段位認定試験を生かして学ぶ

実力向上講座

目次

第一回　毛筆学習の基礎・基本とその書き方　1 …… 6

臨書学習を始める

■臨書学習の心得
■楷書の臨書（形臨）の進め方
■書風をとらえる

第二回　毛筆学習の基礎・基本とその書き方　2 …… 10

用筆法を理解する

■用筆法とは
■臨書における「用筆法」理解の必要性
■露鋒と蔵鋒について
■「建中告身帖」で「中鋒」を考える
■「建中告身帖」と「雁塔聖教序」

第三回　毛筆学習の基礎・基本とその書き方　3 …… 14

学びの態勢を整える

■書の学びの態勢とは
■用具・用材と文房四宝
■書家の語る「筆選び」
■「学習のねらい」と「筆選び」
■段階別の「筆選び」
■特徴を生かした「筆の使い方」
■筆による線の違い
■柔らかい筆の特徴を生かすには
■使いやすい筆にする
■「書の線」に影響するもの

第四回　毛筆学習の基礎・基本とその書き方　4 …… 18

気脈を貫通させる

■「点画のつながり」について
■「行書」の特徴の一つ＝「連続」
■「気脈」「筆脈」
■「気脈を貫通させる」とは
■「蘭亭序」で学ぶ
■「集王聖教序」で学ぶ

第五回　毛筆学習の基礎・基本とその書き方　5 …… 22

おさめ方を考える（1）

■おさめ方（納め方・収め方）について
■半紙へのおさめ方について
■半紙に二文字をおさめる
■布置章法について
■線質と大きさ

■余白と空間バランス

第六回　毛筆学習の基礎・基本とその書き方　6 …… 26

おさめ方を考える（2）

■最終の完成形を思い描く
■半紙へのおさめ方のポイント
■用紙の寸法
■「画仙紙八ツ切」へのおさめ方
■行を作る

第七回　学びの指標（段位認定試験の課題に学ぶ）1 …… 30

学習の系統性をとらえ自己課題を設定する

■月刊『書写書道』の段位認定試験とは
■書道学習の系統性・体系を意識する
■課題となる古典について
■段位認定試験を通じて学ぶべきこと
■自分の克服課題を知り、設定する

第八回　学びの指標（段位認定試験の課題に学ぶ）2 …… 34

仮名学習の手順を知る

■仮名学習のスタート
■段位認定試験の仮名の課題
■仮名学習（古筆の臨書）の進め方

第九回　学びの指標（段位認定試験の課題に学ぶ）3 …… 38

仮名学習を深め、漢字仮名交じり書に生かす

■仮名古筆の臨書課題と学習の留意点
■用具・用材を選び、手をよく使う
■古筆を感じ、その原因を探る
■漢字仮名交じりの創作

第十回　学びの指標（段位認定試験の課題に学ぶ）4 …… 42

草書の臨書に挑戦する

■草書の特徴と学習のねらい
■段位認定試験の草書の課題
■「書譜」で学ぶこと
■「十七帖」で学ぶこと
■倣書の課題に向けて

第十一回　学びの指標（段位認定試験の課題に学ぶ）5 …… 46

系統的な学習を経て漢字仮名交じり書を創る

■学習の系統的な進め方
■創作課題に取り組む
■「漢字仮名交じりの書」とは
■学習の進め方と「漢字仮名交じり」課題

第十二回　学びの指標（段位認定試験の課題に学ぶ）6 …… 50

指導法を確認し、新たな目標を設定する

■「学びの指標」を辿って
■指導の際に意識すること

第十三回　毛筆学習の発展（段位認定試験を生かす）1　…54

「均斉」と「均衡」を理解して書く

■表現の幅を広げるために
■均斉（均整）と均衡
■北魏楷書について
■「方筆系・北魏楷書」の臨書
■方筆系・北魏書を書く
■画仙紙へのおさめ方

第十四回　毛筆学習の発展（段位認定試験を生かす）2　…58

楷書の倣書に挑戦する

■臨書学習の意義を確認する
■段位認定試験における臨書課題の発展
■「倣書」とは
■楷書の「倣書」課題に取り組む

第十五回　毛筆学習の発展（段位認定試験を生かす）3　…62

表情豊かな行書の臨書に挑む

■四段以上の行書課題の傾向
■「風信帖」について
■「風信帖」を学ぶ
■「争坐位文稿」について
■「争坐位文稿」を学ぶ

第十六回　毛筆学習の発展（段位認定試験を生かす）4　…66

草書課題の系統を知り、倣書に挑戦する

■日本の書と、その草書性
■四段以上の草書課題の傾向
■草書の倣書
■横長形式のおさめ方

第十七回　毛筆学習の発展（段位認定試験を生かす）5　…70

書体の特徴を理解し、隷書を学ぶ

■毛筆（漢字）学習における書体
■隷書について
■隷書の古典
■隷書課題の傾向
■隷書の臨書（用筆）
■横置き半紙へのおさめ方

第十八回　毛筆学習の発展（段位認定試験を生かす）6　…74

篆書を学び、おさめ方を考える

■篆書について
■篆書学習の進め方
■段位認定試験の篆書課題の傾向
■「石鼓文」について
■呉昌碩の「臨石鼓文」

■画仙紙八ツ切へのおさめ方

第十九回　毛筆学習の発展（段位認定試験を生かす）7 …78

仮名の臨書に挑む

■仮名の臨書課題について
■「寸松庵色紙」と「升色紙」について
■「寸松庵色紙」の臨書
■「升色紙」の臨書

第二十回　毛筆学習の発展（段位認定試験を生かす）8 …82

紙面構成と漢字仮名交じり書を学ぶ

■画仙紙へのおさめ方の留意点
■「漢字仮名交じり書」を大色紙におさめる
■「漢字仮名交じり書」をどう書くか
■「漢字仮名交じり書」を半切におさめる

第二十一回　毛筆学習の発展（段位認定試験を生かす）まとめ …86

創作課題に挑戦する

■画仙紙半切の創作課題
■行の構成
■楷書の創作（画仙紙半切）
■行書の創作（画仙紙半切）
■画仙紙（縦）への数行書き

第二十二回　硬筆学習の基礎と発展　1 …90

硬筆学習を始める

■国語科書写の硬筆学習
■硬筆の段位認定試験課題について
■硬筆用具について
■四角枠に熟語をおさめる（楷書・行書）
■縦書き罫線におさめる

第二十三回　硬筆学習の基礎と発展　2 …94

硬筆で漢字仮名交じり書を書く

■硬筆における「用」と「美」
■枠のみの用紙におさめる課題について
■枠のみの用紙における散らし方
■線質と古筆の生かし方

第二十四回　硬筆学習の基礎と発展　まとめ …98

硬筆の「書式」を理解し克服して、生活に生かす

■「書式」課題の系統性について
■「掲示物」の課題を書く
■はがきや封筒に宛名を書く
■はがきの裏、便箋に書く

●あとがき …102
●著者略歴 …104

第一回　毛筆学習の基礎・基本とその書き方　1

学校以外で「書道」を学ぶ場合に、何から始めるとよいのかと尋ねられることがあります。書塾に通うと、そこで使う競書誌の課題に取り組む方法が一般的なので、自分で考える必要はないと思われるかもしれません。でも、一度、そこに掲載されている「課題（手本）」が何か、調べてみてください。

月刊『書写書道』は、各ジャンルの専門家が臨書学習の重要性をふまえて課題（手本）を提示し、系統的に学習が進められる構成になっています。

本講座では、その月刊『書写書道』が採用している正統な「書道」の学習法について、毎回テーマを設定してお伝えしていきます。初学の方には、確実な習得のために、是非とも本講座をご活用いただきたいと思います。

また、以前から「月刊誌」をお使いの方は、書の技能や指導力の向上を目指して、学習法や指導法の系統性の理解と、それらの確立にお役立てください。

臨書学習を始める

■臨書学習の心得

今回は、書の学習のスタートとして重要な「臨書学習の姿勢」について確認しましょう。

臨書とは、過去の優れた筆跡（＝古典といいます）の文字を手本として、その文字を詳しく観察し特徴を理解して、書の技法を探るものです。臨書を通して表現技法が磨かれ、書に対する見方や考え方が高められます。

《臨書の種類》

- ●形臨＝古典の字形や用筆をとらえる。
- ●意臨＝古典の雰囲気や運筆のリズム等の形以外の要素を重視してとらえる。
- ●背臨＝古典をよく学んだうえで、それを見ないで書く。
- ●倣書＝学んだ古典の特徴や技法を生かし、その古典とは別の語句を書くこと。

一般的には、「形臨」からはじめて「意臨」「背臨」の順に進めます。ただし意臨以降に取り組まない場合はあっても、形臨の学習を外すことはあり得ません。いずれの「臨書課題」についても、まず誠実な「形臨」が求められます。

「形臨」では、文字通り、形（字形）をとらえることになりますが、だからといって形状を真似ることだけを意識して書くと、慎重になり過ぎて運筆が不自然になってしまいます。それでは、段位認定試験などの審査の際に、線質に関する項目において減点対象になります。

したがって、単に「課題の文字を見て、それの形を真似ること」を繰り返すという学び方ではなく、古典の字形や線質の特徴を十分に理解して、示された課題に向き合う姿勢が必要になります。そのうえで練習を重ねて技能を高めていけば、課題文字のとらえ方が的確になり、自分のリズムで運筆できます。

自然な運筆という点に関しては、次回に詳しくお話しますので、ここでは「形臨」として、古典の特徴をどのようにとらえていくとよいのかを中心にお伝えします。

■楷書の臨書（形臨）の進め方

古典の特徴をとらえるには、二つの古典を取り扱い、それを比較する方法が有効です。古典の特徴を明確にし、「書き分けること」を目標に学習しましょう。

初学者に限らず、楷書学習の基本として、「九成宮醴泉銘」を、そして「孔子廟堂碑」を取り扱いますので、ここでも二つの古典を例に説明します（古典の詳細については月刊『書写書道』の月例課題の頁で確認してください）。

（1）楷書の特徴の確認

まず、楷書の基本的な用筆・運筆について、確認してみましょう。

楷書は、いわゆる三過折で起筆、送筆、収筆を「トン、スー、トン」と運筆します。また、間架結構法等で点画の間隔を等しく保ち、合理的に点画を組み合わせて美しい字形を作り上げています。

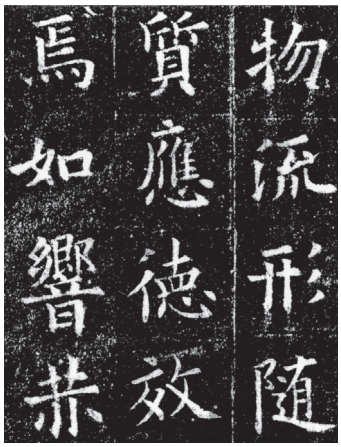
「結構（字形の整え方）」は、「九成宮醴泉銘」を書いた欧陽詢も三十六種に分類するなど、古くから研究されており、今回取り扱う二つの楷書の古典にも共通しています。また、現在の書写指導にもその多くが生かされています。

（2）二つの古典の比較

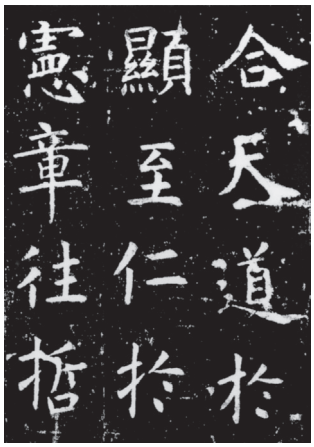
次に、（1）の共通点を意識したうえで、「形臨のポイント」の①～③にしたがって二つの古典の違いをみていくことにしましょう。

《形臨の手順》

① 全体の印象をとらえる。
② 構成や外形をとらえる。
③ 書いていく順に筆使いや点画の書き方を確認する。



九成宮醴泉銘



孔子廟堂碑

① 全体の印象

「九成宮醴泉銘」は、「厳正端麗」「整斉際立つ」「理知的な厳しさ」「緊張感漂う」等と評されています。「楷法の極則」といわれるこの古典からは、厳しいイメージだけでなく「明るく涼風のように清い」気品も溢れています。

「孔子廟堂碑」も、高い品格を保つ精妙な古典として有名ですが、「九成宮醴泉銘」とは印象が全く異なり、「穏健」で「温和」、「温雅」な雰囲気が魅力的です。

このようにおおまかに書風をとらえることは、書く際には関係ないように思われるかもしれませんが、実はそうではありません。字形や線質、そして章法（注）も含めて、最終的には、書き終えた結果に前述のような書風が表れているかどうかが問われるわけですから、「九成宮醴泉銘＝厳正」「孔子廟堂碑＝温雅」を到達目標と考えることもできるわけです。

（注）**章法**…行の構成の仕方や中心のとり方。また、変化の妙を極め、全体の統一調和をはかること。

② 構え方と外形

次に、古典の特徴のうち、一字一字の構え方をみていきましょう。

「九成宮醴泉銘」は、胴体を引き締めた「背勢（はいせい）」の構えが整然とし、端正で、重心も高く縦長ですらっとした印象を受けます。ただ「背勢」は、ともすると懐（ふところ）が狭く窮屈な印象を与えてしまいます。そこで、窮屈さを解消するために、点画の接し方を工夫して風通しを良くしたり、結構法によって広がりを感じさせたり、十分な余白を確保したりしています。

また、「九成宮醴泉銘」の臨書においては、紙面に対する大きさや余白への意識が重要になり、大きく書きすぎると、字形の特徴をとらえることができていても、高評価にはならないことがあります。

これに対して「孔子廟堂碑」は胴体に膨らみを持たせて「向勢（こうせい）」に構えているため、「懐の広さ」が感じられ、正方形の外形からは安定した印象を受けます。明確に向勢をとらえられない場合（例えば向かい合う画がない「木」等）もありますが、次に取り上げる「ゆったりとした筆運び」という特徴とも相まって、間違いなく温雅さという書風に結びつきます。当然、ここでも適切な大きさで書くことが重要です。

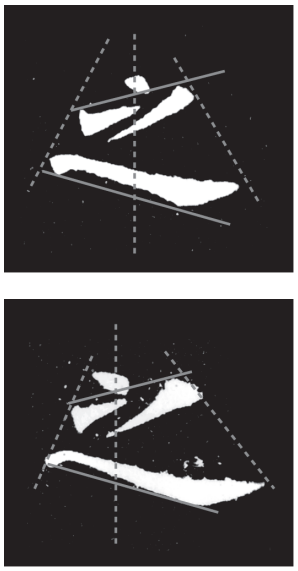
③ 筆使いと点画の書き方

では、実際に、それぞれの古典を、どのように書けばよいのでしょうか。それを探るためには、書き順にしたがって詳細に観察することをお勧めします。

一画目から順に、起筆・送筆・収筆という流れで筆使いについて、また、基本点画の書き方についても丁寧に確かめます。

すると、例えば「之」という漢字の一画目を、「九成宮醴泉銘」は中心の位置に、「孔子廟堂碑」は左寄りに書いているという違いに気づきます。これによって「九成宮醴泉銘」の理知的な構成と、「孔子廟堂碑」の右払いの伸びやかさが強調されています（左図参照）。

右払いの形状については、「九成宮醴泉銘は三角状に書き、孔子廟堂碑は狐の尻尾（しっぽ）のように丸みを帯びさせる」という風に、特徴を強めてとらえ、全体の印象にさらに近づける工夫も考えられます。



《「之」の比較》

九成宮醴泉銘

孔子廟堂碑

「孔子廟堂碑」の「のびやかでゆったりとした温かみのある線」という特徴を際立たせるために、例えば横画の起筆の角度を、「九成宮醴泉銘は四十五度から六十度ぐらいに、孔子廟堂碑は三十度ぐらいに」というような、具体的に入筆の角度の違いを表す方法も、特徴をとらえて書く際には効果的です。

転折（てんせつ）に関しては、「背勢」と「向勢」との違いを踏（ふ）まえつつ、さらに「九成宮醴泉銘」の結構の厳正さ（窮屈に見せない工夫）と「孔子廟堂碑」の懐の広さを確認することができます。

このように複数の古典の同じ文字を比較しながら点画をみていくと、各々の特徴が鮮明になってきます。

《背勢と向勢》

九成宮醴泉銘

孔子廟堂碑

■書風をとらえる

左に二名の臨書作品（条幅作品の一部「…壹海…」）を載せました。両方とも整斉（せいせい）な文字で好感がもてます。しかし、これは「九成宮醴泉銘」の臨書ですので、どちらが古典の書風をとらえているかという視点でみるとどうでしょう。

Aの書は、特に「口」の転折部分（＊）が丸みを帯びているので、温雅に近い雰囲気が感じられませんか。そこで、AよりもBの方が、「九成宮醴泉銘」の厳正な書風をとらえていることになるのです。

《作品例》

九成宮醴泉銘

A

B

Bは、「壹」の上方部の中心よりも「豆」の中心を右にずらすという工夫をとらえられるとさらに良くなります。というのは、「九成宮醴泉銘」は、「右上がりが強い★」という特徴とも関連し、下方の部分の縦画等（中心）を右にずらし、ちょうど「木」の一画目を右上がりに書きすぎた時に、四画目の右ばらいが右下に引っ張る働きをするのと同じような構えをしているからなのです（下の画像参照）。

	項目	九成宮醴泉銘	孔子廟堂碑
①	全体の印象	厳正	温雅
②	点画の構成・外形	背勢＊	向勢
		縦長の長方形	正方形
③	筆づかい		
	起　筆	45度～60度ぐらい	30度ぐらい
	送　筆	長い横画は中央がへこむ。 直線的	ゆったりとした運筆 少し弧を帯びる。
	点画の種類		
	横　画	右上がりが強い★	水平方向に近い
	右払い	三角形に払う	のびやかで丸みを帯びる
	転　折	＊方向の変化が明確	丸みがある

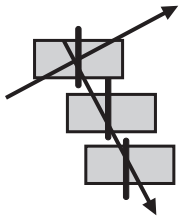
「海」についてはA・Bともに、さんずいと「毎」が近づきすぎています。縦長の外形を意識しすぎたのかもしれません。

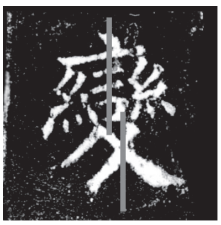
上表のように、二つの古典を比較して特徴を確認し、書風をとらえるとよいでしょう。

もし碑文の状態が良くなくて拓本の文字が不明瞭であったり、傷等が見られたりした場合でも、それに惑わされることなく、自分のリズムで運筆できます（その際、筆の軸を寝かせて穂の腹で書くと、点画が薄っぺらになってしまうので、筆管（ひっかん）を立てて書くように注意してください）。

周知のことながら、課題の文字が二文字であれば、個々の文字だけでなく、天地左右の余白、文字間の余白、文字の大きさ、文字相互の大きさのつり合い、二文字の中心を揃（そろ）える等、紙面に対する収め方にも留意し、気脈（きみゃく）を意識してまとめることが大切であるということを、付け加えておきます。

《中心を右にずらした例》





九成宮醴泉銘

【著者略歴】

杉﨑　哲子（すぎざき・さとこ、雅号＝光波）

静岡大学教育学部教授、全国大学書写書道教育学会常任理事、静岡県大学書道学会会長、全国書写教育研究会理事、読売書法会評議員、謙慎書道会理事、国語科書写検定教科書（東京書籍）編集委員、（公財）日本武道館 発行・月刊『書写書道』編集委員／手本揮毫者／審査委員

昭和33年、三重県生まれ。静岡大学大学院教育学研究科修了。

三重県・静岡県の小・中学校、高等学校で国語や書道を担当、静岡大学教育学部・人文学部、また教育学部附属静岡小学校で非常勤講師、名古屋の中高一貫校教諭を経て、平成23年4月から静岡大学教育学部の国語講座に所属、平成30年度まで、芸術文化課程書文化専攻の代表を務めた。大学改組により、現在は、学校教員養成課程の、主に国語教育専修の学生を指導している。専門領域は書写・書道教育。小学校から大学までの教育経験をもとに、発達段階を考慮し学習者の立場を考えた教育のあり方を追究（している）。

≪主な論文・著書≫

「毛筆把持による硬筆の『持ち方』改善メカニズムの検討」（『書写書道教育研究・第29号』全国大学書写書道教育学会編 平成27年3月）、「書の特質と書写書道教育」（『Journal of Social Aesthetics(社藝堂)・第4号』社会藝術学会 平成30年7月）、「附属静岡中学校『追求』における人間形成のための国語科書写の追求」（『静岡大学教育実践総合センター紀要・第22号』平成26年3月）など多数。また、「書く学習の意義と可能性」（愛知教育大学・静岡大学共同大学院『教科開発学論集・第1号』平成25年3月）など、国語教育における書字活動の研究も行い、その成果を生かして、『チームで覚えて誤答が激減！小学校の全漢字1006字の「書き」ラクラク覚え方辞典』（明治図書　平成26年2月）、『文字を書くのが苦手な子どものための－ひらがなカタカナ・らくらく支援ワーク』（明治図書 平成28年3月）などを発行している。

段位認定試験を生かして学ぶ　実力向上講座

令和元年10月30日　初版第1刷印刷
令和元年11月10日　初版第1刷発行

著　者　杉　崎　哲　子
発行者　臼　井　日出男
発行所　公益財団法人 日本武道館
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
TEL03-3216-5144／FAX03-3216-5156

本文ＤＴＰ　株式会社 リンクス
印刷・製本　株式会社 三 友 社