

はじめに

いまやパソコン全盛時代となり、手書き文字が次第に追いやられる、といった感がありますが、本当にそうでしょうか。近ごろ習字の本が相次いで出版されています。ペン習字ばかりでなく、書道の入門書も例外ではありません。このような時代だからこそ、手書き文字の人間味に目を向ける人々が多くなり、その尊さも増しているのではないのでしょうか。本書も、こうした手書き文字の良さを再認識されている方に向けた二冊です。

本書では、書の基本をしっかりと押さえたうえで、楷書を中心に文字の正しく美しい書き方を整理し、行書やかなに至るまで順を追って学べるようにまとめました。基本的な事柄をいねいに解説し、文字の書き方も分析的、理論的に説明してありますから、はじめての方にも理解しやすく、書道用具をある程度そろえたところで、すぐに一人でも十分に学べる内容になっています。さらに、教本としてはもちろん、手本集としての意味ももっていますから、利用価値も高いと思います。これまでに筆を手にしたことのないあなたも、本書の手順に即して学んでいけば、必ず上達できるように構成されています。

何はともあれ、筆を執って書の世界に入ってみましょう。働き盛りで忙しいあなたも、第二の人生を歩むゆとりあるあなたも、きつと意義のある時間を過ごすことができ、楽しさや充実感を味わうことができます。きるでしよう。

年齢、性別を問わず、今からでもすぐに始められる、それが書道です。さっそく始めてみてください。

本書の学び方

お手本の使い方

本書には半紙と同じサイズのお手本が付いています。表は文字を書く際のお手本として使用できます。裏は、点画や文字を構成するポイントを解説していますので、添削の参考にしてください。

STEP 4 きれいなひらがなを書く

(109ページ)



ひらがなの基本的な筆づかいを学び、次いで似ている線質ごとに練習します。外形や大きさをとらえながらひととおり学んだ後、文章に挑戦してみましょう。

STEP 1 楷書の基礎を学ぶ

(17ページ)



まずはカタカナで楷書の基礎を学びます。カタカナには、多くの漢字を書くのに必要な基本点画(よこ・たて画、折れ、はらいなど)が含まれています。バランスを考えてしつかり書き上げる感覚を養いましょう。

STEP 5 行書を書く

(121ページ)



まずは行書の「くすし」「省略」の方法を覚えましょう。点画のつながりや流れを意識しながら、二文字、四文字と書いていき、最後に行書で手紙を書くために欠かせない、ひらがなの連綿(二文字以上をつづけて書くこと)の練習をします。

STEP 2 基本の点画を学ぶ

(22ページ)



よこ画、たて画、はらい、曲がり、はね、転折(折れ)、点など、漢字の基本となる点画を学びます。各字にはそれぞれのポイントをはじめ、「美しい字にするコツ」と「悪い例」を挙げてあります。参考にしてください。

STEP 6 書を暮らしに役立てる

(139ページ)



のし袋や芳名帳、宛名など、日常的によく使う文字の書き方を解説しています。名前や地名二覧もつけたので、活用してください。また巻末資料(149ページ)として、筆順や部首の一覧を掲載しています。

STEP 3 正方形、三角形

…カタチをとらえて書く (40ページ)



美しく書くために、漢字の外形に注意しながら書く練習をします。正方形や三角形、たて長、ひし形など、形をとりやすいよう段階的にガイドを設けてあります。

書道入門

目次

はじめに

第1章 書道の基礎

- 書の用具をそろえる……………8
- 座り方・筆の持ち方・腕の構え方……………10
- 墨のすり方と筆の使い方……………12
- 美しい字を書くための8原則……………14

第2章 楷書の基本を学ぶ

- カタカナで楷書の基礎を学ぶ……………18
- 書の基本・楷書を書く……………21
- 基本の点画……………21

- よこ画……………[工][玉][土]……………22
- たて画……………[川][下][平]……………24
- はらい……………[天][少][足]……………26
- 曲がり……………[七][化][兄]……………28
- そり……………[代][気][思]……………30
- はね……………[民][手][予]……………32
- 転折(折れ)……………[国][西][女]……………34
- 点……………[六][兆][然]……………36

漢字のルーツと書体

38

36

34

32

30

28

26

24

22

21

18

17

14

12

10

8

7

2

第3章

美しい漢字を書く

美しい漢字を書くポイント

外形をとらえて書く

- 正方形の漢字①「門外」……………40
- 正方形の漢字②「白日」……………41
- たて長四角の漢字「片身」……………42
- よこ長四角の漢字「以西」……………43
- 三角形の漢字「山上」……………44
- 逆三角形の漢字「夕方」……………45
- 台形の漢字「中正」……………46
- 逆台形の漢字「百室」……………47
- 右傾斜形の漢字「与力」……………48
- 左傾斜形の漢字「氏神」……………49
- ひし形の漢字「寺町」……………50
- 円形の漢字「若年」……………51
- 左右に分かれる漢字①「紅花」……………52
- 左右に分かれる漢字②「明星」……………53
- 左右に分かれる漢字③「願書」……………54
- 左右に分かれる漢字④「波音」……………55
- 左右に分かれる漢字⑤「都庁」……………56
- 左右に分かれる漢字⑥「記事」……………57

上下に分かれる漢字①「習字」	58
上下に分かれる漢字②「恵存」	59
上下に分かれる漢字③「賢者」	60
上下に分かれる漢字④「森林」	61
左右のバランスを考えて書く	
三角形の漢字「交番」	62
下すばまりの漢字「聖母」	63
ひし形の漢字「会合」	64
三分割される漢字「倒立」	65
点画の間を等しくして書く	
よこ画が並ぶ漢字「言動」	66
たて画が並ぶ漢字「五冊」	67
斜画の多い漢字「米寿」	68
よこ画・たて画が多い漢字「論調」	69
各部のつり合いをとって書く	
「によう」がある漢字「遠近」	70
「たれ」がある漢字「原石」	71
「かんむり」がある漢字「金箔」	72
三分割される漢字「術数」	73
点画に脈絡をつけて書く「大小」	74
互いに点画を譲り合って書く「親類」	75
各部の書体を統一して書く「補助」	76
ふところをバランスよく書く「郵便」	77
かまえの内部を小さめに書く「周囲」	78
点と起筆をしっかりと書く「演奏」	79
よこ画のそりに対応させて書く「普請」	80

たて画に表情をつけて書く「刊行」	81		
よこ画に長短をつけて書く「里程」	82		
左右のはらいをのびやかに書く「奉仕」	83		
より美しい漢字を書くコツ			
ふところを広く書く「外柔内剛」	84		
「かんむり」をバランスよく書く「完全無欠」	85		
右はらいは3つに折るリズムで書く(三折法)「出処進退」	86		
はねの方向・長さに気を配って書く「未来永劫」	87		
左上から右下への斜め線は長く書く「我田引水」	88		
よこ画の右上がり強調して書く「和洋折衷」	89		
二本のたて画は原則に従って書く「自由奔放」	90		
同形の点画の重なりを避けて書く「弱肉強食」	91		
同形の部分は大小差をつけて書く「博学多才」	92		
中心を見定めて書く「常住不断」	93		
いろいろな漢字を書いてみよう			
「入口」	94	「黄色」	95
「愛児」	96	「月光」	97
「弟子」	98	「古今」	99
「豊富」	100	「父母」	101
「兄弟」	102	「幸福」	103
「赤玉」	104	「舞姫」	105
「氣韻生動」	106	「起承転結」	107
「春夏秋冬」	108		

第4章

きれいなひらがなを書く

ひらがなを書く

ひらがなとは……………110

ひらがなの線の書き方……………111

ひらがなの線の結び方……………113

ひらがなを五十音で練習する……………114

ひらがなの文を書く……………117

漢字かな混じり文

漢字かな混じり文を書く……………118

第5章 行書にチャレンジする

行書を書く

行書とは……………122

行書の特徴……………123

楷書と行書の違い

楷書と行書の違い……………124

点画につながりをつける……………124

点画をやわらかくする……………125

転折やはねをやわらかくする……………125

点画の接し方を変える……………125

右はらいを止める形にする……………126

点画の方向を変える……………126

点画を省略する……………127

行書独特の形を書く①……………127

行書独特の形を書く②……………128

書写体の行書を書く……………128

いろいろな行書を書いてみよう……………129

行書の方法を確認する①「出発」……………129

行書の方法を確認する②「美酒」……………130

行書の方法を確認する③「愛情」……………131

行書の方法を確認する④「平和希求」……………132

行書の方法を確認する⑤「王位継承」……………133

ひらがなを連続で書く

連続の原理……………134

濁点と繰り返し符号の処理……………135

呼吸とリズムを意識して書く……………136

漢字(行書)かな交じり文を書いてみよう……………138

第6章 暮らしに役立つ書

のし袋に書く……………140

のし袋に書く言葉……………142

芳名帳に書く……………144

地名一覧……………146

よく使う苗字……………148

参考資料

筆順の原則―正しい筆順を覚える……………150

部分の筆順一覧……………152

似た形で覚える部首一覧……………154

付録 お手本帖

筆Ⅱ中鋒、兼毫の和筆(豊橋筆)

紙Ⅱ中国半紙「白蓮」

墨Ⅱ和墨(菜種油煙、中級品)

第1章

書道の基礎





書の用具をそろえる

書道道具としては、いわゆる文房四宝（筆、硯、墨、紙）がま
ず必要です。それに加え、文鎮、下敷、筆置もそろえたいと

ころです。その他に、水滴（水差し）、墨台、筆巻き等もあ
ると便利です。はじめのうちにそろえるとよいでしょう。

筆

筆には唐筆と和筆があります。羊毛をはじめ、馬、鹿、兔、狸、猫
（玉毛）、リス、イタチ、テン、ムササビなどの獣毛が用いられます。
鋒（毛）の長さによって、長鋒筆、中鋒、短鋒に分けられます。特に
長い筆や短い筆は初歩の方には扱いにくいので、大字用なら羊毛と馬
毛、鹿毛などを混ぜた「兼毫筆」の中鋒を用いるのがよいでしょう。

また、筆は作り方によって、捌き筆と固め筆に分けられます。捌き
筆は毛をさばいた状態で作ったもので、根元までおろし、墨を含ませ
て使う筆です。初心者にはやや使いにくいと思います。固め筆とは
毛を布海苔で固めたもので、穂の半分ぐらいまでおろして使用します。

墨

和墨と唐墨があります。唐墨の代表は「鉄斎」ですが、品質が一定
に保たれている和墨のほうが初心者には使いやすいでしょう。なるべ
く純菜種油を燃やした煤を膠で固めた油煙墨を使いましょう。なお、
いわゆるカーボンブラックに属するものは避けたほうが無難です。

和墨の単位は16gを一挺形といい、手習い用には三挺形ぐらいが手
ごろです。

◆固め筆(小筆)



◆固め筆



◆剃き筆

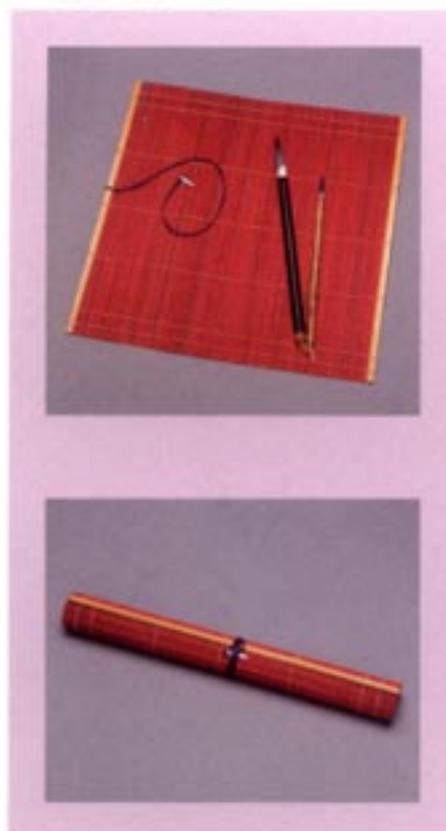


◆筆の部分名称



固め筆は、細錘状に先端に向かって細くなるように布海苔で固めたもので、中ほどまでおろして用います。剃き筆は、毛を剃いて開いたままにし、根元までおろして全体に墨を含ませて用います。

◆筆巻の使い方



筆巻は、筆を一本に限らず、何本かをしまっておくときに重宝。質の子ですから質巻きの要領で、筆を芯にして巻き上げ、ヒモで結わえます。

文鎮は棒状のものが一般的ですが、好みで選んでよいでしょう。下敷はフェルトで構いません。筆巻は竹製のもの蒸れにくくおすすめです。その他、筆置があると下敷が汚れず便利です。

◆文鎮・下敷(フェルトなど)・筆巻

機械漉半紙もありますが、和紙ならやはり手漉きのものがよいでしょう。ただし値が張りますから、中国半紙の「毛辺」や「白蓮」などが墨ののり具合もよく、安価で実用的といえます。

◆紙

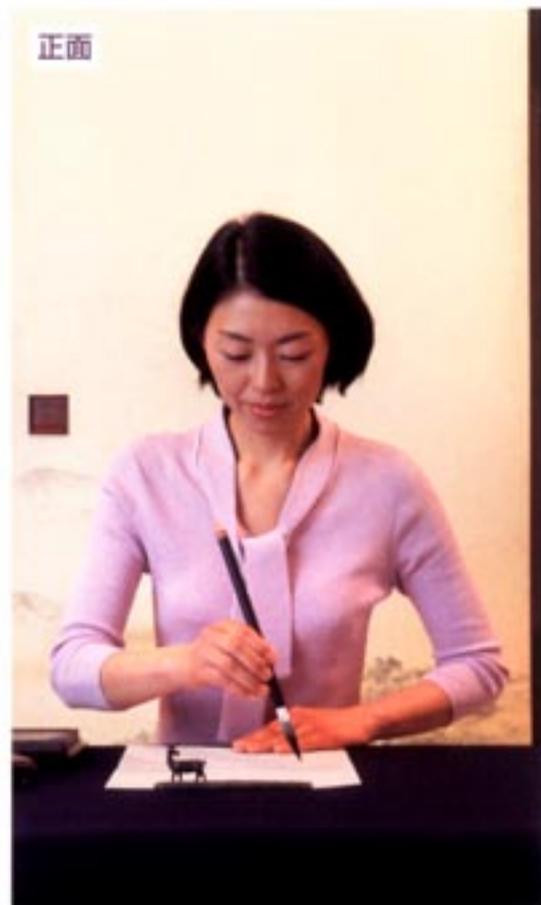
唐硯と和硯があります。いちばんすり心地のよいものは、中国の端溪硯です。他に歙州硯、羅紋硯などがあり、いずれも磨墨(すり味)も発墨(墨色)もよいものです。日本の硯では、雨畑硯をはじめ有名なものがありますが、品質はともかく、価格面などでは中国のものには及ばないようです。

◆硯(すずり)

◎座り方



背筋を軽く伸ばして少し前傾する姿勢をとり、視線は穂先に向けます。



右手はやや左手前方向に向け、左手は軽く紙上に載せません。筆管を傾けないように注意しましょう。

座り方・筆の持ち方・腕の構え方

椅子に腰かけるときは、あまり肩肘を張らずゆつたりと座り、背筋を軽く伸ばして少し前傾する姿勢をとりまします。

机はあまり高くなく腕が十分に動かせるもので、左手は紙面の左下辺りを軽く押さえ、体全体が動きやすい姿勢に。

座り方

椅子に腰かけるときは、浅めに座ります。体全体の動きを妨げないように心して、机の先端が体につかない程度に余裕をもって構えます。

筆の持ち方

筆を持つときは、筆管(筆の軸)を傾けたりせず、できるだけ紙面に対して垂直に。穂先を利かせ、筆をしっかり動かせるためには、できるだけ立てて持つことを忘れないことが大切です。穂先を利かせるとは、穂先が前後左右へ反転自在に動くということです。

筆は、親指、人差し指、中指の三本の指で、軸を挟むように支えて持ちます。これを単鉤法たんこうほうといいます。さらに、人差し指と中指の二本を筆管の前面にかける持ち方を、双鉤法すうこうほうといいます。これは自分の書きやすい持ち方でよく、どちらかにこだわる必要はありません。いずれにしても、筆管を強く握りしめてはいけません。体の動きが、自然に指先に伝わる余裕をもつことが大切です。

腕の構え方

体の構え方ができ、筆の持ち方がしっかりできたとところで、筆をど

◆単鉤法(たんこうほう)



日常的に硬筆(鉛筆やペンなど)を持つときと同じ方法ですが、筆の場合は、人差し指の細かい動きが可能なので細字に向きます。筆管が傾かぬように。

◆双鉤法(そうこうほう)



人差し指と中指の二本をかけてもちます。無理なく力を加減でき、単鉤法より安定感があります。また、筆管を垂直に保ちやすい利点もあります。

の位置で持つか、筆の持ち方、腕法について解説しましょう。
まず、半紙に向かって大きな字を書くときは、腕を中空にかかげる懸腕法けんわんぽうがもっとも適しています。筆管の中段より上のほうを持ち、肘を体の脇に付けず腕を浮かせて書くので腕の運動が自由になり、大筆、中筆で字を書くのによい方法です。
比較的小さな字を書くのには、提腕法ていわんぽうがよいでしょう。腕を軽く紙面に触れる程度にし、肘が机に固着しないように軽く浮かすくらいの気持ちで筆を運びます。このときは、筆管の下のほうを持つことになるので、持ち方は単鉤法で。そして、左手を右腕の下に置き、それを枕にして書く枕腕法まくらわんぽうは、提腕法では手首が固くなって自在性が保てないときの工夫の一つです。左手の甲の上に右手首を軽くのせ、右手指が自由に動くように構えます。字がブレやすくなるくらいはあります。が、細字を書くのに適しています。

◆枕腕法



左腕に体をあずけ気味にし、右手は、ふるえたりしないようにしっかり固定させます。

◆提腕法



やや前傾して、穂先がしっかり見つめられるようにし、字形を確かめながら書き進みます。

腕を軽く紙面に触れる程度にして肘を浮かせず。

◆懸腕法



背筋を伸ばして前傾しすぎないようにし、脇を少しあけて腕を動かしやすくします。

墨のすり方と筆の使い方

固め筆を用いるときは、筆先をていねいにもみほぐしてから糊を落としておきます。墨は、墨堂に水滴を落としては、すつ

ていき、試し書きをして濃さを確かめましょう。同時に紙のニジミ具合（墨との相性）もはかっていくようにします。

墨のすり方



手前から向こう側に進めるときに力を入れるが、圧力を加えずぎないよう注意。



墨を傾けてもち、少しすっては持ち替えてV字形にすっていく。

筆の下ろし方

固めの筆をはじめておろすときは、根元から中程までを左手指で押さえたまま、穂先から少しずつ右手の指先で軽く揉みほぐしていきます。



穂先のほうから次第に、つぶさずにもみほぐしていく。



左手指で筆の根元を中程まで押さえ、右手指で少しずつもむ。



水に浸して糊を落とし、粘りがとれたら拭って穂先を整える。



半分位までほぐれてきたところでほぐすのを止める。

墨のすり方

硯面に墨を直角に立ててすらないほうがよいでしょう。墨を少し手前にねかせ、硯面に斜めに当ててすります。時々裏表を逆に返して、墨の先がV字形になるようにするとよいでしょう。あまり力を入れ過ぎないように注意しつつ、押したり引いたりしてすり上げます。水を加える際には、水滴から少量の水を墨堂（硯面）に落として墨をするようにしましょう。墨池へ一度に水を入れてするのはよくありません。

筆の運び方

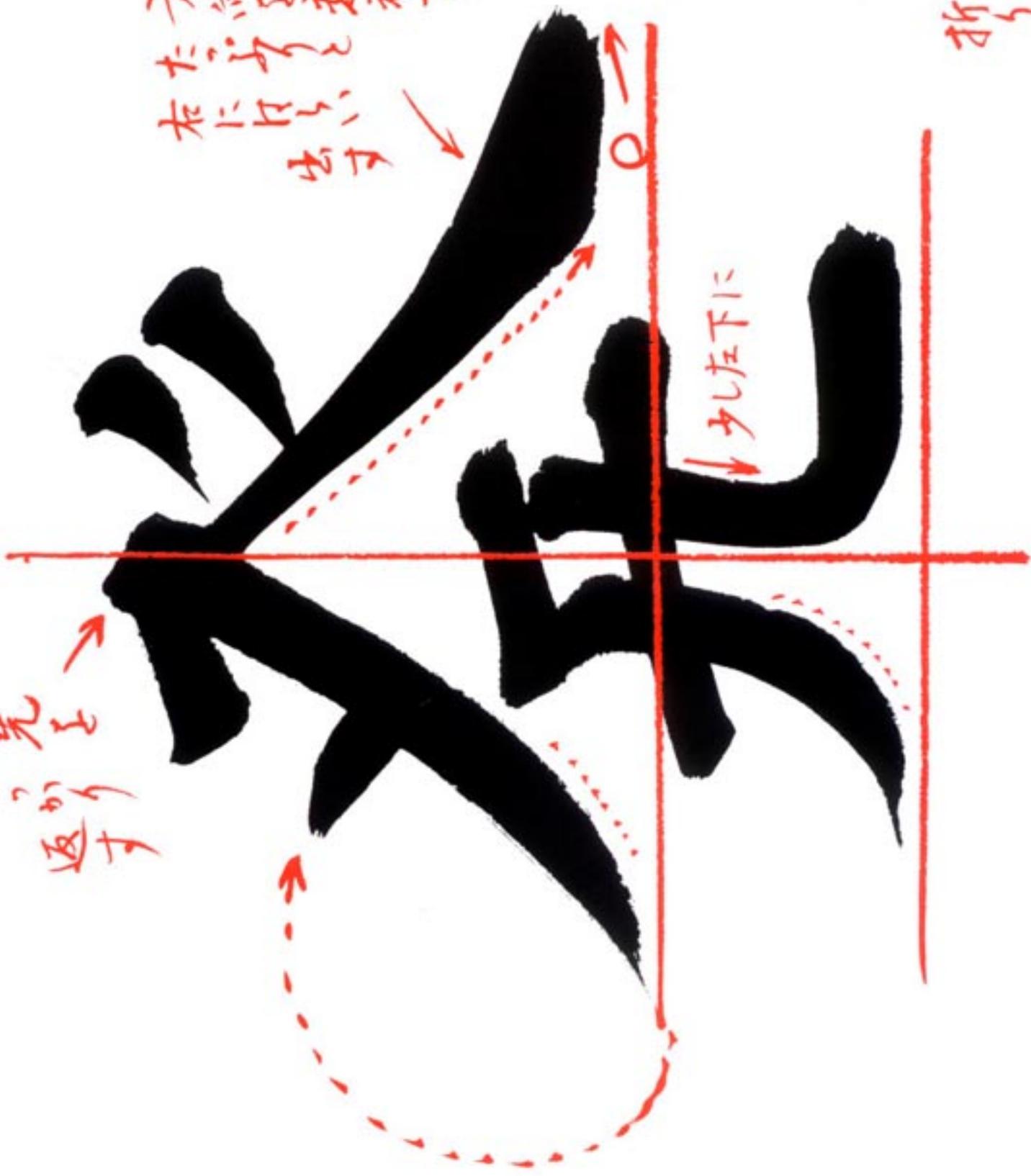
毛筆を使った筆の運びを「運筆」といいます。また、筆の書き始め（筆を打ち込むとも表現します）を「起筆（始筆）」といい、筆を止めたり、次の点画に移行するための「はらい」や「はね」または「止め」を「収筆（終筆）」といいます（起筆と収筆間の筆の運びは「送筆」といいます。左ページ下図参照）。

筆を運ぶ際に大切なことは、筆管（筆の軸）に軽く指をかけて大きく腕を動かすということです。大字を書くときは、筆の軸の中ほどより上を持ち、固く握りしめないように気をつけます。できるだけ上下左右に、自由に筆を運べるように普段から練習しましょう。

おはよう

折るから

方向を変えて
たぶらへ
右にほん
出す



穂先を
折る
返す

少し左下に

筆順 " フ ヲ ヲ ヲ ヲ "

習 習 習 習

