナの特徴と基本的な書き方 . . . . .	14
② カタカナ表記の決めごと . . . . .	15
③ まぎらわしいカタカナ文字について . . . . .	17
<b>第4章 美しい文字の基本となる漢字の「楷書」に親しみましょう</b> . . . . .	<b>18</b>
① きれいな楷書のポイントと練習の進め方 . . . . .	18
② 練習の始まりは基本点画の習得 . . . . .	19
③ 美しい文字の基本となる字形を整える . . . . .	22
④ 部首・部分の基本的な書き方 . . . . .	26
⑤ 楷書を美しく書くための秘訣 . . . . .	33
<b>第5章 気持ちが伝わることばづかいとバランスの良い文章の書き方</b> . . . . .	<b>38</b>
① 気持ち伝わることばづかい . . . . .	38
② バランスの良い文章を書くためのポイント . . . . .	41
<b>第6章 美しい文字を使った応用から楽しみ方</b> . . . . .	<b>43</b>
① はがき・年賀状の書き方 . . . . .	43
② 手紙の書き方 . . . . .	44
③ 楽しんで書く . . . . .	46

# 第1章

## ボールペン・筆ペン習字の基礎を 楽しく学びましよう

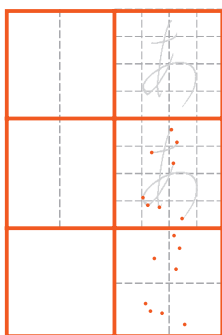
### 1 テキストを活用して気軽に練習をスタート

#### ①解説付きのお手本

美しいボールペン字・筆ペンを習得するためには、良いテキストを手本とすることとくり返し練習することが大切です。正しい文字の理論を頭で理解し、美しく整った文字手本を参考にしながら、何度もくり返し練習してください。本講座は、とくに基本的なひらがなとカナカナ、漢字の楷書を中心に、応用練習までを含めたテキストとワークブックで構成されています。ワークブックの解説が付いた文字手本で、頭と体で正しい文字を覚えることができます。まずは基本をしっかり習得することが、美しいボールペン字・筆ペン字への第一歩となります。

#### ②正しい練習方法

きれいな文字は、努力することによって誰でも必ず身につけることができます。ただし、練習を始めればすぐにきれいな文字が書けるようになるわけではありません。1日20〜30分程度でも、毎日集中して練習を積み重ねていくことが大切なのです。練習用の文字は、普段書いているサイズよりも大きめに書き、お手本をよく見ながらそっくり書くことから始めましょう。字数が決まっているひらがなとカタカナなどは、徹底的に何度も練習し、数が多い漢字は、本テキストで漢字の基本的な書き方を覚え、日常的に使用する漢字に応用していきましょう。



本講座の段階別練習方法

## 2

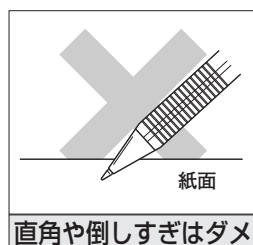
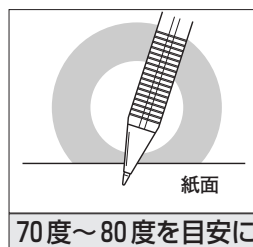
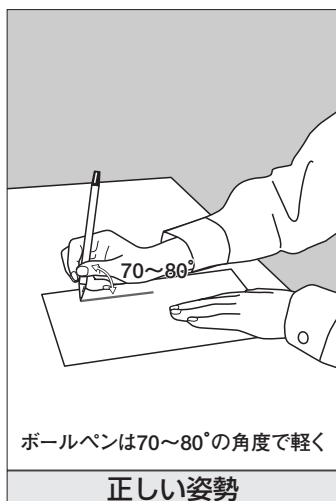
# ボールペン・筆ペンを上手に使いこなす

### 【ボールペン】

筆記用具には、万年筆、フェルトペン、サインペン、鉛筆、つけペン、筆ペン、ボールペンなど、さまざまなタイプがあります。その中でも近年では、とくにボールペンの使用頻度が高まり、公式文書でも正式に取り入れられるようになりました。他の筆記用具と比べると廉価な上、滑らかに書けることやインクの保存耐久性も高いことがその理由となります。文字を書く時に軽く書けることや、滑らかに運筆できることなどの点では大きな長所を持っています。その反面、美しい線質を表現することが難しく、長い時間放置した場合はインクの出が悪くなったりかすれたり、ポタモレなどの欠点や短所などもあります。しかし、ボールペンの持つ優れた特性を活かしながら、単調になりがちな線質をうまく表現できるように、本講座でさまざまな練習を行います。

ボールペンには筆圧が出る油性タイプと、軽快な書き味の水性タイプがあります。まずは必ず試し書きをして握りやすさや、書きやすさを試してから自分に合ったタイプを選んでください。

文字を練習する時は姿勢を正し、ボールペンが紙面に対して、直角に立ちすぎたり反対に斜めになりすぎないように約70〜80度の角度を目安にして書くようにしましょう。

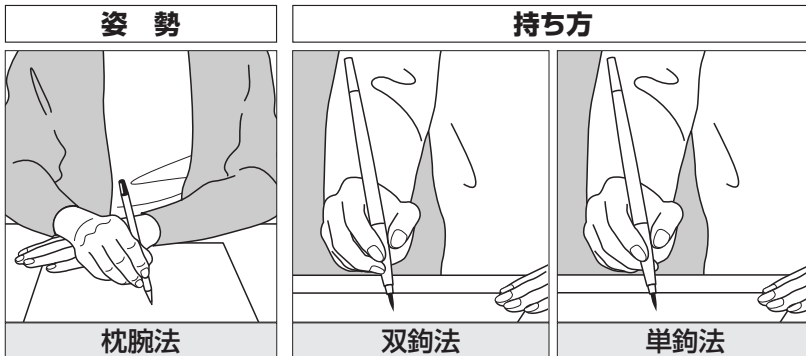


【筆ペン】

ボールペンの普及に伴い、手紙などもボールペンで書く場合が増えていきます。しかし挨拶状や年賀状などでは、まだまだ筆ペンを使用する機会がたくさんあります。ボールペンよりも改まった印象や、心がこもった印象を相手に与えることができるからです。文字や言葉には、その人の性格が表れるといわれます。そこで、より美しい文字を書くことが望まれるのです。

ボールペンと違い筆ペンの場合には、筆の腰が柔らかすぎるので筆圧の変化が出やすくなってしまいます。そのため、直線で書かれる漢字よりも、曲線の多いひらがなを書くことが大変なのです。ひらがなの曲線を表現するには、弧や結びを描いて運筆する時に筆先がねじれてしまう場合があります。そのねじれを整えながら書き進むことは、本当に大変なことです。とにかくくり返し何度も練習を重ねていくことが、筆ペンでもっとも大切なポイントになります。

筆ペンの持ち方には、親指に対し人差し指だけを前面にかけて持つ、もっとも一般的な握り方「単鉤法」<sup>たんこうほう</sup>。鉛筆やボールペンなどと同じ握り方で、誰でも簡単に持つことができます。そして、筆（とくに大筆）などを持つ時に使われる、親指に対して人差し指と中指の2本を筆にかけて持つ「双鉤法」<sup>そうこうほう</sup>。この持ち方は、筆に馴れていない人には難しいでしょう。文字を書く時の姿勢は、ボールペンと変わりません。ただ、筆ペンを持つていない方の手の上に筆ペンを持つ手を乗せて、手首をある程度固定させる「枕腕法」<sup>ちんわんぽう</sup>だと、より安定した書き方ができるでしょう。



### 3

## きれいな文字を書く10のポイント

#### ①文字の概形（外形）

本来、文字にはさまざまな概形（外形）があります。これは文章を書く時に、この概形（外形）が整っていないと、字がうまくないといわれてしまうのです。大きく分類すると基本的には6パターンに分けられます（これについては「第4章3 美しい文字の基本となる字形を整える」で詳しく紹介します）。

#### ②文字の中心と対称

文字の中心がずれると、文字の安定感がなくなり、ばらついた印象を与えてしまいます。特に楷書の場合は、上下左右に対称的に展開すると文字が安定して見えます。

#### ③各部のつりあい

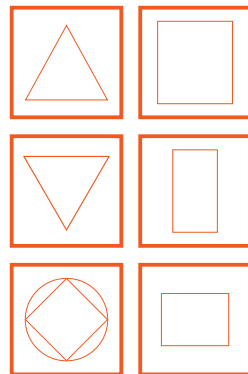
中心だけではなく、部首・部分のバランスを考えることも大切です。各部のつり合いを考慮することで、きれいな文字になります。これについては「第4章4 部首・部分の基本的な書き方」で詳しく紹介します。

#### ④部分相互の調和

一つの文章の中で書体が変わってしまつては、ばらついた印象を与えてしまいます。すべて統一書体でまとめることが大切です。

#### ⑤脈絡（気脈）

点画一つひとつがつながっていない場合でも、運筆上でのつながりが明確に表現されていると、バランスの取れた整った文字に見えるのです。



脈絡のない字の例