観峰書道

習字手本付録

Kampo School of Calligraphy

発行日 2010 年 8 月
発行者 原田由利
発行所 観峰文化センター
住所 〒606-8334
京都市左京区岡崎
南御所町 40-20

© 原田詳経 無断転載を禁ず

筆者
原田観峰
1911~1995
・正しい文字美しい文字愛の習字の父
・正統書法を伝える書道教範の筆者
・美しい心と伝統の妙技伝承者

［習字の第一歩］

何事もその道を究めるには、それぞれの法に基づいて第一歩を始めなければなりません。書もまたその技法を学び体得して、幾歳月も錬磨を重ねてこそ、はじめて優れたものとなります。そのためには、常に正しい用具の使用法やその性能を研究し、文字を構成する基本の一点一画を練り上げるように努める心がけが大切です。このお習字手本は、原田観峰先生によって基本正しく運筆が示されたものです。山を登るように、ふもとからしっかりと学習していきましょう。

［研墨法］

研墨（墨すり）とは、心を浄め、心身を統一させ、静座運筆の呼吸をととのえることです。墨をするには、あまり力をいれてはいけません。硯の面で円を描くようにして繰り返しすります。知らず知らずにする力が偏って、墨の底辺が斜めにならないように注意してすります。

［学習法］

①　見る　（鑑賞する力を養う）
②　聞く　（書法を学び、知識を深める）
③　書く　（技法を練る）

実技練習法

①　模写法　まだ癖のある字の場合、その感覚を直すために試みる方法で、習字手本または臨書手本を下に敷いて、その上に半紙をのせて敷き写す。注意すべきは、この方法にばかり頼ると運筆が鈍り、視覚の訓練が発達しない。

②　骨書法　手本文字の線の中心を線書きしたものに肉付けして書く。この骨書文字は指導者が書き与えるものを用いるのが一般的であるが、学習者が自分で鉛筆で書き、それをまた毛筆で肉付けして練習を行うのもよい。自らの手で骨書を行うとき、画の長短、方向、打込みやはねの方向などが理解できる長所があるので、一度は試みるとよい。骨法の運筆の要領をよく頭にいれて手本練習に取り組んでほしい。

③　籠書法　手本文字の輪郭を線でくまどりして、その中を毛筆で黒く染めていく。

［心法］　「心正則筆正」　　原田観峰筆

習字の真義は単に文字を書くだけではなく、筆の錬磨を通して真の日本人を育てることだ。

KAMPO
書塾出版
www.kampo.co.jp/shojuku

［執筆法］

正しい姿勢

① 上体の運動が自由な姿勢
② 下半身が安定する姿勢
③ 端正な姿勢
④ 持続できる無理のない姿勢を各人の体格や書作に合わせて工夫する

筆の持ち方

指法

① 単鉤法　食指だけの一本がけ。細字、かな、ペンに用いる。
② 双鉤法　食指と中指の二本がけ。中字、細字、かなに用いる。
③ 四指斉頭法（簇管法）親指に対し、三本または四本がけ。大字に用いる。

手法

① 虚掌実指　**指に力を入れずに掌中に卵を一個もったような気持ちで**筆を持ち、手のひらを楽にし、指のはたらきに集中する。筆管をあまり強く握りしめてはならない。
② 手首を少しあげる。
③ 左手のひじは机上につけないように。手で軽く紙を押さえる程度。

腕法

① 提腕法　ひじを軽く机上に安定させて書く
② 枕腕法　左手を枕にして右手をのせて書く
③ 懸腕法　ひじをあげて、肩を中心に腕を動かす

筆の種類

鋒の長さの種類

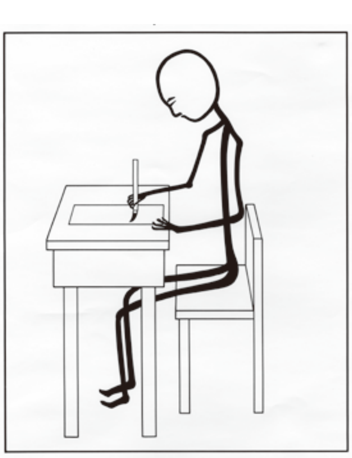
① 短鋒　② 中鋒　③ 長鋒

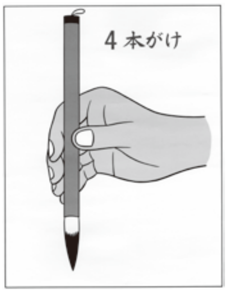
すがたの種類

① さばき筆（鋒を糊でかためないばらの筆）
② かため筆（鋒を糊でかためた筆）

毛の柔剛

① 剛毫　② 柔毫（羊毫　馬の腹毫　鳥毫）
③ 兼毫（芯に硬い毛をいれ、柔らかい毛で外側を巻いたもので、弾力性をもつ筆）





懸腕法　（筆は兼毫筆）

筆の保存法

①　いつも清潔にして、使用後は軽く洗っておく。（洗いすぎはよくない）

②　穂先をまっすぐに伸ばして大切にする。

③　虫のつきやすい時期には保存に注意する。

※　筆はほとんど動物の毛で作られている。主なものには、馬、山羊、狸、いたちの毛などがあげられるが、そのほかに竹やわらで作られたものもある。

※　筆の良否を判別する場合は、穂先がとがっていること、透かしてみて命毛の線が揃い整っているかどうか、指先にあたる粗毫がないかを注意する。また弾力性、大きさなどをみて、自分にあった良筆を選ぶことも大切である。

[潤筆法]

墨の含ませ方

①　全潤法　純羊毛毫などで書く場合、鋒の全部おろして、つけ根まで墨を含ませる。

②　半潤法　兼毫の筆で書く場合、鋒の三分の二まで墨を含ませる。

※　本当に腕を作るには、なるべく筆を多くおろして充分に墨を含ませ、、穂先だけで書き、鋒の上部から墨が流れおりるようにすれば、脈絡のある芳醇な字が書ける。ほんの少しおろしただけでは2～3画書くごとに墨切れがして度々つけ直さなければならず、字もやせたりかすれたりしやすい。

[用筆法]

軸の立て方

筆の軸はなるべく真っ直ぐに立てて書くのがよい。筆の毛の堅い場合はやや手前右斜めに倒した方が自然である。運筆の際、指先で、筆の軸を前後左右に倒したり回転さないよう注意して書く。

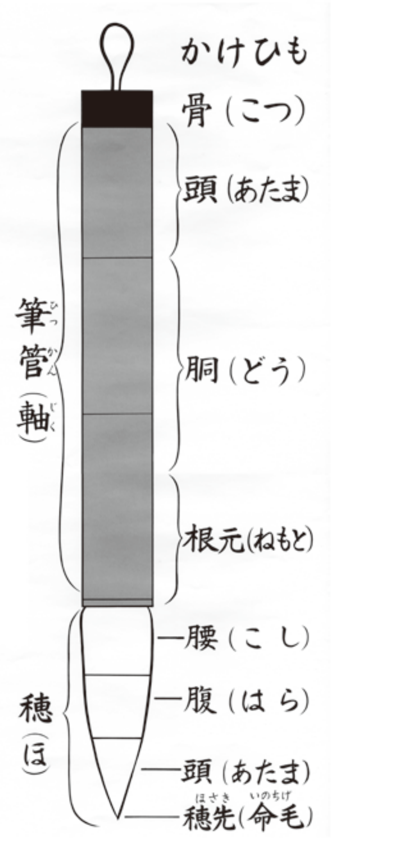
①　直筆　②　側筆（倒筆）

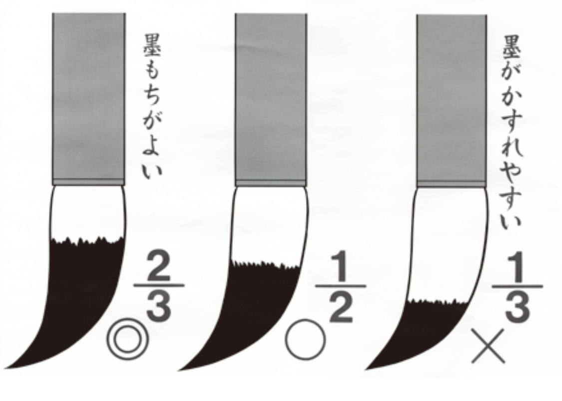
指の位置

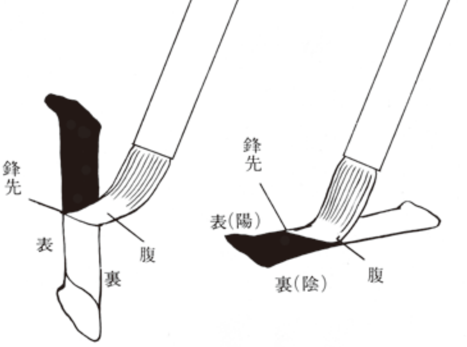
指を当てる位置は、軸の下から4～7㎝のところを持つがよい。

[筆の表裏]

穂先の通るところが字画の表となり、腹の通るところが裏で、この表裏をはっきり表すことが大切である。筆の切れ味は実に鋒の表裏をいかにして書きわけるかにあるわけで、命毛といわれる鋒の先端を自由自在に走らせるようになれば、切れ味のすばらしい字が書けるようになる。







［運筆の基本練習］

これまで机の上にひじをつけて書きなれている人が、急にひじを上げて懸腕法で書こうとすると、上下の安定感がとれず、なかなか思うように筆が走らない。最初は字を書くというのではなく、絵をかくつもりで縦横斜め円形などの線を大胆に体で書いて回腕の練習をする。慣れてくると腕がきまってぶれなくなり、筆さばきが楽に自由になり、上下の安定感もでき、緩急遅速を自在にできるようになる。この腕ならしをやらないですぐに字を書こうとしても初学者には思うように書けない。急がば回れで、基本練習は面倒だが学習の第一歩であるから、絶えず練習してほしい。

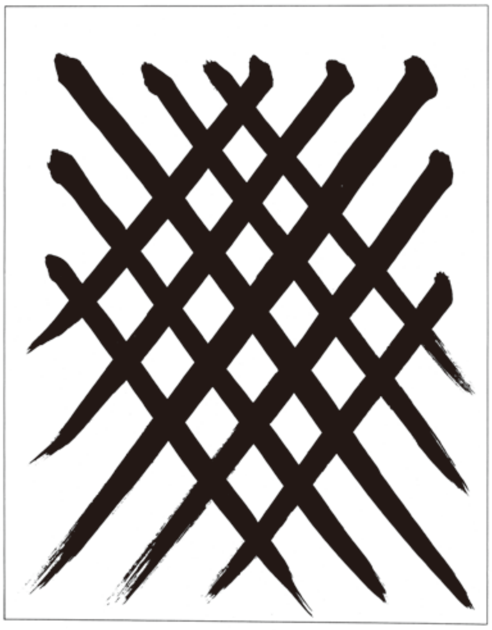
① 縦横の練習

よこ

たて

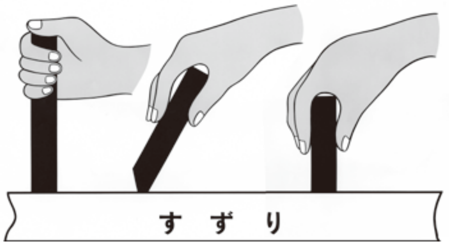
② 斜画の練習

ななめ

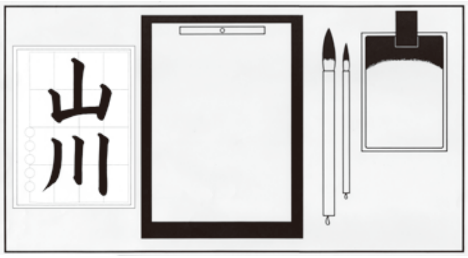


③ 回腕の練習

まる

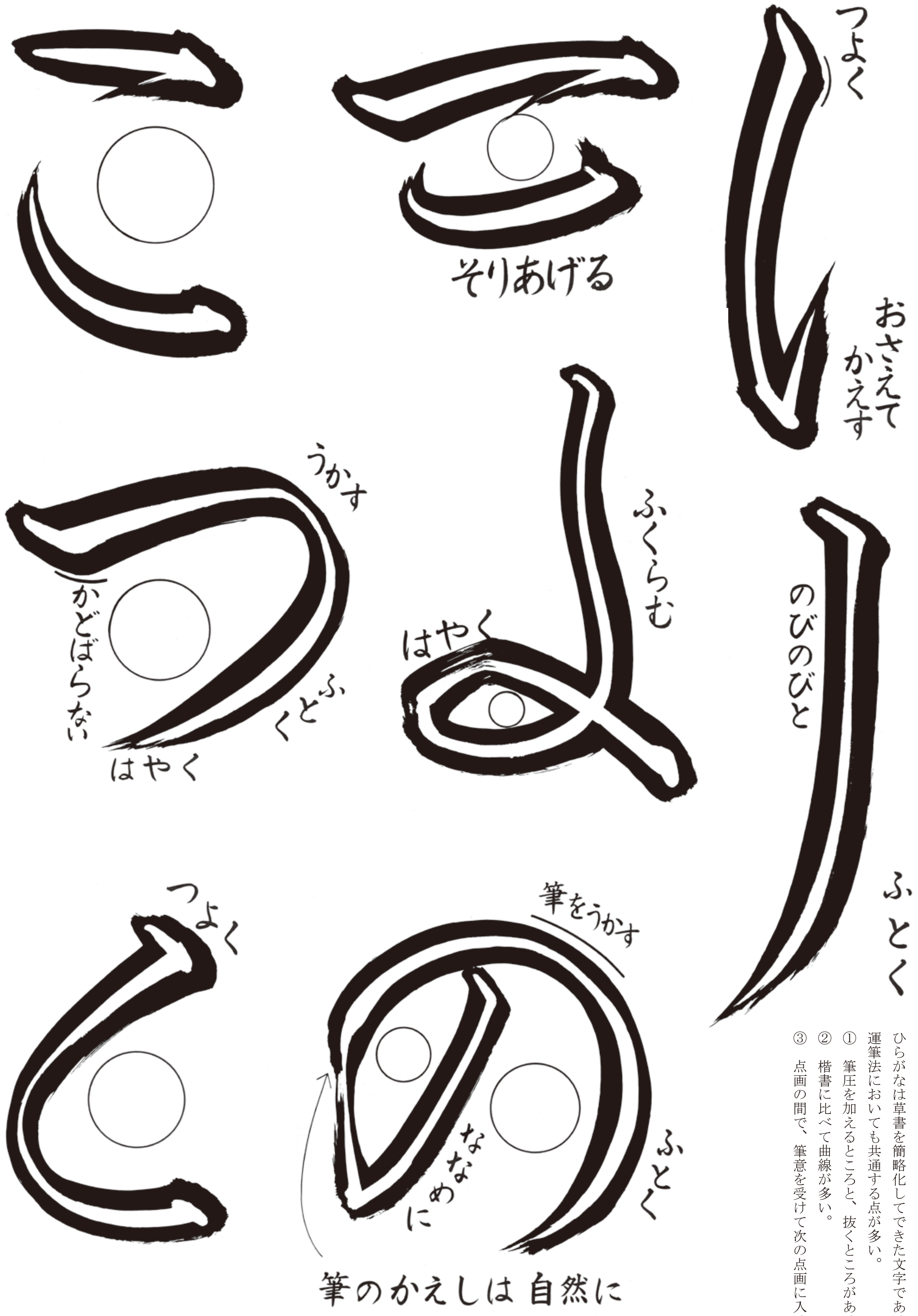


墨のすり方



墨／硯

手本　下敷き／半紙／文鎮　大筆／小筆



ひらがなは草書を簡略化してできた文字であるので、運筆法においても共通する点が多い。

① 筆圧を加えるところと、抜くところがある。
② 楷書に比べて曲線が多い。
③ 点画の間で、筆意を受けて次の点画に入ることが多い。

発行 観峰文化センター2010.8　観峰書道 習字手本別紙 ©原田詳経 無断転載を禁ず