



書道家

# 山口芳水 親子で美文字

第1回

## はじめが肝心です。

ほうすいせんせい

綺麗な字は心の鏡、一緒に**美字人**にならしましょう

誰でもはじめは書けないのが当たり前。

たとえ上手く書けなくても、鉛筆を持って書いたという頑張りを褒めてあげましょう。

まずは鉛筆を好きになって、楽しんで書くこと。それが美字人(びじん)への第一歩です。

## 姿勢を正すって、カッコイイ!

姿勢が良くなると、キリッとした良い顔つきになりますね。正しい見た目は正しい内面へとなり、それが書く字にも表れます。また、正しい姿勢は、一見疲れそうですが、全身の骨と筋肉に力が分散されるため、頭に酸素が回って集中力が持続するのです。「肩こり」「腰痛」の予防にもなります。悪い姿勢の癖がついてしまう前に、鉛筆を持ち始めるこの時期から、良い姿勢を習慣づけましょう。

一生懸命な顔、カッコイイ! /



good!



good!

左手は紙の左下を押さえる。左手を前に置きすぎると体が左前に傾くので注意。

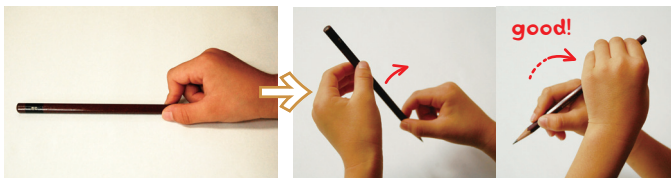
体は少し前傾姿勢。机から拳一個分空ける。

(台)

両足を踏ん張る。机、椅子が大きい場合は、両足を踏ん張れるように台を用意する。

## 正しい持ち方をすれば疲れない!

えんぴつを正しく持つための3ステップ



1 鉛筆の芯を手前に向けて、右手の親指と人差し指でつまむ。

2 左手で時計回りに、右手の人差し指に沿うように移動する。

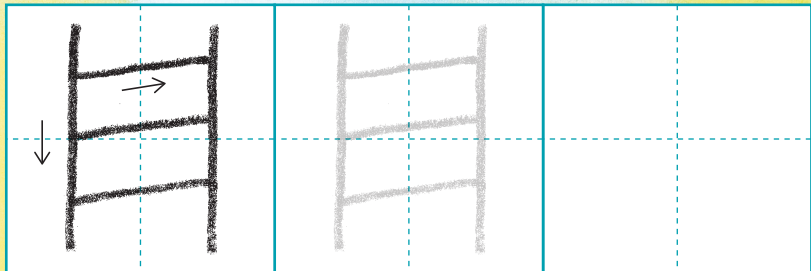
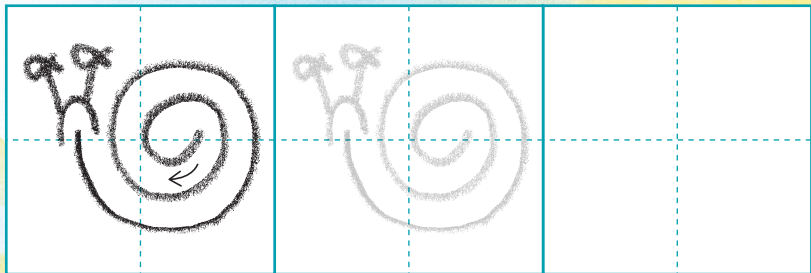


3 中指の爪の付け根を沿える。親指は人差し指より上になるように。

鉛筆は軽く握り、線を引くときにだけ力を入れる。あまり鉛筆の先を持ちすぎると、頻りに手の位置を移動させなくてはならないので注意。お手本を見て、正しい持ち方を身につけよう。

## 準備はできたかな? まずはウォーミングアップ

「かたつむり」と「はしご」を書いてみよう! スムーズな筆運びと筆圧に気を付けて。歪んでも線が擦れても大丈夫。いっぱい褒めてあげてくださいね。



## 人さし指の力が垂直に乗るように構える



手首は右でなく左に傾ける。縦線は人差し指で押し出すように引く。横線は手首を軸に、右に引く時は人差し指と親指で押しだし、左に引く時は人差し指と中指で押し出す。

【書道家 山口芳水(やまくち ほうすい) PROFILE】 佐賀県佐賀市生まれ。佐賀県書道展審査員・佐賀県書道教育連盟師範・佐賀県書作家協会会員、NHK美文字講座講師、TVCM出演等、多方面で活動中。山口芳水書道教室主宰。2014年2月、佐賀市神園に書道教室&ギャラリー「シロクロ」をオープン。

練習用紙は山口芳水ホームページよりダウンロードできます。 [どんどん書いて美文字に近づこう!](#)