

文章を美しく見せるために

- ポイント……………48
- 語句練習 手紙用語 縦書き……………50
- 語句練習 ビジネス用語 横書き……………53
- 文例練習 手紙・季節の挨拶 縦・横書き……………54
- 文例練習 手紙・冒頭・お礼・お詫び 縦書き……………56
- 文例練習 手紙・結び 縦・横書き……………58

名前の書き方

- ポイント……………60
- 苗字・名前 縦書き……………62
- 苗字・名前 横書き……………64

日常の実例

- 宛名の書き方例 和封筒 縦書き……………66
- 宛名の書き方例 洋封筒 横書き……………67
- 宛名の書き方例 はがき 縦書き……………68
- 宛名の書き方例 宅配伝票……………69
- 地名練習 都道府県・都市 縦書き……………70
- 地名練習 都市 横書き……………73
- 住所練習 縦・横書き……………74
- はがきの書き方例 年賀状 縦書き……………76

筆ペン字

- はがきの書き方例 暑中見舞い 縦書き……………77
- 語句・文例練習 年賀状・暑中見舞い 縦書き……………78
- はがきの書き方例 結婚式の招待状 縦書き……………80
- カードの書き方例 横書き……………81
- 語句・文例練習 結婚式 縦書き……………82
- 語句・文例練習 カード 横書き……………83
- 練習用 履歴書……………84
- 履歴書の書き方例……………85
- 語句練習 履歴書 横書き……………86

- ポイント……………88
- 練習用 熨斗袋(一般の御祝)・外包み……………90
- 書き方例 熨斗袋(一般の御祝)・外包み……………91
- 練習用 熨斗袋(共通)・中包み……………92
- 書き方例 熨斗袋(共通)・中包み……………93
- 語句練習……………94
- 書き方例・練習 芳名録……………95

美しい文字を書くために

*正しい姿勢

文字を書くときに大切なのは正しい姿勢です。前かがみになったり、肩や腕に力が入っていると、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う。肩や腕に余計な力が入らない自然な姿勢を心がけるのが、美しい文字を書くための近道です。では具体的にどこに気をつけたらよいのか、説明しましょう。



用紙に対してボールペンの角度は60°くらい。

*用紙と手の位置

縦書きの場合は、左手で用紙を上、横書きの場合は左にずらしながら書き進めるのがコツです。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ったりもするので気をつけましょう。



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き、もういっぽうの手は軽く添え、力を抜く。

*下敷きを使う

ボールペンには、「弾力」がありません。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、ペン先の滑りがよくなり、筆圧の強弱も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違います。



箸を持つようなイメージで持ってみよう!



1 ボールペン2本は箸を持つように持ちます。

2 2本のボールペンの下の1本(手のひらの内側)を、そのまま抜きます。

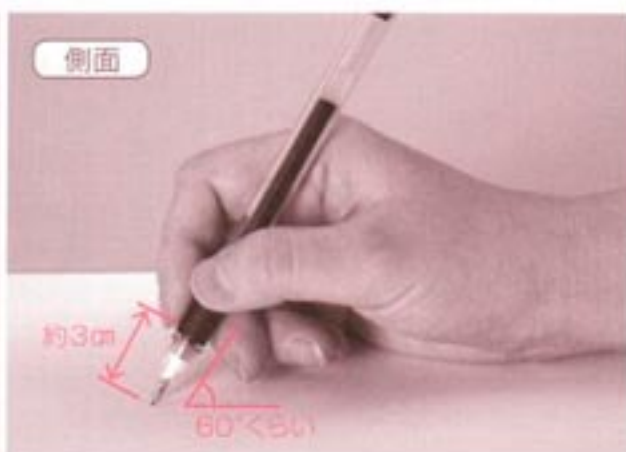
3 ペン先から3cmくらいのところまで親指、人差し指、中指を下ろします。

ボールペンを正しく持つと、ペン先が安定して、稼働域が広がり、なめらかで美しい文字が書けるようになります。また、長時間書いていても、筆圧が均等に入るため、疲れにくくもなります。ボールペンの持ち方にクセがある人は、意識して直すようにしましょう。

*正しいボールペンの持ち方



正面



側面

約3cm
60°くらい

ボールペンの正しい持ち方ができているか、自分で確認するためにも正面から見てもみましょう。強く握り締めていませんか? ペン先をコントロールしやすいように、薬指、小指は、軽く添えていますか?

ボールペンの先から3cmくらいの位置を親指、人差し指で軽く持ち、中指の爪の下あたりの側面で支えましょう。人差し指は親指より少し前になるようにします。薬指、小指は少し引き締めるようなイメージで軽く添えましょう。



親指を人差し指の上に伸ばして書く

横線が書きにくく、線を横から突いて書くことになるので、クセのある文字に。

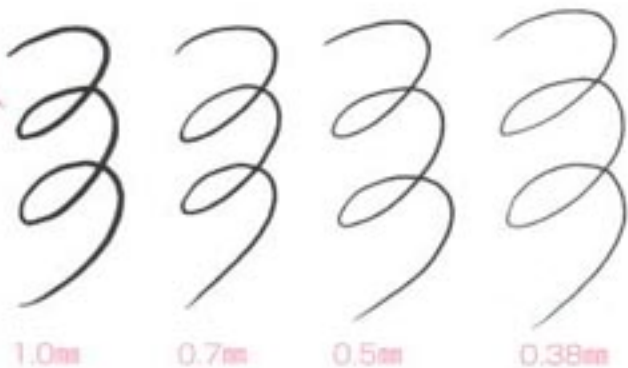


親指を中に入れて握って書く

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。

よくない
持ち方

自分の手に
なじむ
ものでOK!



1.0mm

0.7mm

0.5mm

0.38mm

ボールペンは大きく分けると「油性」「水性」「ゲルインク」の3つのタイプがあり、本書の手本文字は「ゲルインク」タイプで書いています。太さも極細タイプから太いものまでさまざまあり、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で使用しています。

*ボールペンの種類と太さ

折り返し線

縦



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。

横



折れる部分ではいったん止まって指先をいかして書きましょう。

曲線

右回り



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。

左回り



円が角ばらないようにコントロールしてなめらかに書きましょう。

直線

縦線



いったん、軽く打ち込んだら、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



打ち込まず軽く入って、そのままやや右上がりには引きましょう。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！

美しい文字を書くには早くボールペンに慣れるのが大切です。手首をやわらかくして直線、曲線、折り返し線などいろいろな線を書いて練習してみましょう。

ひらがな

日本語で書く文章の約70〜80%がひらがなで表記されています。
ひらがなを上手に書くことができれば、文章全体が美しく見えることとなります。

*丸み・やわらかさ

ポイント

角ばらないように、
なめらかに書くように心がけて。

ひ 丸み・やわらかさ	と 丸み・やわらかさ	て 丸み・やわらかさ
ひ	と	て

*払いはすつと勢いをつけてのびやかに

ポイント

手書き文字として、
美しく、生き生きと見える気持ちで。

の 払	つ 払	し 払
の	つ	し

*つながりを意識する

ポイント

つながり unnatural にならないように、
見えない線を意識して。

*結ぶ形はそれぞれ違う

ポイント

それぞれの形を覚えて変化をつけられ、
いっそう美しい手書き文字に。

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るので、文字の右上に、いい加減に書きましょう。カタカナの濁点と半濁点も同様。

だ 結ぶ形はそれぞれ違う

だ

ば 結ぶ形はそれぞれ違う

ば