

一筆に自信が
つ

から
つ



CONTENTS

はじめに

練習のすすめ方

◆1か月目学習

筆ペンに慣れる ひらがな・カタカナ・楷書の基本

1. 日本の文字

2. 筆ペンという道具

3. 筆ペンの持ち方

4. いろいろな線を書く

5. 美しい文字を書くためのコツ

6. ひらがなの書き方

7. カタカナの書き方

8. かなの字源

9. 楷書の基本点画と整え方

10. 正しい筆順で書く

11. 部首別・楷書の書き方

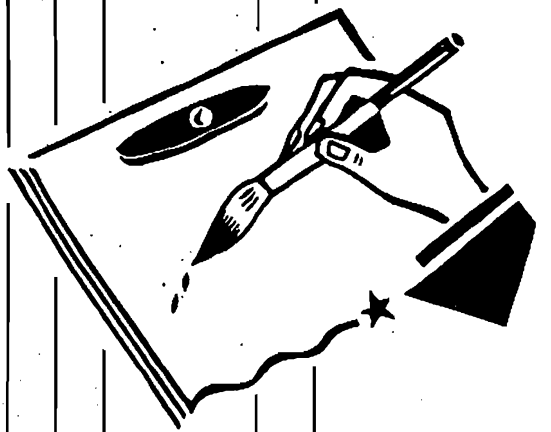
12. 整えにくい文字の書き方

1か月目のまとめ

◆2か月目学習

美しい行書・連綿の書き方

1. 楷書と行書の違い



iv

i

2

4

6

8

10

11

14

17

21

26

33

51

65

68

2. 行書の基本点画

3. 部首別・行書の書き方

4. 行書調和体のひらがな

5. 連綿

6. 行書かな交り文の調和体

7. 手紙の構成

8. 頭語と結語の組み合わせ

9. はがきの構成

2か月目のまとめ

◆3か月目学習

生活の中の書を楽しんで書こう

1. いろいろな宛名書き

2. 季節のあいさつ状

3. 慶弔の表書き

4. 芳名帳を書く

5. 生活を豊かにする筆ペン

6. 季節のことは／地名・人名事典

3か月目のまとめ

72

74

92

95

99

102

106

108

124

126

132

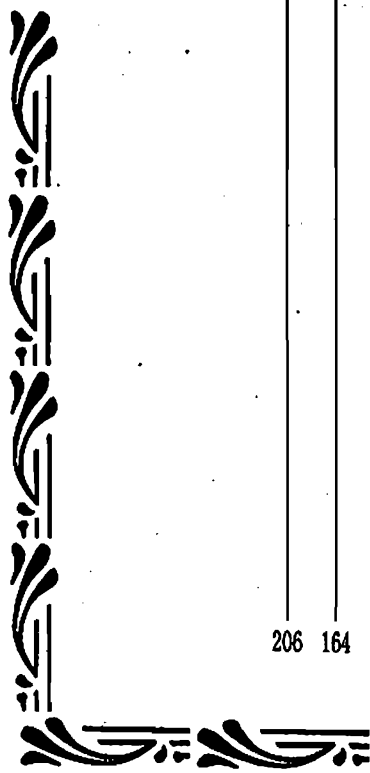
144

156

159

164

206



● 練習のすすめ方

テキストと練習帳、どちらも並行して進みます。ほかに練習ノート（中心線の入っているもの）や、トレーシングペーパーなどもあると効果的です。

- ① テキストを読み、頭で理解しながら手を動かしてみる。
- ② 練習帳の手本をトレーシングペーパーで写して書き、形を覚えてから、練習帳に手本どおりの字を書く。
- ③ 手本と見比べてみて、どこが違うのかを確かめながらくり返す。

さらさら筆ペンの上達法三箇条

- 一 まとめて一度に書いて何日も休むより、一日一〇分でもいいから毎日続ける。
- 二 お手本をよく観察し、真似をするように書く。
- 三 一度書いたら必ず手本と比較して、悪いところをチェックし、また書く。
これをくり返す。