

はじめに

3

第一章

かな書道の基本

15

文房四宝

16

書道の姿勢

18

筆の持ち方

19

腕の構え

20

墨を磨る

21

用筆の基礎

22

呼吸

26

第二章

いろは歌の練習

27

い／28

ろ／30

は／32

に／34

ほ／35

へ／36

と／37

ち／39

り／40

ぬ／41

る／42

を／43

わ／45

か／46

よ／47

た／48

れ／49

そ／50

第三章

かなの実用

83

つ／51

ね／52

な／53

ら／54

む／55

う／57

み／58

の／59

お／60

く／61

や／62

ま／63

け／64

ふ／65

こ／66

え／67

て／68

あ／70

さ／71

き／72

ゆ／73

め／74

み／75

し／76

ゑ／77

ひ／78

も／79

せ／80

す／81

かな単体の文字の形

84

二字連綿での文字の形

85

三字連綿

86

三字連綿～五字連綿

88

カタカナ一覧

89

手紙によく使われる文字

90

おわりに

110

著者略歴

111

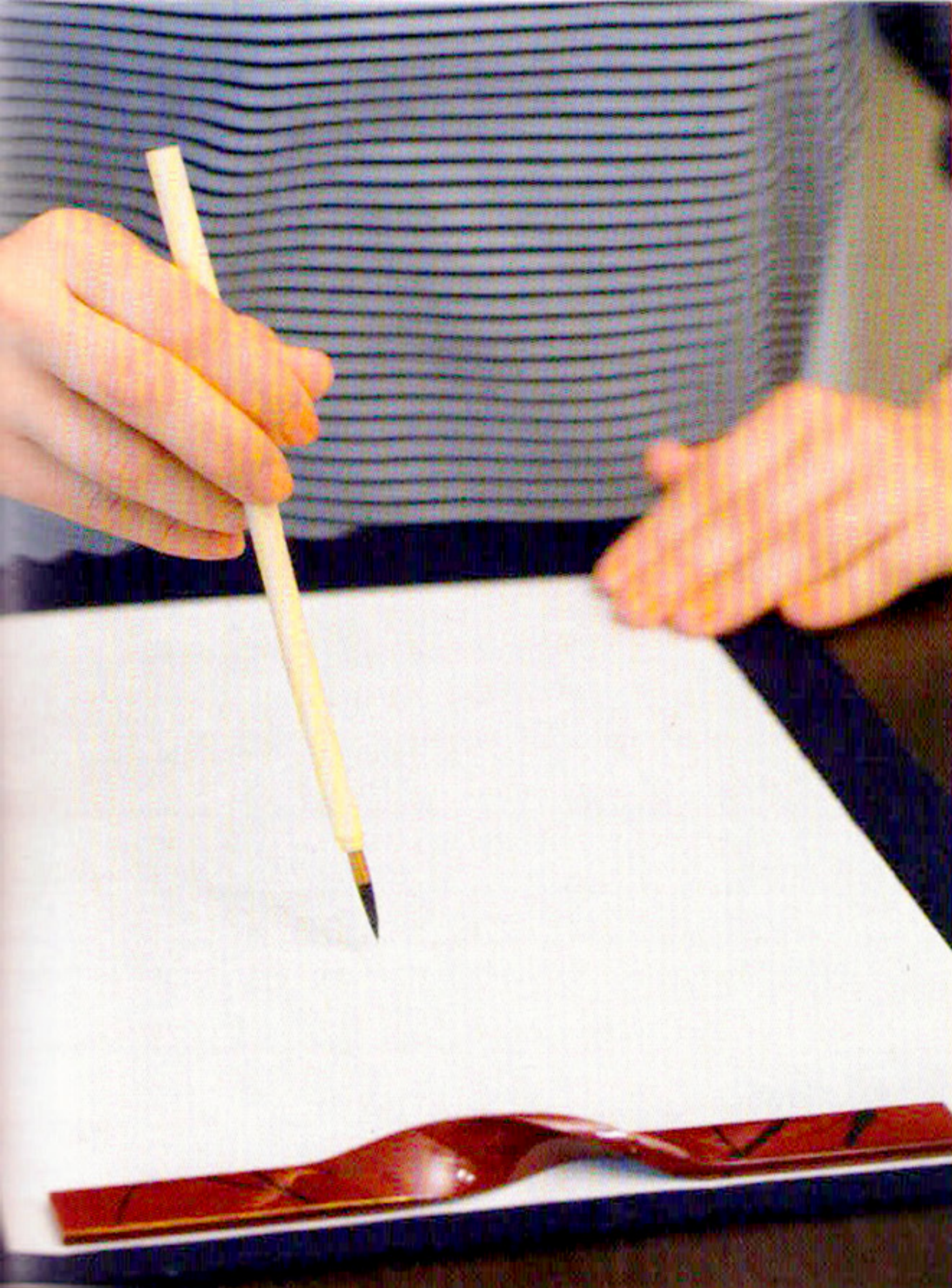
腕の構え

書道での主な腕の構え方を三通り紹介します。腕法とよばれ、書を始める上での大切な要素の一つです。



提腕法 (ていわんほう)

右腕を机の端にのせて、左手は軽く紙の左下方を押さえて書く。



懸腕法 (けんわんほう)

右肘を上げて書く。右腕はほぼ水平になるように動かす。

枕腕法 (ちんわんほう)

左の手先の上に、右の手首部分をのせて、左右の手を一緒に動かして書く。左手が右腕の枕のように置かれることからこう呼ばれる。



墨を磨る

近年、墨液など研究されたものが多く出まわっていますが、書に親しむためにも磨墨まぼくすることが大切です。

硯の鋒銚ほうぼう（硯面にある微粒子）に墨を軽く当て、練るような気持で磨墨すれば、静かに心を見つめ、徐々に集中度を高めていくことができます。

墨は湿気を嫌います。磨墨した面を常に柔らかい紙で拭っておく習慣を身につけましょう。



磨墨

墨の上の方を親指と人差し指、中指の三本で持ち、硯に対して垂直に立てて、軽く円を描くように磨る。

まず水滴で硯の平らな面（丘または陸）に数滴の水を垂らしてから墨を磨っていく。ある程度磨れたら窪んだ部分（海）に送る。この作業をくり返す。

呼吸を意識しながら
伸びやかに書いてみましょう。

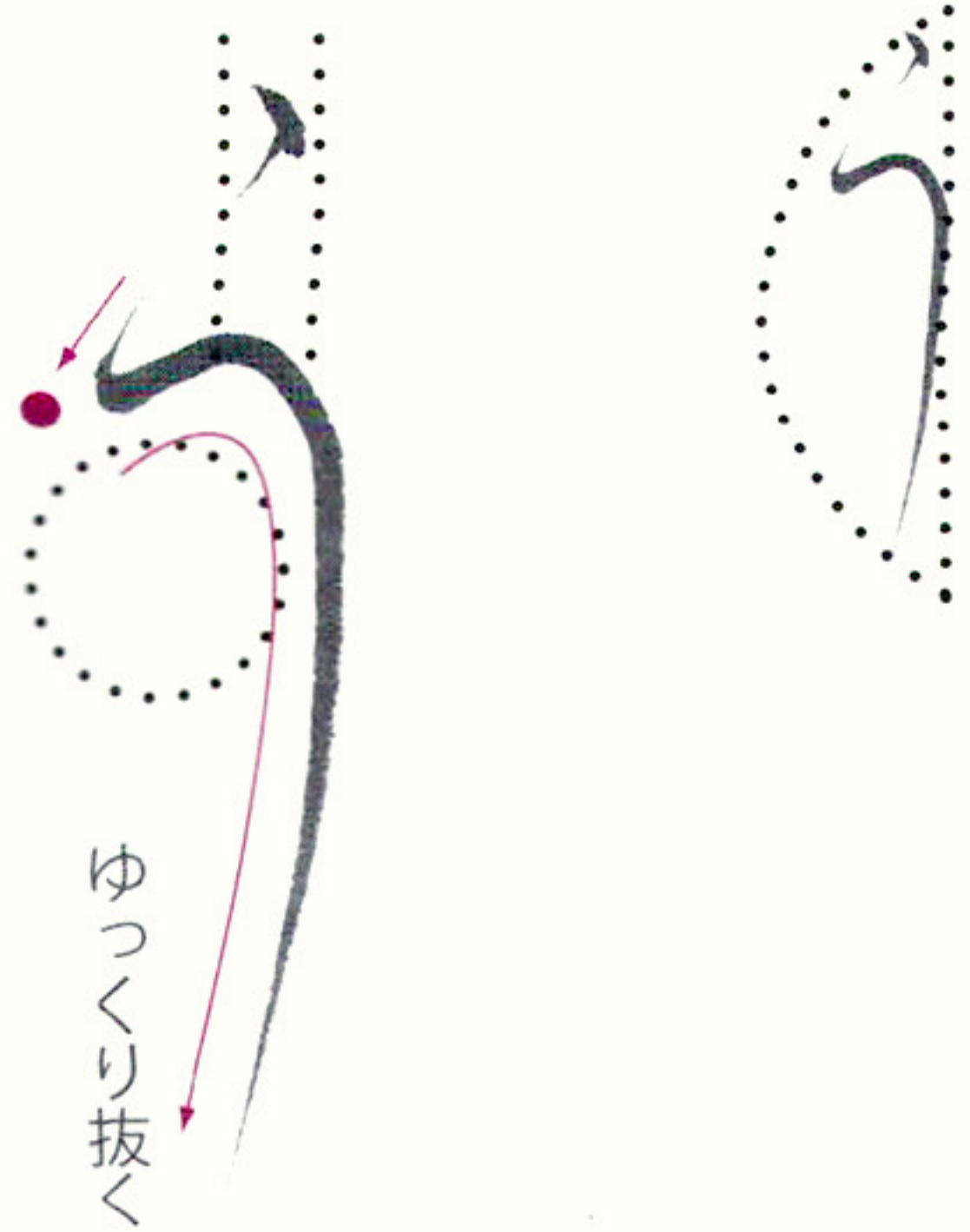
わ
か
た
た
れ
し

つ
ね
ら
む

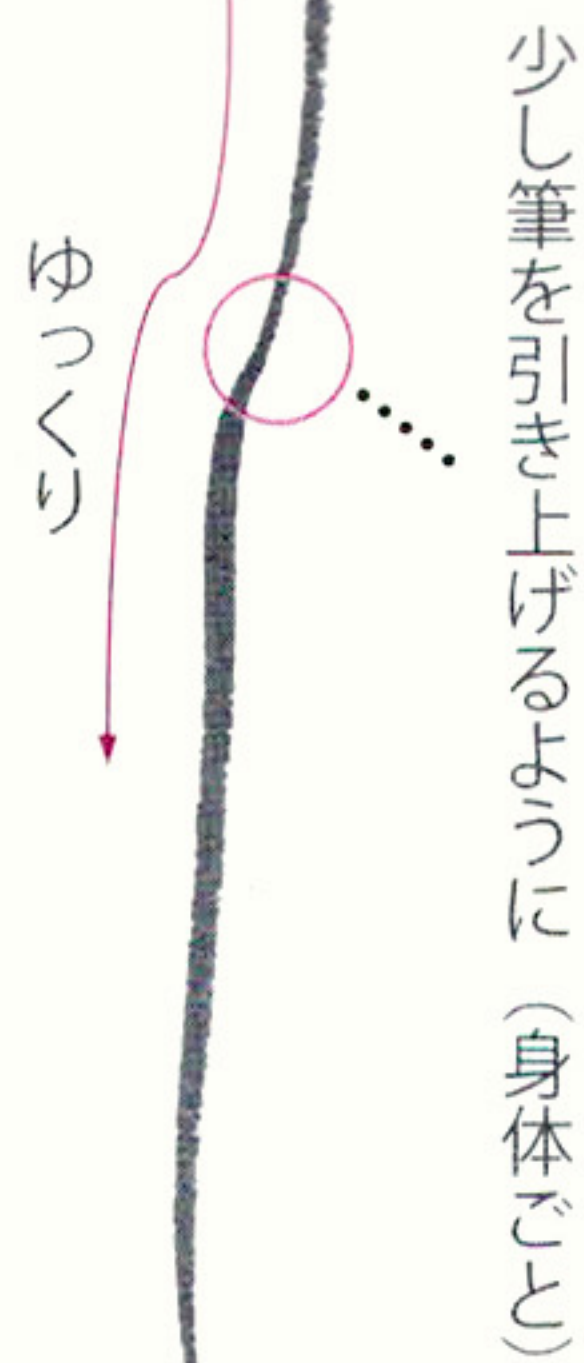
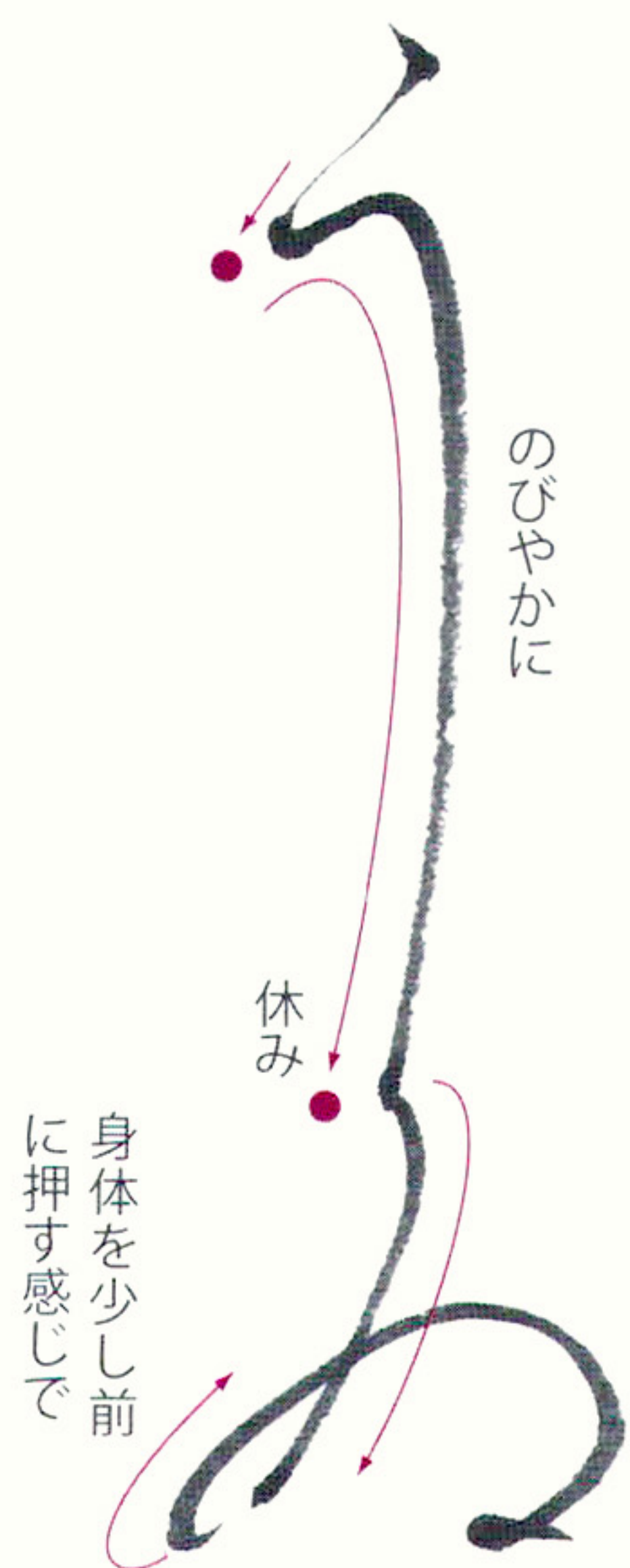
わ
か
た
た
れ
し

つ
ね
ら
む

単体

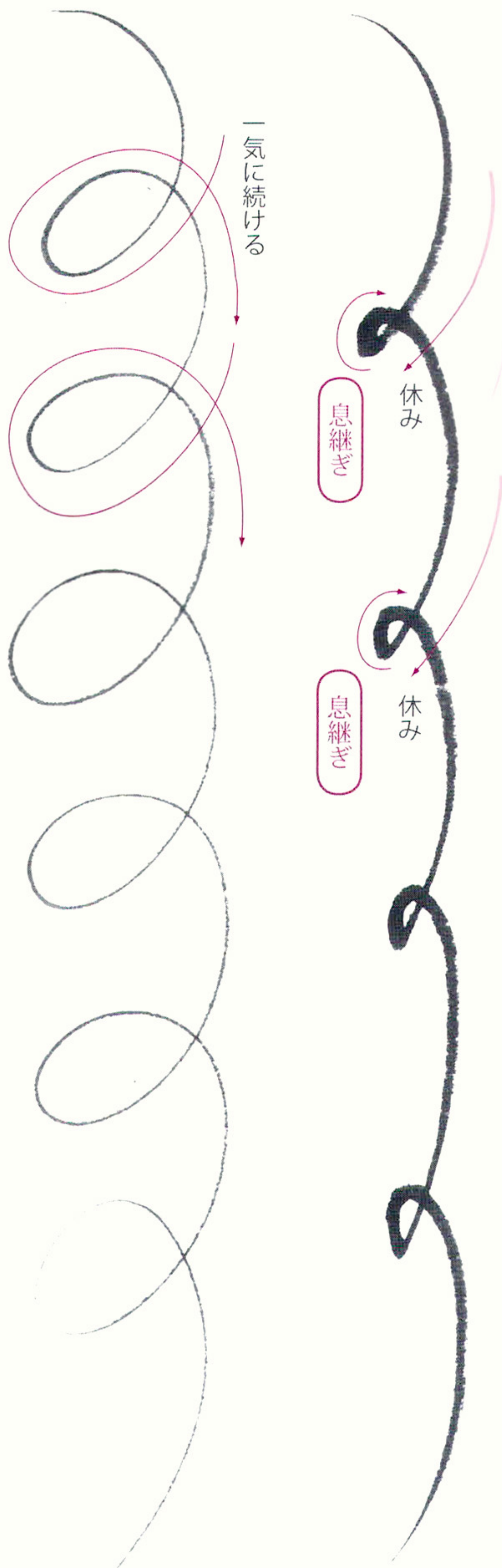


連綿



Point

書いた線の中央を筆の鋒先が通る



変体がな

