

はじめに

普段みなさんが書いている漢字やひらがなには、なぜ「止め」「はね」「払い」といった書き方があるのでしょうか。それは、それらの文字が長い間毛筆で書かれてきたからです。毛筆をうまくコントロールするには、そうした穂先の動きが効果的でした。私たちは、鉛筆やペンといった硬筆を主に使うようになった現代でも、毛筆で書かれてきた文字の姿を大切に守り、普段に使っているといえます。逆にいえば、そうした文字たちは、実は毛筆で書くほうが適していて、また美しさを引き立たせることができるともいえるのです。



とはいえる、現代では毛筆が日常的な道具ではないことから、書道に苦手意識をもつ人が多くいます。苦手だからといって毛筆を敬遠してしまうのはとてももつたいないことです。墨や紙から漂う穏やかな香り、筆先に集中する静謐な時間、毛筆から伝わってくる「トン・スートン」といったリズム……毛筆ほど、「書く」ことが心地よい道具はありません。「コツ」さえわかれれば、毛筆はとても便利で楽しい道具なのです。そこで、その「コツ」をふんだんに紹介したのが本書というわけです。

本書では書道の基礎を学びます。書法の土台となる点や線（基本点画）の書き方から始まり、点や線のバランスのとり方、文字を構成する部分の組み立て方、全体の形の整え方へと、細部から全体をとらえる流れで内容が展開していきます。身についたい課題に適した題材を書き進めることで、筆づかいや字形のコツがつかめ、「毛筆力」がアップすることを目指しています。

そして、最後の章では、筆を持って書きたくなるような言葉や生活を彩る実用例を掲載しています。心に響く書きたい言葉を書き、日常のいろいろなシーンで毛筆を使つてみましょう。毛筆で文字を書くことの喜びが深まり、書道の魅力に目覚めていただけたら幸いです。

青山浩之

目次

はじめに	2
本書の使い方	7
手本を半紙の大きさに拡大したいとき	8
はじめて墨をつける	10
道具を選ぶ	12
筆の種類と使い方	16
墨の種類と使い方	20
紙の種類と選び方	21
硯の種類と使い方	24
姿勢と筆の持ち方	28
筆の動かし方	30
筆の弾力を感じる	32

第1章 書く準備をする

COLUMN① 書道用語	30
基本点画① 横画	32
基本点画② 縦画	34
基本点画③ 左払い	36
基本点画④ 右払い	38
基本点画⑤ 折れ(転折)	40
基本点画⑥ 反り	42
基本点画⑦ 曲がり	44
基本点画⑧ 点	46

第2章 美しい線を書く



第3章 文字の形を整える①

点画の組み立て

すき間均等法① 縦・横・斜めのすき間	48
すき間均等法② 斜め画同士のすき間	50
点画の長さ① 一画だけを長く書く	52
点画の長さ② 払いを長く書く	54
点画の長さ③ 曲がり・反りを長く書く	56
点画の方向① 払いの方向	58
点画の方向② 囲みの縦の方向	60
点画の接し方① 縦画と横画	62
点画の接し方② 横画と点	64
点画の交わり方① 横画と縦画、左払い	66
点画の交わり方② 左払いと右払い	68
点画の交わり方③ 横画と反り、縦画と払い	70
COLUMN② 古典にふれる—中国の書—	72

第4章 文字の形を整える②

部分の組み立て

左右のバランス① 左または右が広い	74
左右のバランス② 2等分、3分割	76
上下のバランス① 上または下が大きい	78
上下のバランス② 2等分または2対1	80
上下のバランス③ 3分割	82
内外のバランス① かまえ	84
内外のバランス② にょう	86
内外のバランス③ たれ	88
COLUMN③ 古典にふれる—日本の書—	90

第5章 文字の形を整える③

文字の外形

文字の外形① 横長・縦長の四角形	92
文字の外形② 上向き・下向きの三角形	94
文字の外形③ ひし形、正方形	96
COLUMN④ 発泡スチロールで印を作る	98



第6章 ひらがな・カタカナの基本

ひらがなのコツ①折れ・折り返し	100
ひらがなのコツ②回り	102
ひらがなのコツ③結び	104
ひらがなのコツ④外形	106
カタカナのコツ①折れ	108
カタカナのコツ②点と払い	110
ひらがな お手本表	112
カタカナ お手本表	115

頌春

あけまして
おめでとう
ございます

128 126 124 120 118 115 112 110 108 106 104 102 100

第7章 毛筆を楽しむ

書き初め	130
季節の言葉 春	
季節の言葉 夏	
季節の言葉 秋	
季節の言葉 冬	
響く言葉・贈る言葉	
年賀状	
暑中見舞い	
お礼・お祝い	
のし袋・ポチ袋	
命名紙	
掲示物	
色紙	
短冊	
創作ハガキ	

159 158 156 155 154 152 151 150 146 142 138 136 134 130

本書の使い方

本書には楽ししながら美しい文字を書くためのコツがつまっています。まずは、各見出しの左側のページを読み、練習する課題を把握しましょう。目的意識をもって練習することで、上達も早くなります。右ページのお手本を見ながら書き、書いた後は手本と見比べ、改善点を探してみましょう。うまく書けなかった場合は、繰り返し書き、手本と比べることを繰り返します。もう一度左側のページを読み、上述のヒントを探るのもよいでしょう。

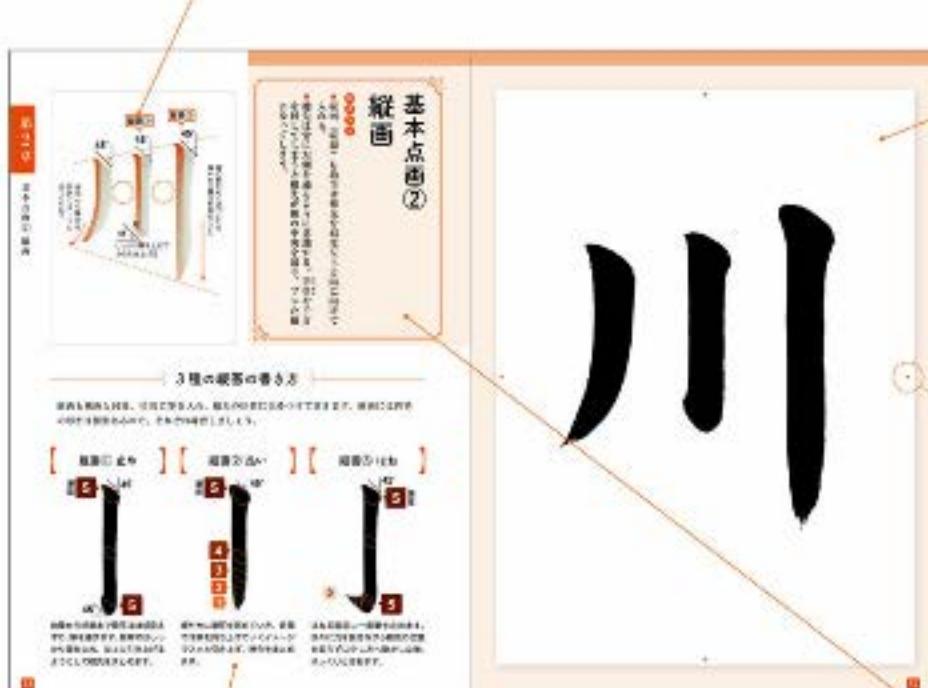
手本の図解

練習する内容に合わせて、朱墨と薄墨を使って2色で書いたものが掲載されているページと、墨1色で書かれたものが掲載されているページとがあります。どちらも課題を練習する際のポイントに加え、そのほかの役に立つコツや注意点も示しています。



2色で書いた手本の使い方

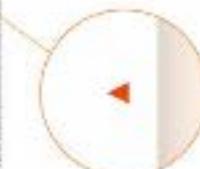
朱色で穂先の過る位置がよくわかるので、主に筆づかいを学習したいときに参考になります。自分でも2色で書いて比較すると（書き方はP.17）、穂先の位置を変えてしまうといった、クセや違いに気づけるのでおすすめです。



手本

練習したい内容に最適な文字や語句を採用しています。配置や余白についても参考にしてください。半紙と同じ大きさにするための拡大率は、P.8に掲載しています。

半紙の中心の目印



上下・左右の中心がわかる目印です。

課題解説

手本を通して練習したい課題について、詳しく解説しています。

筆圧

45

5

筆圧の強さを5段階で表しています。

穂の向き



穂の向きを表しています。先がとがっているほうが穂先なので、運筆の際の参考になります。

ポイント

手本を通して練習する課題は何か、身につけるためのコツは何か、知識や技能の要点をまとめています。

手本を半紙の大きさに拡大したいとき

本書に掲載している手本を半紙などのサイズで使いたい場合は、下記の拡大率を目安にコピーして、ご利用ください。ただし半紙やのし袋をはじめ、製品によりサイズが異なる場合もあります。その場合は拡大率を調節してお使いください。

第2～6章

偶数ページの手本	147%拡大(半紙)
----------	------------

漢字の行書を書く

P.118の手本	160%拡大(半紙)
P.120、122、124、126の手本	156%拡大(半紙)
P.128の手本	250%拡大(半紙)

第7章

P.130～131の手本	200%拡大(半紙)
P.132～133の手本	242%拡大(書き初め用紙／17×68cm)
P.134、136～141、144～145の手本	192%拡大(半紙)
P.135の手本	160%拡大(半紙)
P.142～143の手本	279%拡大(半紙)
P.146、150のハガキ	100%(官製はがき)
P.147のハガキ	108%拡大(官製はがき)
P.152ののし袋	156%拡大(幅約10cmののし袋)
P.153の封筒	166%拡大(幅約10cmの封筒)
P.153のポチ袋	118%拡大(幅約5cmのポチ袋)
P.153の白封筒	163%拡大(幅約9cmの白封筒)
P.154の命名紙	206%拡大(半紙)
P.154の命名紙	179%拡大(A4サイズ)
P.156～157の色紙	246%拡大(幅約24cmの色紙)
P.158の短冊	176%拡大(並幅の短冊)
P.159のハガキ	188%拡大(官製はがき)

書く準備をする

少ない道具で始められるのも、書道の長所のひとつ。文房具店やホームセンターでも手に入りますが、せっかくなら書くのが楽くなるような小物を吟味したいもの。筆ひとつとっても膨大な種類がある中で、どれを選べばいいのか？ 選び方のヒントや手入れ・保管の仕方をお伝えします。また、文字を書く前に知つておきたい、美しい文字を書くための姿勢、筆の持ち方・運び方の基本も紹介しています。

道具を選ぶ

道具選びを楽しみながら 書道をスタート

必要な道具からそろえ 手入れや保管にも気をつける

筆や墨、紙といった最低限の道具をそろえれば、すぐに始められるのが書道のいいところです。しかし、筆ひとつとっても、大きさ、素材などさまざまな種類があり、どれを選べばいいのか迷ってしまうかもしれません。また、趣味性を追求できる道具類も多く、歴史につちかわれた奥深い世界が広がっています。あれこれ迷いながら道具をそろえるのも、書道の楽しみのひとつであり、すでにそこから書道が始まっているともいえます。

書道の道具は、文房具店やホームセンターなどでも取り扱っていますが、品ぞろえが充実しているのは書道用具専門店です。スタッフも書道用具に詳しく、予算や目的、好みに合わせた道具選びの相談ができます。手入れの仕方なども聞けることでしょう。筆の弾力、紙の質感、硯の重さなどに触れながら、道具を選びましょう。

いわゆる文房四宝（筆、墨、硯、紙）と文鎮、下敷き——最低限これらがあれば、書き始めることができます。最初から高価な道具を購入したり、使うかわからない道具までそろえたりする必要はありません。詳しくは以降のページでも説明しますが、手ごろな値段で自分が気に入ったものをそろえればよいでしょう。文字を書きたくなる、気軽に練習で書き、そういった環境が一番です。水滴（水さし）や筆置（ふせき）、文鎮などは比較的安価で洒落たものもあるので、インテリアとして飾つておいても楽しめるかもしれません。それらを眺めながら、書道へのモチベーションを高めていくのもよいでしょう。

また、使い終わった道具はきちんと手入れをして、適切に保管することも忘れずに。筆や墨をはじめ天然素材を使った道具が多いので、手入れが悪いと劣化してしまいます。

保管のための道具



筆巻…筆を洗って乾かした後、巻いて保管します。



道具箱…書道用具を入れておきます。好みの箱でもかまいません。



①紙…P.18 ②文鎮…シンプルな鉄製のものでかまわないが、さびやすいので注意。さびを避けるなら、樹脂製のものもある。1本使うか2本使うかは、好みでよい。重さは160g程度あれば大丈夫。500円～。
 ③硯…P.20 ④水滴…硯に水を差す道具。1000円～。 ⑤筆…P.12
 ⑥筆置…筆を置く道具。800円～。 ⑦墨…P.16 ⑧墨床…墨台とも。 固形の墨を置く道具。800円～。 ⑨印泥…作品を書き終えた後、印を押すときに使う。2000円～。 ⑩印…作品に押すものを雅印や落款印という。 ⑪下敷き…厚さ2mm程度、半紙より大きいサイズのものを机を覆えるサイズのものがあると、汚れ防止になる。 ⑫筆掛け…筆吊とも。洗った筆を乾かしたり保管するのに使う。
 ※価段は目安です。



印は専用店や印専門店で作ってもらうことも可能。P.98もご参照ください。

筆の種類と使い方

〈 筆の種類 〉

穂や筆管(P.14)の太さによる違い

- ①太筆(大筆)…3~4号。半切(P.19)や書き初め用紙、半紙に2~4文字書くのに向く。
 ②中筆…5~6号。色紙や、半紙に6~12文字書いたり、色紙に書くのに向く。
 ③小筆(細筆)…7~10号。名前、封筒、手紙などを書くのに向く。



穂の長さによる違い

- ①長鋒…穂が細くて長い筆。草書や行書に向く。上級者向き。
 ②中鋒…一般的な穂の長さの筆。行書や楷書に向く。
 ③短鋒…穂が短い筆。写真は短鋒のなかでは穂が長めなもの。楷書や隸書に向く。

穂の材質(硬さ)による違い

- ①柔毫(柔毛)…主に羊毛(ヤギの毛)で作られ、やわらかくしなやか。墨の含みがよい。
 ②兼毫(兼毛)…柔毫と剛毫を合わせて作られていて、バランスがよく比較的扱いやすい。
 ③剛毫(剛毛)…主にウマの毛で作られ、弾力が強い。墨の含みがあまりよくない。



穂の状態による違い



- ①摺筆…散毛筆とも。穂をフノリ(海草のフノリを煮溶かして作ったのり)で固めていない筆。すぐに使うことができる。
 ②固め筆…穂をフノリで固めているため、手ではぐしてから使う。

小筆の種類



- ①柳葉筆…柳の葉のような細長い穂の形をした筆。細字、署名、かななどに向く。
 ②面相筆…穂の根本が二段になっているのが特徴。ハガキやかななどに向く。
 ③雀頭筆…雀の頭のようなぶっくれとした穂の形が特徴。写経によく使われる。

—〈小筆のおろし方〉—

1



穂の3分の1程度を、爪や指の腹を使って優しくほぐす。

2



ほぐした部分の穂をはじくようにしてさらによぐし、フノリを払う。

—〈小筆の洗い方〉—

1



小皿などに少量の水を入れ、水を穂でつつくようにして、墨のついた部分を水に浸す。

2



穂先を寝かせるようにして、筆を回しながら布や反古紙で墨を拭きとる。
1と2を繰り返し、きれいになったら筆掛けなどに掛けて乾かす。

—〈大筆の洗い方〉—

1



流水を穂にあて、根元から指の腹でもむようにして洗う。
または



洗面器等に水をためて洗う場合は、水中で穂を振るように動かし、しっかりと洗う。

2



穂の根元にも水を当てて、根元にたまつた墨をしっかりと洗い流す。

3



布や反古紙に穂先を当てて形を整えたら、筆掛けに掛けて乾かす。洗濯用ハンガーなども便利。

「墨の種類と使い方」



油煙墨

植物油などを燃やした煤で作った墨。粒子が細かくそろっていて、光沢のある墨色となる。材料となる油や燃やし方によって、墨色が赤みを帯びた「茶墨」になるなど、微妙な色の違いが出る。最も一般的な墨。



松煙墨（青墨）

松を焼いた煤で作った墨。煤の粒子の大きさがバラバラなため、濃墨では光沢の少ない漆黒になり、淡墨では墨色が青みを帯びる。



そのほか

菜種油などを燃やした煤に色素を加えて色味をえた墨や、辰砂などの鉱物などに膠を混ぜて作る「朱墨」などがある。

材料で墨色が変わる墨 磨りながら集中力を高める

墨の主な材料は、煤です。これに膠や香料などを混ぜて練り固めたのが固形墨です。何の煤を使うかによって油煙墨と松煙墨、そのほかの墨に分けられます。一般的なのは油煙墨で、初めて固形墨を購入する場合は、1500円くらいの油煙墨がよいでしょう。すぐに書ける墨として開発されたのが市販の墨液（墨汁）です。墨液は煤に合成樹脂や防腐剤などを加えているため、手で磨つた墨より保存がききますが、筆や硯を傷める可能性があります。ただし、最近では高品質なものもあります。墨を磨りながら書に向かう気持ちを整えるのもよいのですが、すぐに書きたいときは墨液を使ってもよいでしょう。

日本製の墨（和墨）より中国製の墨（唐墨）のほうが割れやすいが固く、長持ちし、伸びがよいとされます。これは品質の差ではなく、材料や製法の違いによる特徴です。

< 筆の持ち方 >

たんこうほう
単鈎法

鉛筆などと同じ持ち方。人差し指と親指で筆管を持ち、中指を添える。

そうこうほう
双鈎法

人差し指と中指、親指とで筆管を持ち、薬指を添える。単鈎法に比べて、筆管を垂直に立てて持つことができる。



筆管は
垂直よりやや傾く



筆管は
ほぼ垂直

小筆の持ち方



筆管の下のほうを、単鈎法で持つのが一般的。これは単鈎法のほうが双鈎法より、筆を細かく動かすことができるため。

筆の持ち方でよく使うのは、単鈎法と双鈎法です。中々大筆の場合は、書きやすいほうでよいでしょう。ただし、どちらの場合も指に力を入れすぎないように注意します。力を入れて持つことで、肩や腕に余分な力が入るのを防ぐためです。また、硬筆に比べて筆管を立てて持つことも大切です。構え方や持ち方は、慣れるまで不安定さや違和感を感じて書きにくこともあります。が、慣れればすら筆を操れるようになります。ぜひ効果的な構え方や持ち方を身につけてください。

〈筆の運びと体の動き〉

始筆

肩からひじ、手首までは固定された機械のアームのようなイメージで動かしていく。視線は穂先を追う。



送筆

始筆の状態のまま、肩から下を机と平行に移動させるイメージで動かす。筆管の角度は変わらない。ひじから下だけ、手首だけを動かしたり、体ごと向きを変えたりしてはいけません。



終筆

肩から下だけを平行移動させてきたため、右脇が少し開く状態で筆を止める。



「筆の動かし方」

第2章

美しい線を書く

すべての文字の基本となる「基本点画」を練習します。一画一画の線や点が美しく書けると洗練された文字になります。また、基本点画が自然に美しく書けるということは、適切な姿勢や運筆などが身についているということ。そうした基礎ができていれば、以降の章で学ぶ字形についても、整えるのが容易になります。始筆の角度と穂先が通る位置は、すべての点画に共通するポイントです。

