

# 文房四宝

資料提供

(株) 鷺毛堂

## 【第二十一回】「硬筆の書写書道」

### ◇はじめに

先月までの毛筆用具を題材にした話に続き、今回からは硬筆用具を取り上げます。月刊「書写書道」課題揮毫者監修のもとで、鉛筆をはじめとしたさまざまな硬筆用具で書く際の実用的な解説や、用具の選び方などを執筆いただきます。今回は、鉛筆についてお話しします。

### ◆硬筆の書写書道について

硬筆の書写書道とは、鉛筆・ボールペン・万年筆・シャープペンシル(シャープペン)などの硬い筆記具で美しく正しく、バランスよく文字を書く技術を学ぶ分野です。毛筆書道は芸術表現が含まれるのに対して、硬筆の書写書道は「日常生活で書く文字」を整えることに大きな意義があります。手紙や宛名書き、仕事の書類など、文字を美しく書けることは読む人の印象を良くして、自らの思考を整理できます。硬筆の書写書道は、その基礎を身につけるための学習分野であり、日本では小学校から高校に至るまで、広く教育の場で取り入れられています。

### ■鉛筆の成り立ちと種類

鉛筆は、1600年代にイギリスのポロードル鋳山で良質な黒鉛が発見されたことがはじまりといわれています。その黒くなめらかな性質が注目され、細かく切ったり、握りの部分をひもで巻いたりすることで、筆記用具として使われるようになりました。現在では、黒鉛と粘土を混ぜ焼き固めたものが鉛筆の芯になっています。また、鉛筆についている「H・B・F」という記号は、芯の「硬さ」を表しています。「H」はHARD(硬い)、「B」はBLACK(黒い)の略字で、Hの数字が多いほど薄く硬い芯を示し、反対にBの数字が多いほど濃く軟らかい芯になります(10H〈硬く薄い〉〜F〜10B〈濃く軟らかい〉)。

「F」はFIRM(しっかりした)という意味で、HとHBの中間の硬さを持った芯です。また、「黒鉛7・粘土3」の割合で製造したものが「HB」となり、粘土の割合が多くなると芯は硬く、薄い色になります(三菱鉛筆株式会社さまからの情報提供)。

### ■鉛筆の持ち方の重要性

最も重要であり基本となるのが「正しい持ち方」です。誤った持ち方をしてしまうと、手首や指に無理な力が入り、筆圧が安定しません。結果として文字が乱れたり、長時間の筆記で疲れやすくなります。

また、鉛筆に六角形が多いのは転がりにくくすること、持ちやすくするためです。正しい鉛筆の持ち方は「親指・人さし指・中指」の三本で鉛筆を軽く支えるのが基本で、「三点持ち」(写真1)とも呼ばれています。三本指で支えるため、多くの鉛筆が三の倍数の形(六角形)で作られています。

鉛筆を持つ際は指先で強く握り込まず、適度に余裕をもたせることが重要です。筆先の角度は紙に対して60度程度が理想とされ、これにより文字の太さや線の方向を自在にコントロールできます。



【写真1】三本の指で支えることを意識しよう



【写真2】左が硬め、右が軟らかめの下敷き。書きたい字によって使い分けよう

また、手首や腕の動きも持ち方と密接に関係しています。指先だけで動かそうとすると線がぎこちなくなり、力強さや伸びやかさが失われます。肘から先全体を使い、大きな運動を意識することで、指先も安定して自然で美しい線を書くことができます。

つまり、鉛筆の持ち方では単に「正しく握る」という表面的なものではなく、身体全体の使い方も重要なポイントになります。

#### ■下敷きの必要性

持ち方とあわせて重要なのが「下敷き」です。下敷きを敷かずには練習すると、机の硬さがそのまま手に伝わって文字の線がかすれたり、逆に濃くなりすぎて安定感に欠ける字になるなど、筆圧の調整が難しくなります。下敷きには紙がすべらずに固定される効果もあるため、鉛筆やシャーペンでの細かい筆致を安定させるうえで、欠かせない役割を果たしています。数百円で購入できるので、ぜひ活用しましょう。

また、下敷きの材質や厚さにも、さまざまな特徴があります。軟らかめの下敷きを使うと、筆圧が紙に吸収されて柔らかい線が出しやすくなりますが、やや硬めの下敷きを選ぶと線がシャープに際立ち、力強い文字を書きやすくなります。自分の筆圧や目指す字形にあわせて下敷きを選

ぶことも、非常に重要です(写真2)。

### ■鉛筆の濃さ

鉛筆の濃さは、文字の美しさに直結する大切な要素です。一般的に推奨されるのは「2B」や「4B」といった軟らかめの鉛筆です。

硬い鉛筆(Hや2Hなど)は線がかすれやすく、力を入れすぎると紙を傷つけてしまうことがあります。濃い鉛筆(8B以上)は線が太くなりすぎ、細部の表現が難しくなる場合もあります。そうした理由から2Bから4Bは適度な軟らかさがあり、筆圧の強弱を生かした文字を書くの

に適しています。

埼玉県の硬筆書写の場合は「4B・6B・8B・10B」を使用していますが、特に筆圧の弱い低学年では8Bや10Bを使用しているケースもあります(写真3)。

また、鉛筆は芯の削り方によっても表現が大きく変わります。細く尖らせれば細線が美しく、丸みを帯びさせれば柔らかい太線が引けます。書写の練習では、文字の大小や行のバランスを考えて芯の状態を調整することが重要です。芯が短くなると持ちにくくなり、姿勢や持ち方に影響するため、常に適切に削った鉛筆を用意し



【写真3】数字が大きくなるほど芯の特徴が強くなる



【写真4】芯は尖らせすぎず、少し丸めるとよい

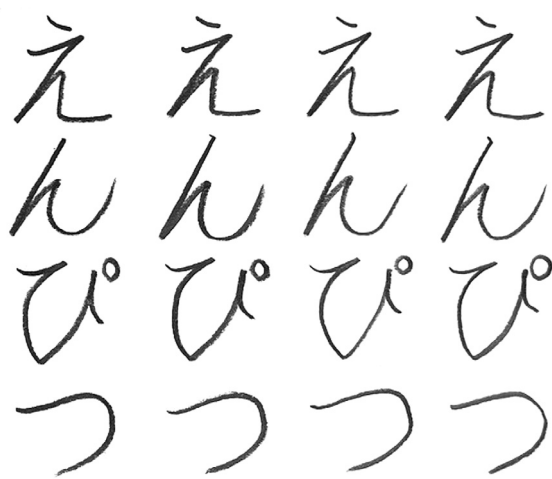
### ■三要素の相互関係

鉛筆の「持ち方・下敷き・濃さ」は、それぞれをおくことをおすすめします。一般的には、鉛筆を削った後に先端が尖りすぎている場合には、少し丸くしてから使用するとういでしょう(写真4)。

鉛筆の「持ち方・下敷き・濃さ」は、それぞ



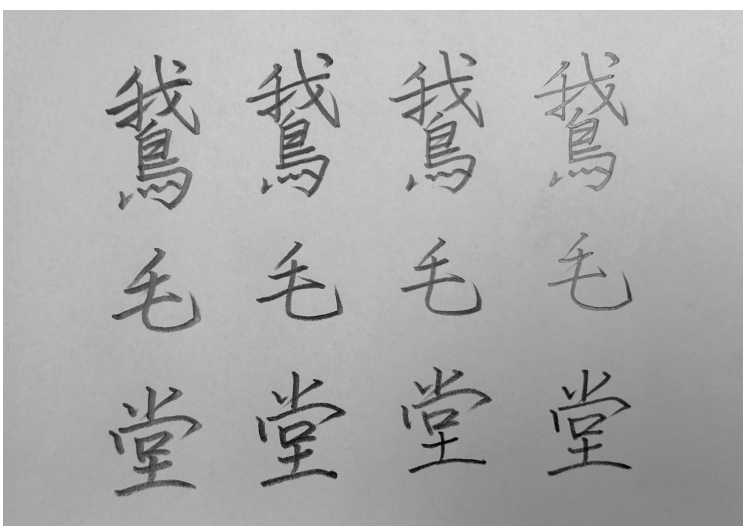
【写真6】軟らかい下敷きでは丸みのある線を表現できる (右から4B・6B・8B・10B)



【写真5】硬い下敷きでは線が際立つ (右から4B・6B・8B・10B)

四季	夏山	日本
草花	白雲	文化
成長	水鳥	社会

四季	夏山	日本
草花	白雲	文化
成長	水鳥	社会



【写真7】濃さの調整に加えて筆圧の強弱や太細の変化でも表現を工夫できる (作品は段位認定試験優秀作品から引用)

れ独立した要素のように見えますが、密接に関わっています。正しい持ち方をしていても、下敷きを敷かずには硬い机の上でHを使えば、線はぎこちなくなり疲労も増してしまいます。逆に、軟らかい鉛筆と適切な下敷きを用意しても、握り方が強すぎれば線が潰れて美しさを欠いてしまいます。三要素が適切にバランスを取れて、はじめてなめらかで安定した文字が生まれます (写真5、6)。

### ■硬筆書写書道の魅力

硬筆書写の目的は、単に文字を「きれいに書く」だけではありません。集中力や忍耐力を養い、同時に心を落ち着かせる効果もあります。鉛筆の持ち方を整えることは姿勢の矯正にもつながり、下敷きを敷く習慣は道具を大切に扱う心を育みます。さらに適切な鉛筆の濃さを選ぶことで、文字に込めた思いや表現力を最大限に引き出すことができます (写真7)。

近年、電子機器の普及で文字を書く機会が減っているため、手書き文字の価値が高まっています。手書きの文字には、人柄や心が表れます。硬筆書写書道を学ぶことは技術の習得だけではなく、「書写書道」の諸先生が述べておられるように自己表現の手段にもなるでしょう。