

くせ字がなおる ペン字練習帳

もくじ

| | |
|-------------------|---|
| くせ字診断を始める前に…… | 4 |
| 線を書いてウォーミングアップ！…… | 8 |
| 本書の使い方…… | 9 |

ひらがな

| | |
|-----------------|----|
| ひらがなのくせ字診断…… | 10 |
| ひらがな 50音単体練習…… | 14 |
| ひらがな 語句練習 縦書き…… | 18 |
| ひらがな 語句練習 横書き…… | 20 |

カタカナ

| | |
|-----------------|----|
| カタカナのくせ字診断…… | 22 |
| カタカナ 50音単体練習…… | 26 |
| カタカナ 語句練習 縦書き…… | 30 |
| カタカナ 語句練習 横書き…… | 32 |

漢字

| | |
|------------|----|
| 漢字のくせ字診断…… | 34 |
| 応用練習…… | 37 |
| 基本点画…… | 38 |
| 注意したい筆順…… | 42 |
| 字形のバランス…… | 45 |

漢字かな交じり文

| | |
|---------------------------|----|
| 漢字かな交じり文のくせ字診断…… | 48 |
| 語句・文例練習 一般用語・ビジネス用語 縦書き…… | 50 |
| 語句・文例練習 一般用語・ビジネス用語 横書き…… | 52 |

名前の書き方

| | |
|---------------|----|
| 苗字・名前のくせ字診断…… | 54 |
| 苗字・名前 縦書き…… | 56 |
| 苗字・名前 横書き…… | 58 |

数字・アルファベット

| | |
|--------------------|----|
| 数字・アルファベットのくせ字診断…… | 60 |
| 算用数字の単体練習…… | 62 |
| アルファベットの単体練習…… | 63 |

日常の実例

- 宛名の書き方例 和封筒 縦書き……………64
宛名の書き方例 洋封筒 横書き……………65
宛名の書き方例 はがき 縦書き……………66
宛名の書き方例 宅配伝票……………67
練習用 履歴書……………68
書き方例 履歴書……………69
語句練習 履歴書 横書き……………70
住所練習 縦・横書き……………71
書き方例 結婚式招待状 縦書き……………72
書き方例 メッセージカード 横書き……………73
語句・文例練習 結婚式 縦書き……………74
語句・文例練習 メッセージカード 横書き……………75
書き方例 年賀状 縦書き……………76
語句・文例練習 年賀状 縦書き……………77
手紙の基本形式……………78
語句練習 手紙用語 縦書き……………78
文例練習 手紙、時候の挨拶 縦・横書き……………80
文例練習 手紙、
冒頭・結び・お礼・お詫び 縦書き……………82
書き方例 一筆せん 縦書き……………85

筆ペン字

- 筆ペンのくせ字診断……………86
筆ペンの特徴……………87
筆ペンの種類……………87
筆ペンの持ち方……………87
書くときの姿勢……………87
筆ペンの選び方……………88
芳名録で応用練習……………89
筆ペンのウォーミングアップ……………90
漢数字の基本点画練習……………91
練習用 熨斗袋（一般の御祝）・外包み……………92
書き方例 熨斗袋（一般の御祝）・外包み……………93
練習用 熨斗袋（共通）・中包み……………94
書き方例 熨斗袋（共通）・中包み……………95

くせ字診断を始める前に...

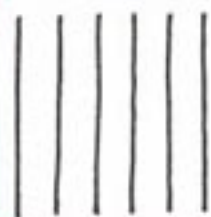
人それぞれが書く文字には「くせ」があることが多く、判読できたとしても、それは美しい印象にはならないかもしれません。まずは、自分の「くせ」が文字のどこにあるのかを正しく知ることが、美しい文字を書くための第一歩です。自分の「くせ」を知れば、どこを注意して練習すればよいのかもわかり、意識しないで書くよりも、上達のスピードもはるかに早くなります。

ここではペンの持ち方や姿勢など、美しい文字を書くために知っておきたい基本をまとめてご紹介します。この基本を理解することで、持ち方や姿勢などによくない「くせ」があり、それが「くせ字」の原因になっていることに気づくかもしれません。10ページからの「くせ字診断」を始める前に、ぜひしっかりと読んでマスターしましょう。

円や線を書くだけでも「くせ」がわかります

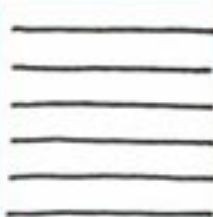
① 左のスペースいっぱい「縦の線」をまっすぐ6本書いてみましょう。

縦線



② 左のスペースいっぱい「横の線」をまっすぐ6本書いてみましょう。

横線

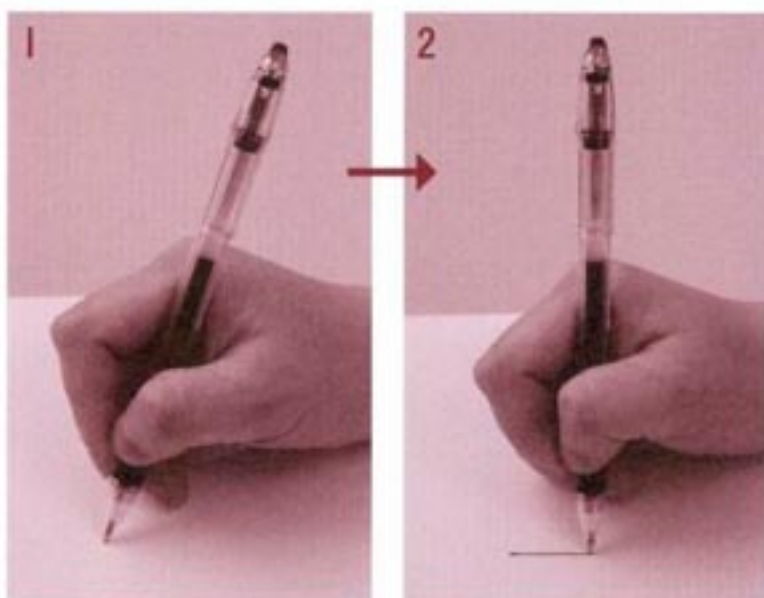


③ 線どうしがくっつかないように「うずまきの円」を右回りで左のスペースいっぱい書いてみましょう。

うずまきの円



ペンの可動域が広いと書きやすくなる



正しい持ち方でボールペンを持ち、実際に書き始めるところ。

「縦の線」を書いてみると、人さし指をうまく使えているので可動域が広がり、無駄なく無理なく線が書ける。

プレチェック 1

書きにくいのはどれですか？
縦の線、横の線、うずまきの円？

「縦の線」が苦手な人は人さし指の使い方に「くせ」がある

「縦の線」が書きにくかった人は、人さし指の使い方に問題があるかもしれません。人さし指をつまみ使えば、ペンの可動域が広がり、特に「縦の線」をスムーズにしっかりと書くことができます。

左下に取り上げているものはよくない持ち方の例ですが、この中に当てはまるものがあれば、たとえ持ちやすくても、美しい文字を書くことには、なかなかつながらにくいでしょう。

よくない持ち方の例



人さし指に強い力をかけて書く
人さし指に力が入りすぎて、指が内側にそってしまいうのでペンの可動域が狭くなり、書きづらく疲れる。



親指を中に入れて握って書く
スムーズにペン先が運べないので、「縦と横の線」が書きにくい。



親指を人さし指の上に伸ばして書く
線を横から突いて書く状態になるので、「横の線」が書きにくく、文字全体が乱れた印象になりやすい。



小指だけが離れ、用紙を押さえながら書く
小指だけが離れ、小指で用紙を押さえるような持ち方だと、うまく指に力が入らないので、線が弱くなってしまい、しっかりした線が書きにくくなる。

「横の線」や「うずまきの円」が苦手な人は、手首の動かし方と持ち方の両方に原因がある

「横の線」や「うずまきの円」が書きにくかった人は、手首がかたい傾向にあるようです。例えば、運動する前に準備体操をするかと思いますが、文字を書く時はいきなり書くのではなく、手首を伸ばすストレッチをするとよいでしょう。長時間書いてちよつと疲れたときにもこれはおすすすめです。また持ち方も「縦の線」を書くときとは違った「くせ」が原因で、書きづらいと感じることがあります。どこがよくないか確認してみましょう。



両手の指を胸の前で組んだ状態で、手のひらを内側に返して前方へ押し出します。腕全体が気持ちいいと感じることが大切。

正しいボールペンの持ち方

5ページではボールペンのよくない持ち方を取り上げましたが、ここでは正しい持ち方ができているかどうか確認していきましょう。

正しい持ち方にはそれなりの理由があります。正しい持ち方をしていれば、余分な力や無理な動きがなくなるため、ペン先が安定して可動域が広がり、なめらかで美しい線が書けるようになります。また、長時間書いていても疲れにくくなります。今までよくない持ち方をしていた人が、しみついた「くせ」をなおすのは大変ですが、下記で紹介する「箸を持つようなイメージで持つ」を意識して練習し、少しずつ習慣づけていきましょう。

正しい持ち方チェック!



- ボールペンの先から3cmくらいの位置を親指、人さし指で軽く持つ
- 中指の爪の下あたりの側面で支える
- 人さし指は親指より少し前になるようにする
- 薬指、小指は少し引き締めるようなイメージで軽く添える



- 手のひらを強く握りしめない
 - ペン先をコントロールしやすいように、薬指、小指は、軽く添える
- ポイント通りにできていれば、に✓点を入れましょう。

箸を持つようなイメージで持ってみよう!



2本のボールペンを用意し、箸を持つように持ちます。



2本のボールペンの下の1本(手のひらの内側)をそのままそっと抜きます。



ペン先から3cmくらいのところまで親指、人さし指、中指を下ろします。



正式な場合、カラーインクや消せるタイプのボールペンは使わない。

ボールペンの種類と太さ

ボールペンは「油性」、「水性」、「ゲルインク」などのタイプに大きく分けることができ、本書の手本文字は「ゲルインク」タイプで書いています。太さも極細から極太タイプがあり、書く文字の大きさや用途によって使い分けましょう。本書ではメインは0.7mmですが、ほかの太さのものもところどころ使用しています。種類や太さが同じでもメーカーによって書き味が違いますので、購入するときは一度試し書きをさせてもらってから自分の手になじむものを選んでください。

プレ チェック 2

前かがみになっていたり、
肩や腕に力が入っていませんか？

肩や腕に余計な力を入れず、
正しい姿勢を身につける。

普段、どんな姿勢で文字を書いていますか？美しい文字を書くためには正しい姿勢を身につけることがなによりも大切です。

例えば、背中が丸まっていたり、前かがみになったりすると、文字列の中心がずれたり、なめらかな曲線が書けなくなってし

まいます。また肩や腕に余計な力が入っていると、のびやかな線を書くこともできません。肩や腕に余計な力が入らない自然な姿勢を常に心がけるようにしましょう。ではどこに気をつけたらよいのか、具体的に説明します。

□ あごは
少しひいて、
頭を軽く前に倒す

□ 肩や腕の
力を抜いて
リラックス

□ 机から
握りこぶし
1つ分くらい
を空ける

□ 目から
手元までの
距離が
30cm
くらい

□ いすに深く
腰かける

□ 足は組まずに
床にきちんとつける

プレ チェック 3

線はまっすぐ
書けましたか？

用紙はからだの中心より
やや右側に置き、
軽く手を添える

縦書きの場合は、左手で用紙を上、横書きの場合は右に手でずらしながら書き進めるのがポイントです。用紙と手の位置が正しくないと、まっすぐ書いているつもりでも右上がりになってしまいうこともあるので気をつけましょう。



□ できるだけ、
ペンを持つ手は
ひじまでを
机の上に
しっかりとせて
書くとき安定する

写真は対面から見た場合。用紙は右利きの場合、からだの中心よりやや右側に置く。もういっぽうの手は余分な力を入れずに軽く添える。

ポイント通りにできていれば、□に✓点を入れましょう。

プレ チェック 4

書き心地はなめらかですか？
線が少しガクガクしませんか？

下敷きを使うとスムーズに書ける

かたい机の上に紙1枚を置いてそのまま書く、ガクガクした線になり、書き心地もよくありません。その理由はボールペンには、基本的に「弾力」がないからです。それを解消してなめらかな美しい文字を書くには、下敷きに塩化ビニル製のデスクマットを用意しましょう。

下敷きで適度な「弾力」をもたせると、ペン先の滑りがグンとよくなり、初心者でも筆圧の強弱をつけやすくなります。下敷きがない場合は用紙を4〜5枚くらい重ねて敷いて書くだけでもずいぶん違います。



曲線

右回り・左回り



指先と手首をやわらかくして、リズムカルになめらかに書きましょう。

うずまきの円



右回りの大きな円を1周書き、そのままぐるぐるとうずまきをたくさん、内側に線どうしがくっつかないように書いてみましょう。

折り返し線

縦



折れる部分ではいったん止まって指先をいかにして書きましょう。

横



方向を変える部分ではいったん止まり、筆圧をかけ直すようにします。

直線

縦線



まっすぐ下に引き下ろします。人差し指を手前に押して、手のひらの中を引き締めるようにすると書きやすくなります。

横線



手首を左右にずらすようにやわらかく書いてみましょう。

線を書いてウォーミングアップ！

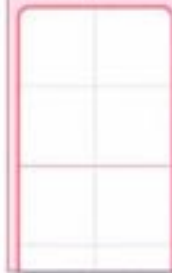
ボールペンに早く慣れることがきれいな文字を書く近道です。まずは手首をやわらかく動かして、直線、折り返し線、曲線などいろいろな線を練習しましょう。

本書の使い方

くせ字診断の流れ(漢字の場合)

① くせ字診断

下のスペースに漢字の「四」を書いてみましょう。



② 診断チェック

手本と自分の字を比べます

くせ字の例です



折れ・曲がりが多い。また向かい合う縦線がまっすぐで文字に見えない



折れと曲がりを書き分けられていて、向か

③ おさらしいレッスン

□ 基本点画の区別、字形や筆順を正しく書く

外形は平らに
下を少しせまく



おさらしいレッスンで解説通りにきちんと書けたら☑をつけましょう。

さらに

ひらがなやカタカナの単体文字練習ページでは、まずは筆順や書き方のポイントを理解して「なぞり書き」をします。次にガイド線を頼りに練習し、最後は無地の文字枠に書いてみてください。



さらに

クローズアップ

横画の右上がりをもそろえる

コ-ヒ-とお茶

語句練習や文例練習のページにも、重要語句の解説が掲載されていますので、参考にしてください。

※漢字や語句など練習する文字枠が少ないページは最後のマス目までガイド線が入っています。

※本書は左利きの人でも書き込みやすいレイアウトになっています。

本書では明朝体、ゴシック体、教科書体など、日頃、目にすることが多い活字にまどわされることなく、昔から名人が書いてきた伝統的な手書き文字を基にして、手本文字を表しています。

教科書体

ゴシック体

明朝体

手本文字

紙返

紙返

紙返

紙返

※ 手本文字をよく観察して、リラックスしてひとつひとつの文字をていねいに書くと同時に、全体の調和や美しさも視野に入れましょう。

※ 同じ失敗を繰り返さないように、一回目に書いた文字を反省して、二回目をうまく書くように効率よく練習しましょう。

※ 自分の「くせ」を直し、文字の特徴をつかみましょう。

下のスペースにひらがなの
「も」「め」「れ」を書いてみましょう。

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

下のスペースにひらがなの
「い」「け」「に」を書いてみましょう。

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

下のスペースにひらがなの
「よ」「ま」「す」を書いてみましょう。

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

下のスペースにひらがなの
「し」「の」「あ」を書いてみましょう。

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



ひらがなのくせ字診断

診断チエツク

「ひらがなは丸みやつながりを意識したやわらかい書き方をする」ということを
まずは念頭に入れて書くようにしましょう。

* つながり unnatural になっていませんか？



前面の終わりから次画へとつながる、見えない線を意識している
つながり意識していない

* 書くときに打ち込みを作っていませんか？



1画目(「め」は2画目も)は打ち込まないで、すっと書き始めている
書き始めの部分(「め」は2画目も)が打ち込まれている

* 払いがすっと勢いをつけてのびやかになっていきますか？



筆圧と速度に変化をつけているので払いに勢いがあり、のびやか
筆圧と速度が同じなので、勢いがなく、払いが止まっている

* 結ぶ形を書き分けていますか？



結ぶ形が文字によって書き分けられている
結ぶ形は全部適当になっている

おさらいレッスン

正確に書けるようになったか確認して、克服できたら、□に✓点を入れましょう。

 つながりを意識する

| | | | |
|----------------------|---|--|--|
| ひといきで書く つもりで い | い | | |
| ひといきで書く つもりで け | け | | |
| ひといきで書く つもりで に | に | | |

※「う」「お」「き」「こ」「さ」「な」「は」「み」「ほ」「む」「や」「ゆ」「ら」「り」も同様に。

 払いはすつと勢いをつけてのびやかに

| | | | |
|---|---|--|--|
| し | し | | |
| の | の | | |
| あ | あ | | |

※「う」「お」「け」「す」「ち」「つ」「み」「む」「め」「も」「や」「ゆ」「ら」「り」「れ」「ろ」「わ」「ん」も同様に。

濁点と半濁点

濁点、半濁点は、いい加減に書くと粗雑な印象を与えますので、文字の右上にいいねいに書きましょう。カタカナの濁点と半濁点も同様です。

横に並べて
ぜ

ぜ

右回りに
ぶ

ぶ

- 書くときは打ち込みを作らない



※「あ」「い」「お」「か」「き」「け」「さ」「し」「す」「せ」「た」「ち」「な」「に」「ぬ」「ね」「は」「ほ」「ま」「む」「ゆ」「よ」「り」「わ」「ん」も同様に。

- 「よ」は楕円形に、「ま」「す」は三角形に、結ぶ形を書き分ける



※結びが楕円形の「は」「ぬ」、結びが三角形の「お」「な」「ね」「ほ」「み」「む」「る」も同様に。