

## 一般版 新入会員の皆様へ

### ―初めての課題出品について―

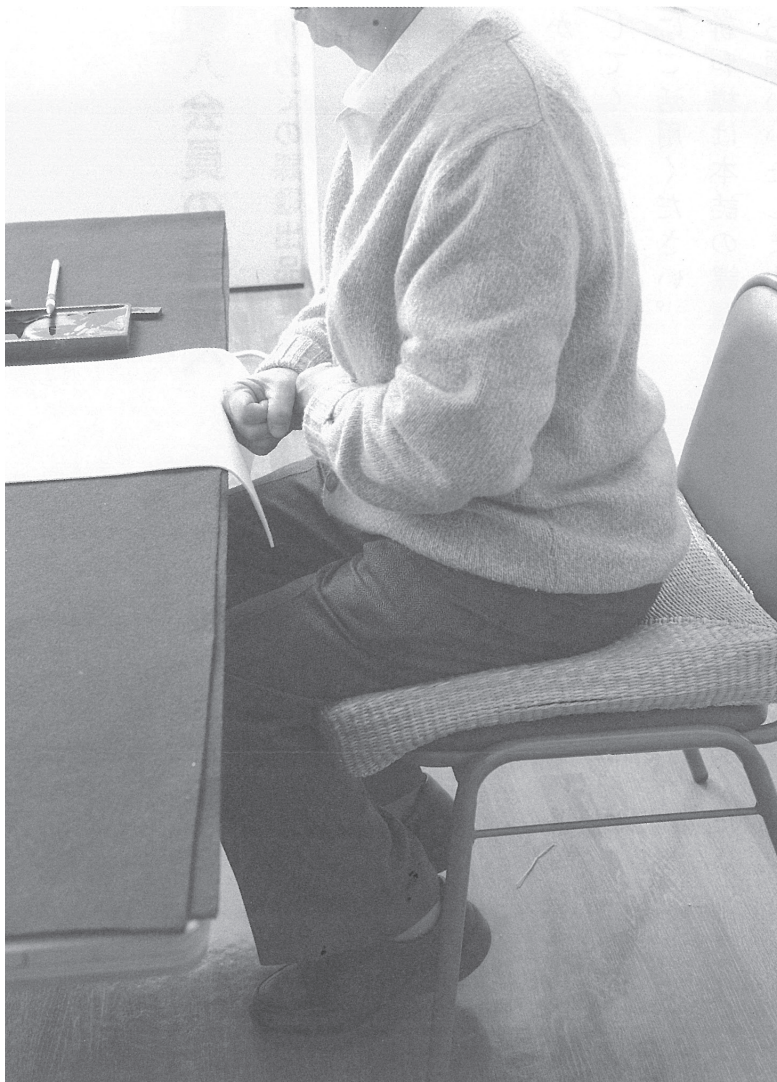
新入会員（編入者を除く）の皆様は、漢字半紙、かな半紙を初めて出品される場合に限り、本誌の課題（6級～10級）か、ここに同封した課題（漢字は漢数字の「一二三四五」、かなは「いろは……」又は「ゐのお……」）のどちらかを書いたの出品も可能です。書き易い課題を選んで出品して下さい。どうぞ勉強の教材としてもご利用下さい。

なお、新和様は本誌の課題（6級～10級）を出品して下さいますようお願いいたします。

## 書道の学習の基本は『構え』から

皆さんもご存知のように、柔道や剣道では隙のない構えが勝利に繋がります。徒競走でもスタート台に立って用意ドンでスタートするのですが、このときの『用意』が勝つための最善の構えなのです。書道においても、まず書くための最善の形を作ります。

### ●椅子に座って書く場合の構えづくりのポイント



椅子に軽く腰かけるのがコツ。

机とおなかの間の距離は、こぶし2つほど。背もたれと背中の間も、こぶし2つの間隔をとる。足の位置は座って両足を垂直におろし、つま先立ちのような感じで、左右のつま先の間隔は、やはりこぶし2つほど空けておく。

体の重心はおへその下に置いて、足を引き加減にし、前傾したり左右に体を動かせる体勢をつくる。(腰が立つ)

書道の運筆上の奥義を『意先筆後』と言いますが、これは、体が先に動いて、後から筆がついてくるということでもあります。

## ●筆をおろす

### 剛毫筆ごうごうひつや兼毫筆けんごうひつの場合

兼毫筆は、硬いウマやイタチの毛（茶色系）と柔らかいヒツジの毛（白色）を混ぜて作った筆。

こういった筆は鋒先を少しほぐし、軸を指で回しながらおろす。鋒先の4分の3くらいだけをおろして使う。洗うときも鋒先を傷めないよう、4分の3以上はおろさぬようにあらかじめ墨を取り、鋒先だけを軽く洗って水気を取り、乾かしておく。

### 羊毛（柔毫筆）の場合

長くて柔らかい羊毛の筆をおろすには、一度水洗いして根元まで完全に糊を取り除いてからほぐし、根元まで墨を含ませて使う。使った筆は墨をきれいに洗い落とし、筆掛けなどに掛けて乾かしてから筆巻などに入れておく。



机上の道具の位置関係をよく見て参考にしよう。

## ●道具の位置関係と墨の磨り方す

◆ 硯の下には雑巾を敷き、机を汚さないようにする。

◆ 筆は筆置きの上に、墨は墨床ぼくしょうの上にそれぞれ置く。硯の近くに水滴を置き、墨を磨るときに使う。

◆ 半紙は下敷の上に置き、文鎮で押さえる。

◆ 下敷きの左に手本を広げ、しっかりと見えるようにする。

## ●墨を磨る

① 水差しや水滴を使ってきれいな水を硯に注ぎ、きちんとした姿勢で墨を磨り始める。このとき、硯の位置は右手の前に持つてくる。

② 背中が丸くならぬよう首筋を伸ばし、心を鎮めて磨る。墨は硯に対して直角になるように持つ。

③ 筆に含みすぎた墨液を落とすときも墨を使い、鋒先を墨でゆつくりとしごく。力を入れすぎないこと。



初心者用の課題

本誌10級の課題ではなく、この一〜五までを書いて出品もできます。

石橋 鯉城書



教室

名前

10級

△習い方▽

筆の使い方、基本は、筆の鋒先が紙面に接するまでは筆を寝かせてもって行き、起筆で垂直に立てる。次に腕を上げて方向を変え、身体全体で運筆する。筆の鋒には弾力があり、その弾力を活かして筆を使うのである。これをくり返して習慣づけることが望ましい。

ここでは、数字を書きながら学ぶが、先ず横画の「一」、二、三から始めよう。横画は鋒先を縦に入れ、縦画は横に入るのを原則とする。なお、横画や縦画では起筆、送筆、収筆の三つの動きがあることを知っておこう。

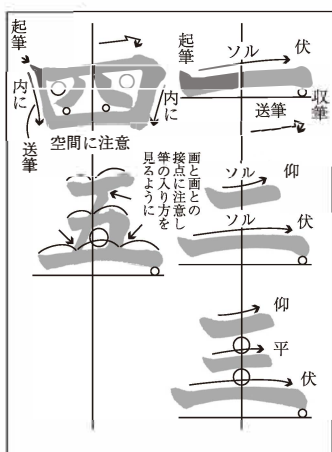
「一」…起筆、収筆は慎重に、送筆は身体全体で筆を運ぶこと。少しソリ「伏せる形」にして緊張感をだす。

「二」…第一画は短かく「仰ぐ形」にするが、二つの画に挟まれた空間も書いているのだ。

「三」…「二」に一画、直線的なものが第二画めに入ったと考えればよい。楷書では真中の画は真中がよいが、下がるよりは上った方がよい。

「四」…転折（一）は一度筆を浮かせ、斜めに点を打つようにして縦画に移る。字形はやや下部が狭くなるようにすると形がしまる。

「五」…斜画が加わる。斜画をしっかり書くには前傾してその反動で身体で書くように。



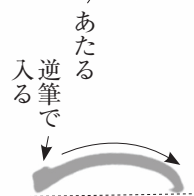
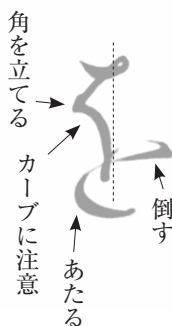
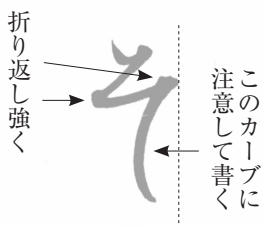
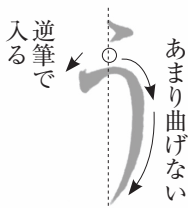
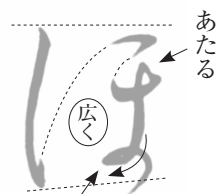
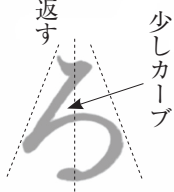
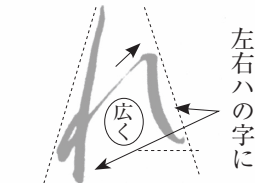
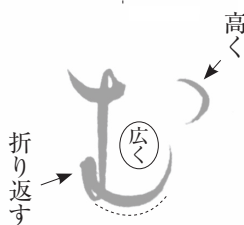
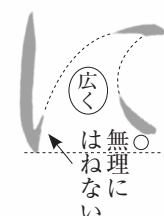
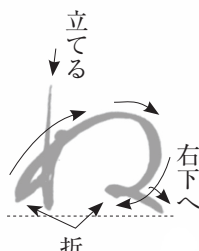
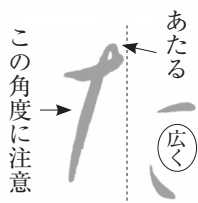
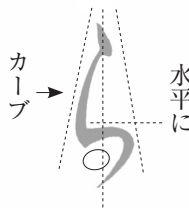
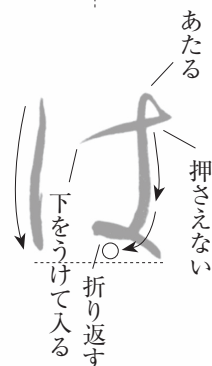
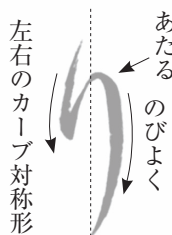
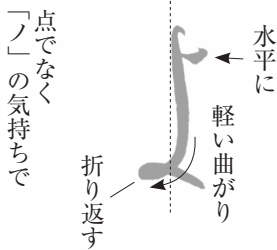
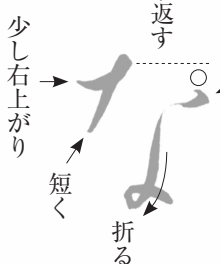
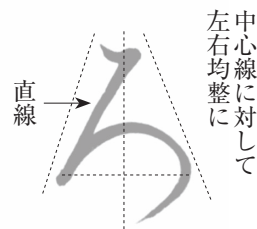
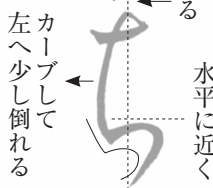
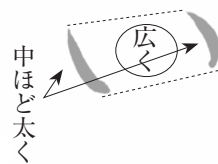
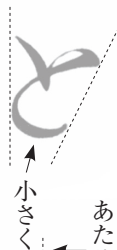
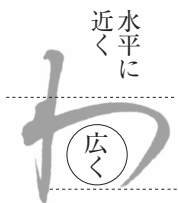
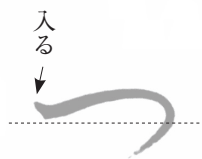
い ろ は に ほ ー  
と ち り ね ろ を  
わ か よ た れ そ  
つ ね な ら む う

教室

名

前

10級



あ の お く や ま  
け ふ こ え て あ  
せ き ゆ め み し  
急 ひ も せ す ん

教室

名前

10級

