

## 美しい文字へのアプローチ

- ・文字を教える前に本当に必要なこと  
～美しい文字は書く姿勢から～

小学校で授業参観の機会がありました。その際、子どもたちの後ろ姿が気になりました。それは、座って授業を受けている姿勢です。皆さんも、子どもの勉強しているときの姿勢が気になったことはありませんか。じつは、この「姿勢」は、美しい字を書くうえでとても大切なのです。

<子どもたちの気になった姿勢>

- ・左の肘をついているため上半身が左に傾いている
- ・上半身をふせた状態でノートをとっている
- ・机と顔の距離が近い(数センチしか離れていない)

姿勢をよくしましょうと言われると、背筋をピンと伸ばしてみても、やがて疲れてしまい元に戻ってしまう。こんなサイクルを繰り返して、子どもたちも、いつのまにか自分流の座りかたになってしまっているのでしょうか。

ちなみに、学年が上がるほど姿勢は乱れていくように感じます。学習時間が長くなるほど、楽な姿勢で過ごしたくなるのは当然です。

しかし、悪い姿勢を続けると、背骨が歪んでしまう場合もあります。習慣的な座り姿勢は健康状態にも影響します。大人になってから体の不調が出ることも少なくありません。指摘されないとなかなか本人は気づきにくいので、早めに教えてあげましょう。理想的な座り方を知るだけでも姿勢が変わってきます。

それでは、子どもの字が気になる方は、我が子の書いている「姿」をじっくりと観察してみてください。字は見なくて大丈夫です。

私たちは文字が美しいかどうかを判断するとき、文字そのものを見てしまいがちです。しかし、じつは書く前の段階が重要であり、美しさを左右します。書く前の姿勢や持ち方こそが、美しい文字へのアプローチの約80%を占めているのです。

～～美しい文字を書くために～～

- ①まずは正しい姿勢で椅子に座る
- ②きちんと鉛筆を持つ
- ③正しい運筆法で鉛筆を動かす

これらの基礎的な部分をマスターしなければなりません。

この土台がしっかりしていないと、いくら文字のバランスや体裁を整えようとしても(テクニック)、伸びやかな美しい文字は書けません。仮に下にお手本を透けさせて写したとしても、流れも勢いもないただの線になってしまいます。

では、具体的に一つひとつ紐解いていきましょう。

### ①正しい姿勢で椅子に座る

机と椅子は子どものサイズに合わせましょう。両足はしっかりと床についていますか。椅子が高過ぎてぶらぶらと宙に浮いていないでしょうか。大人でも、バーカウンターのような高い椅子では、不安定で字を書くのが難しいです。子どもには学習環境を整えてあげましょう。リビングのテーブルなどでは、しっかり足がつくように足置き台を置くとうよいでしょう。机はみぞおちの辺りに来るよう高さをセットしましょう。

ではいよいよ座り方です。名づけて「エレベーターチェック!」、下から徐々に上がっていきます。

両足はしっかりと踏みしめて床につけます。足と足の間は、消しゴム一つ分くらい空けても大丈夫です。両ひざはなるべく閉じましょう。これだけでも下腹部に少し力が入り、自然に骨盤がまっすぐになるのを感じられるでしょう。次に上半身を真上に引き上げたら、背もたれにはもたれません。前の机にも寄りかかりません。骨盤を傾かせずに起こすことで、背骨も真上に伸びていきます。目安としては、おへその後ろの背骨がぐりぐりと手で触れれば、背中が曲がっています。背骨が背中に収まっている状態をめざしましょう。

ところで、「うちの子は姿勢が悪くて・・・」とおっしゃる方は多いです。お子様にぜひ、ここまでを特訓してみてください。この座り方は辛いはずですが、5分間キープできるよう訓練してみましょう。

次に、椅子には少しだけ深く腰掛けます。膝から足の付け根までの2/3が椅子に乗るくらいの深さです。お腹と机の間は握りこぶ一つ分空けるのが理想とされていますが、集中すると前のめりになってしまう場合が多いです。そのときは上半身を元の位置に起こすとよいでしょう。

お腹の次は肘です。

字を書くときだけではなく、

- ・人の話を聞くと
- ・ご飯を食べるとき

肘をつきません。とプラスアルファの指導をすると子どもの心に残るでしょう。

この肘ですが、残念ながら9割以上の子ども、そして大人の方も、特に左肘について書いていることが多いです。そうすると確かに楽なのですが、体の重心が一気に左斜め方向に歪んでしまいます。体にエレベーターが走っているようなイメージで、上半身もまっすぐに保ちましょう。

肘をつかないと言っても、腕は肘から手首側に5センチくらいの位置から机に置き、肩の力を抜いて、上半身の重みをその腕に預けるようにします、決して肩と手首に力を入れないようにしましょう。

いよいよエレベーターは最上階に向かいますが、盲点なのが、首です。首から上が机と平行になっていると危険信号です。顎と首の間が二重顎になるくらい隙間がない、なんていう子どももときどき見かけます。

何が問題かという、首の後ろが完全にピンと張っているような状態になり、首や肩が疲れてしまい、集中力が短時間しかもたない、つまり勉強が続かず、嫌いになる可能性が高いのです。さらに黒板とノートを目線で行ったり来たりするのではなく、亀のように首を上下に動かして追うわけですから、授業が苦痛でたまらなくなります。ノートをとるのも時差が生まれてどんどん遅くなります。

首は少しだけ傾ける程度、顎と喉の間に消しゴムが入るくらいの余裕を残します。視界はゆったりと前に、目の前の人やノートに何を書いているかが見えるくらいがよいでしょう。もし視界が自分のノートだけだったら、首と頭が下を向いている証拠です。

書く前に、以上のことに気をつけて座ってみましょう。足元から少しずつ「エレベーターチェック」で確かめるとよいでしょう。この当たり前のことを確実に、自然にできるようになることが美しい文字への第一歩です。

## ②正しい鉛筆の持ち方

鉛筆の持ち方も重要です。子どもの書く姿で一番気になるのが、この持ち方ではないでしょうか。小学校に入学してから正しい鉛筆の持ち方は習いますが、学校側が一人ひとりの子どもの癖を見抜いて矯正し、見守るのは限界があります。まずは保護者が理想的な鉛筆の持ち方を知っていただき、さり気なくお子様に声をかけ続けてあげることが大切です。

### ～鉛筆は持つのではなく、つまむもの～

鉛筆は、持つと言うよりも「つまむ」という感覚の方が近いです。人間は、物を親指と人差し指の指のはらを使ってつまみます。例えば500mlのペットボトルをつまむとき、ボトル本体か、あるいはキャップの部分を持つことが多いでしょう。そのときに指のどこが触れているかを観察してみてください。おそらく親指と人差し指（あるいは中指も）の指のはらでしょう。重いペットボトルでも、そんなに力は必要なくつまむことができます。指のは

らの裏側には爪があり、伝わってきた力が爪で跳ね返ることで、わずかな力でも重いものが持てたり押せたりするのです。深爪で爪の面積がせまいと、重いものが持ちづらくなったりするようです。

鉛筆もこの指のはらでしっかりとつまみましょう。

具体的に指のはらとは

- ・親指 → 拇印を押すところ
- ・人差し指 → インターフォンやボタンを押すところ

次に登場するのは中指です。中指はそつと下から枕のように鉛筆を支えます。このとき、第一関節の手前くらいで支えるようにします。爪の付け根辺りではなく、もう少し深いところを目指しましょう。

この中指は縁の下の力持ちの役割をします。中指に、残りの薬指と小指を階段のように少しずつ重ねながら添えます。この3本はいつも一緒に動きます。

小さな子どもに「お兄さん、お姉さん、赤ちゃんの3人兄弟はいつも一緒よ、赤ちゃんだけ置いていかないでね」と言うと3本の指を大事そうに握りしめてくれます。

このとき、親指は「く」の字、人差し指は「へ」の字に曲げて、指でオッケー印を作ります。その空洞からのぞくと小指が見えるくらい、手の中に小さい卵を持っているくらいの空間を空けます。

鉛筆の角度は50度くらいに傾け、人差し指の付け根に鉛筆を倒すようにし、鉛筆の後ろは斜め後ろの席の人を指すような角度が好ましいです。

### ⑨鉛筆をどう動かすか

～指にはそれぞれ役割分担がある～

正しい姿勢で椅子に座り、きちんと鉛筆を持てるようになったら、次はその鉛筆の動かし方、運筆法です。

文字を書くとき、それぞれの指を曲げたり伸ばしたりしながら、力ではなく圧をかけながら運びたいところに指で運んでいきます。この指を屈伸させる一連の動きは、ダーツや紙飛行機を飛ばすときと同じイメージです。飛ばす瞬間まで力を溜めて助走をつけるようなところもよく似ています。その動きを紙の上でするのが、字を書くということなのです。

指には役割が決まっています。

- ・横画は親指を横に押す
- ・縦画は人差し指で真下に押す
- ・回るとき、はねるとき、はらうときは中指の第一関節あたりで持ち上げたり、速度をコントロールして運んだり、操る

(このとき薬指と小指と一緒に動くことでより力強く伸びやかなはねや払いを表現できる)

たとえば、「し」というひらがなを書くとき、書き始めは人差し指でぐーっと真下に押し下す。そろそろ右方向にカーブするなというときに、親指に進行役がバトンタッチされ、いよいよ最後というときに、中指(薬指と小指も)でゆっくり、すーっと持ち上げて払うというような運びになります。まさにシームレス(=継ぎ目のない)な指同士の連動によって鉛筆を運んでいきます。

このように指を曲げたり伸ばしたりしながら、指で文字を運ぶように書くと、意図するところに鉛筆を動かすことができるようになります。つまり、お手本を真似できるようになり、最終的には美しい文字に近づいていきます。

この一連の 姿勢～持ち方～運筆法 は文章でお伝えするより、本当はリアルタイムで指導したい内容です。文字の指導は楽器のレッスンのように似ています。書いているまさにそのときに改善していく必要があります。

書くリズム、強弱、濃淡、指の動きや圧を見て、より伸びやかに美しく表現できるようになるのが理想です。

姿勢や持ち方などの基本をしっかり身につけてから、テクニックを向上させていくようにしましょう。

書かれた文字を見ると見当がつかますが、払うタイミングや力の入れ具合など、実際に指導すると、その奥深さに驚かれることが多くあります。

生徒からは

「字を書くことの認識がガラリと変わった」

「すべてにきちんと理屈がある」

「人間の手ってすごいですね」

「指の動きで書くようになってから長年の首の痛みと肩こりがなくなった」

など、感動に近い感想を述べていただくこともあります。

姿勢や鉛筆の持ち方、動かし方には書く基本が詰まっているのです。

多くの方がテキストや通信教育で挫折してしまうのは、基本を定着させることなくテクニックを磨こうとしてしまうからでしょう。

この基本を身につけるための具体的なトレーニング法を、次回ご紹介します。

## 今日から実践 ～少しの心がけで確実に変わる美文字の法則～

美文字コンサルタント ゆり華

お子様に「字を丁寧に書きなさい」と声かけをしたことのある方は多くいらっしゃると思います。一方、どのように丁寧に書けばいいかをアドバイスしている方は、少ないのではないのでしょうか。何を、どのタイミングで、どう丁寧に行うのかを具体的に説明してあげないと、子どもには伝わりにくく、お子様自身もどう改善して良いかわからず、じつは苦しいままなのです。

では、少し発想を変えてみましょう。文章を読むとき「丁寧に読みなさい」と言われるとどのように改善しますか？

まず思い浮かぶのは、①とりあえずゆっくり読んでみる ことかと思います。これだけで確かに丁寧にはなります。だからといってすべてをゆっくりと読むのでは、聞き手にとっては退屈ですし、読んでいる方も嫌になりますね。

もっと良くするためには ②「、」や「。」ではひと呼吸おいてメリハリをつける など、工夫が必要になってきます。少し止まることで、より内容が伝わりやすくなります。

さらに ③抑揚を付けたりもっと間を工夫したり、リズムや強弱などを意識する と内容だけでなく、気持ちも伝えられるようになっていくでしょう。

### 文字の最初と最後はゆっくりと

じつは字も同じプロセスをたどります。まずは丁寧に＝ゆっくり書くことが一番大切です。しかしすべてゆっくり書いては、時間も果てしなく掛かります。たとえ整っていても美しさを感じられない字になってしまいます。美しい文字にするためには、ゆっくり書かなくてはいけないところと、そうでないところを区別する必要があるのです。では、どこをゆっくり書くのかというと、**最初と最後**です。文字の書き出しをゆっくりと入れるようにします。一度止めてから書き始めるのです。少し大きさに聞こえるかもしれませんが、今からどのようにその画を描きたいのかを一瞬イメージしてから書き始めます。そして最後の画は倍くらい時間をかけてもっとゆっくり書きます。“終わりよければ全てよし”という<sup>ことわざ</sup>諺があるように、最後で文字の印象がガラリと変わります。やってみると、意外にゆっくり書くことは難しいはず。ゆっくりと大きな字を書ければ、いくらでも速く細かい字を書けるようになっていきます。

ポイント：文字の書き出しは慎重にゆっくりと入ります。最後の画はさらにゆっくり丁寧に操ることで美しい文字にぐっと近づきます。

### 1秒で美文字に変身！11時の法則

では、最初と最後をゆっくり書くことは理解してくださった方に、次のアドバイスです。私の考えた美文字のメソッドのなかで「1秒で美文字になれる 11時の法則」というのがあります。これは、意識するだけで印象が全く違う文字に生まれ変わることができます。先程書き始めをゆっくりと入れるというポイントを説明しましたが、ただゆっくり書くだけではなくひと工夫してみましょう。

一度はどなたでも毛筆でお習字をされたことがあると思います。少し思い出してみてください。お習字で漢数字の「一」を書くとき、筆先を硯で整えて毛先を細くし、毛先を時計の11時くらいの方向(およそ45度)にセットしてから書き始めませんでしたか。この毛先を少しだけ11時の方向に出す、すなわち慎重に始筆を操って形づくるのが、文字全体のイメージを決定づけるのです。文字を書き始める瞬間の、たった1秒でいいので意識してみてください。ただし、あくまでもさり気なく、そう言われればそうなっている、くらいを目指しましょう。

小さなお子様には11時の書き始めの部分を次のように説明しています。「かけっこをする時、急に走り出さずに『よーい』と準備するでしょ、何ごとにも準備が必要です。字にもこれからこの字を私は書きますと心の中で思いながら書く準備が必要です。」このように伝えると皆さん目を輝かせて、しっかりと止まってから書いてくれるようになります。

そして11時の始筆の部分については、最初は「トン」と声に出して意識して作るように指導しています。

ポイント：書き出しを丁寧に、そしてその角度までこだわると、文字はみるみる美しくなっていくます。

## 急がずに脳でしっかりイメージしてから書き始める

くり返しになりますが、塾生の皆さんは、漢字のテストなど美しく正確に書く必要のあるとき、最初の書き出しをとにかく慎重にゆっくりと始めるようにしてください。ほんの一瞬でいいので止まってから、「これからこの字を書くんだ」と脳内で明確にイメージしてから書き始めるようにしてください。書き始めたらある程度のスピードを伴って大丈夫です。そしてその字の終わりに近づいたら、特に最後の画はまたゆっくりスピードを緩めて、その字の最後を噛み締めるように丁寧に終わります。聞くだけで面倒くさいような内容ですが、コツをつかみ慣れてくるとそれが当たり前になり、段々と字が変化してきます。気を付けたときとそうでないときの差が自分でもわかるようになります。

## 字の変化は意識の変化

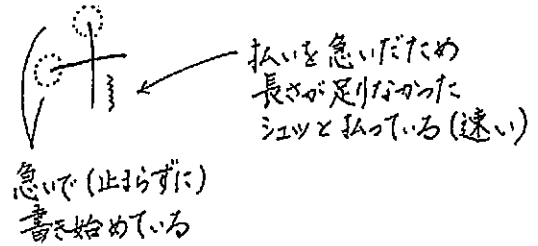
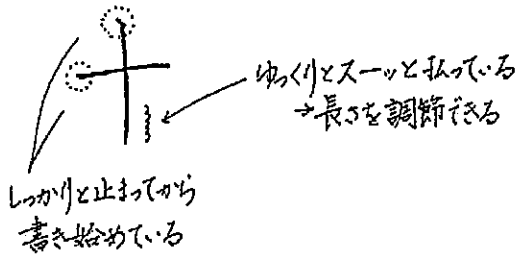
この一瞬のイメージと、先述の11時の方向の書き始めを同時に行う、1秒のトレーニングが、漢字を記憶するときの意識や集中力を高めたり、学習面でも相乗効果を現すようにな

ります。実際にそのような生徒さんを多く見てきました。字を美しくすることにとどまらず、しっかりと意識を持って学習するという姿勢も身に付いてくるようです。

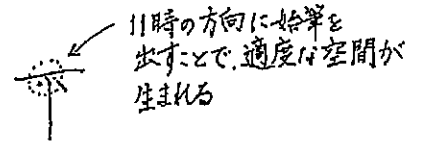
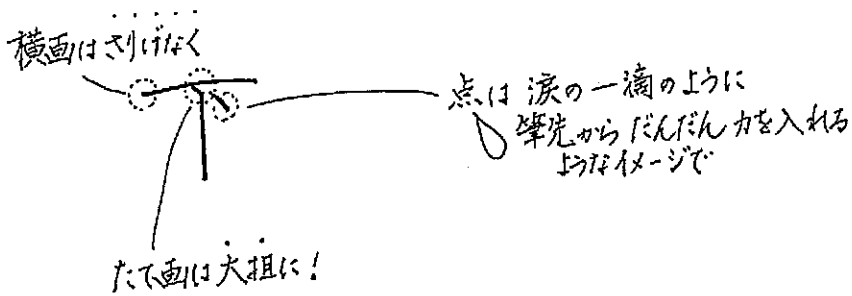
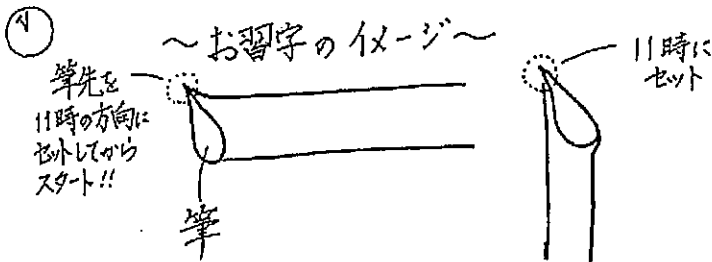
まだまだ字を美しくするポイントはたくさんあります。ただ美しくするだけではなく、さらに印象的で伸びやかな文字にするためには、様々な工夫が必要です。冒頭で述べた、音読を発展させるプロセスのように、人を引き付けるテクニックが要求されます。また次回ご紹介したいと思います。



◇文字の最初と最後はゆっくりと



◇1秒で美文字に変身！11時の法則



\* もし11時の方向を意識しなかったら...



アルファベットの「T」のような印象に  
3画目の印象も全く違うものに...  
空間が生まれず つまった感じになってしまう  
記号のような印象を受ける

\* 例外もある

特にひらがなの場合や漢字の点画によって11時の方向に出さない場合もある



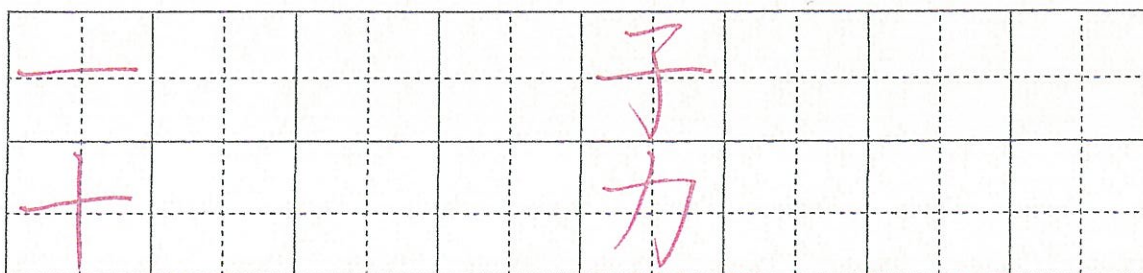
# 子に伝えられる母の美文字レッスン

～書のサロン 美文字コンサルタント ゆり華～

皆さんが普段何気なく書いている文字を、ほんの少しの工夫で美しく変身させましょう。

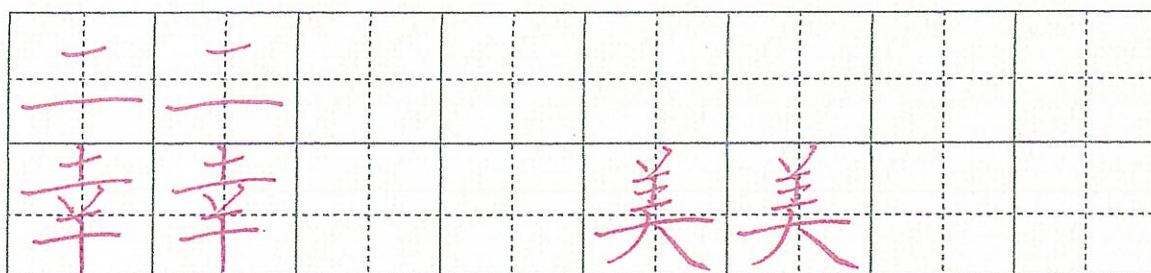
◇Point 1◇ 1秒で美文字に変身！一瞬の心構えが文字を輝かせる！

- ・書き始めを慎重に、毛筆のイメージで11時の方向にペン先を出してから書き始める
- ・終わり良ければ総て良し！最後の一画はさらにゆっくりと、丁寧に！
- ・運転と同じ！カーブはゆっくりと、曲がり角では一旦止まる！

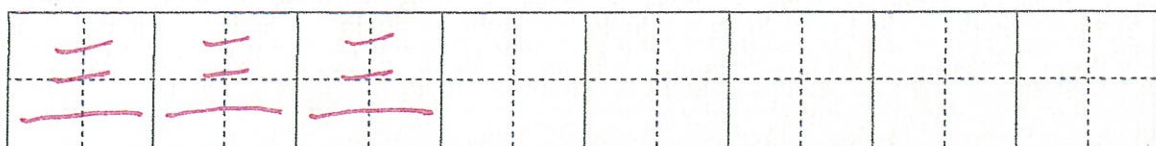


◇Point 2◇ 字のバランスはこうやってとる！

- ・上がったら伏せる⇒ +-ゼロの法則（最後の横画は伏せる）



◇Point 3◇ 横画はこの3種類をマスターすればOK！



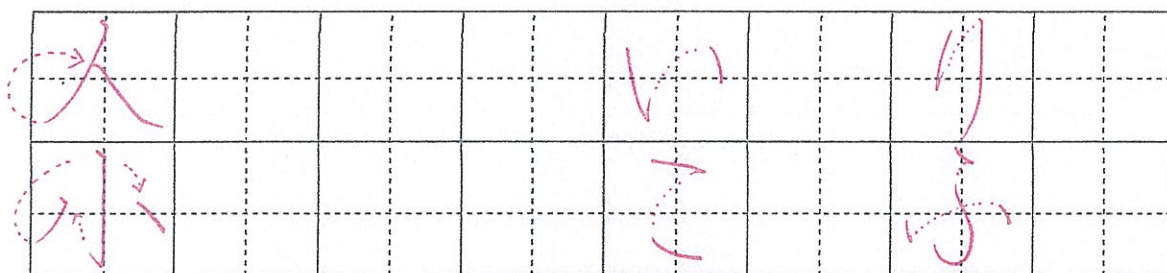
◇Point 4◇ こうするともっと美しく！ワンポイントアドバイス

・ の あ お め す み

・ 口 日

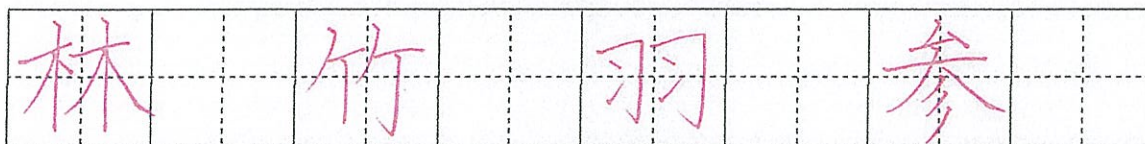
◇Point 5◇ まとまりのある字を目指して

- ・ 字は全てつながっている ⇒ 見えない線を意識する
- ・ 次の画、次の画へと意識もつなげる ⇒ 筆順通りに書くことが大切！



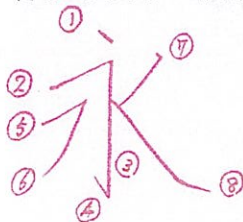
◇Point 6◇ バランスのととり方

- ・ 「へん」と「つくり」50/50ではない！
- ・ 同じものが並ぶ場合は少しずつ変化を付けましょう！

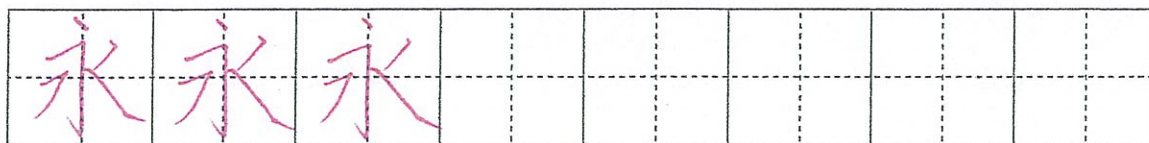


◇◇永字八法◇◇

昔から文字の練習に使われてきました(基本点画が凝縮されています)



- ① 点
- ② 横画
- ③ 下へ画
- ④ はね
- ⑤ 右上方への横画
- ⑥ 左下方への下へ画
- ⑦ 左払い
- ⑧ 右払い





### 子に伝えられる母の美文字レッスン report

第2回家庭教育学級「子に伝えられる母の美文字レッスン」を9月18日（火）に開催いたしました。在校生保護者22名の方にご参加いただきました。当日の内容を簡単にご報告いたします。



講師  
美文字コンサルタント  
ゆり 華先生



初めに、正しい姿勢とペンの持ち方の説明を受け  
重要性を認識



正しい持ち方にチャレンジ  
みなさん「難しい」とおっしゃっていました



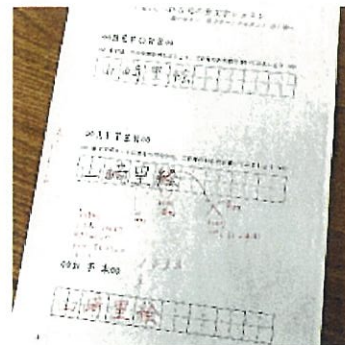
レクチャーに従って  
一文字一文字丁寧に練習をします



実践レッスンでは個別にアドバイスを頂戴しました  
「花マルが嬉しかった」とお声をいただきました



文字の成り立ち、書き方のテクニックを  
たっぷりご教授いただきました  
低学年で習う基本的な文字ほど難しいそうです



講義前後でご自身のお名前を比べてみました  
添削とお手本を先生に書いていただく事が伝えられると  
歓声が上がりました



図書室がいっぱいになる程のたくさんのご参加  
ありがとうございました

⇒⇒⇒ 次回のお知らせ 第3回家庭教育学級

三遊亭好太郎師匠による

「笑門来福、親子で楽しむ落語会」

11月14日（水）14:30受付 14:45開始（16:00終了予定）

代沢小体育館 参加無料 ※児童のみの参加も必ず事前申込をしてください

- 家庭教育学級 -

- 1-1 小笠原 1-3 平尾 2-1 岩城 2-1 松本
- 3-1 松井 3-2 根本 4-2 半谷 4-2 山崎
- 5-1 梶 5-1 川邊 6-1 金崎 6-2 真栄城



### 参加者のご感想

- 特に姿勢とペンの持ち方が重要だということが分かりました
- ポイントを意識するだけで美文字に近づけることが出来ると実感できました
- 講義内容全てが役に立ちそうです
- 一画目を意識し、半歩先を見据えて文字を書くことを大切にしたいです
- 基礎での6つのポイント、全て目から鱗です
- 子供の連絡帳に書く時、これからは綺麗な文字を意識するようにします
- これからもっと勉強したいと思いました
- 先生のお言葉がゆったりと心地よく、息子にもそのように接したいと思いました
- 正しい姿勢と正しいペンの持ち方を子供と一緒に実践していきたいです
- 言葉の意味を考え、漢字は情景が浮かぶ言葉だと改めて思いました

世田谷区教育委員会 社会教育指導員 土橋 悟 様

副校長先生

美文字は初めての講座でしたが、素晴らしい内容でした。毛筆は抑揚がはっきりするが、鉛筆で表すのは繊細で難しかった。

途中退席したが、戻ってきたらみんなの姿勢が違ったので驚いた。ご家庭でも役立てて欲しい。



### Q & A

Q1, 字をマスのどこに書くか？真ん中か下のラインに沿わせるか？

A. 上下左右全てにおいてセンタリングされているところ、つまり中央に書きます。

マスのあるノートなどに限らず、便箋やハガキの郵便番号を書く際も、罫線に触れないように書きます。

と言ってもなかなか難しいので、お子様にはマスの真ん中に書くよう（上下はあまり気にせず左右にセンタリング）伝えてあげてください。コンクール課題や学校に提出する書き初め作品などに取り組まれる際は、どの罫線にも触れないようにした方が良いでしょう。



Q2, 速記ときれいな字の両立は可能か？

A. 講座でお伝えした1つ目のポイント ⇒ 最初と、特に最後はゆっくりとを意識しましょう。

止め、はね、払いはもちろん、点であってもゆっくりと書きます。速記ときれいな字の完全な両立は難しいですが、最初のトンを意識し、途中は速く、最後の画はゆっくりというリズムで運んでいくと印象も変わってきます。字にもよる行きと普段着があつていいと思っています。大人の方はくずし字で書くと、美しさと速さを両立できます。

Q3, おすすめの筆記具を教えてください

A. ZEBRA SARASA(サラサ)  
ぺんてる ENERGEL(エナージェル)



連絡帳に記入するとき・・・ 0.4 ミリ  
ハガキの表書き・・・ 0.7 ミリ

### ＼最近のイチオシ／



ぺんてる 筆touchサインペン  
全12色 150円

ペンでは表現できない動きや太さが出せます。  
ペン先が柔らかくコシがあり濃淡がすぐ出ます。  
新感覚で夢中になってしまいます。  
筆ペンに抵抗がある方でも気軽にお使いいただけます。  
お値段も150円ですので、全色揃えて楽しく使っています！