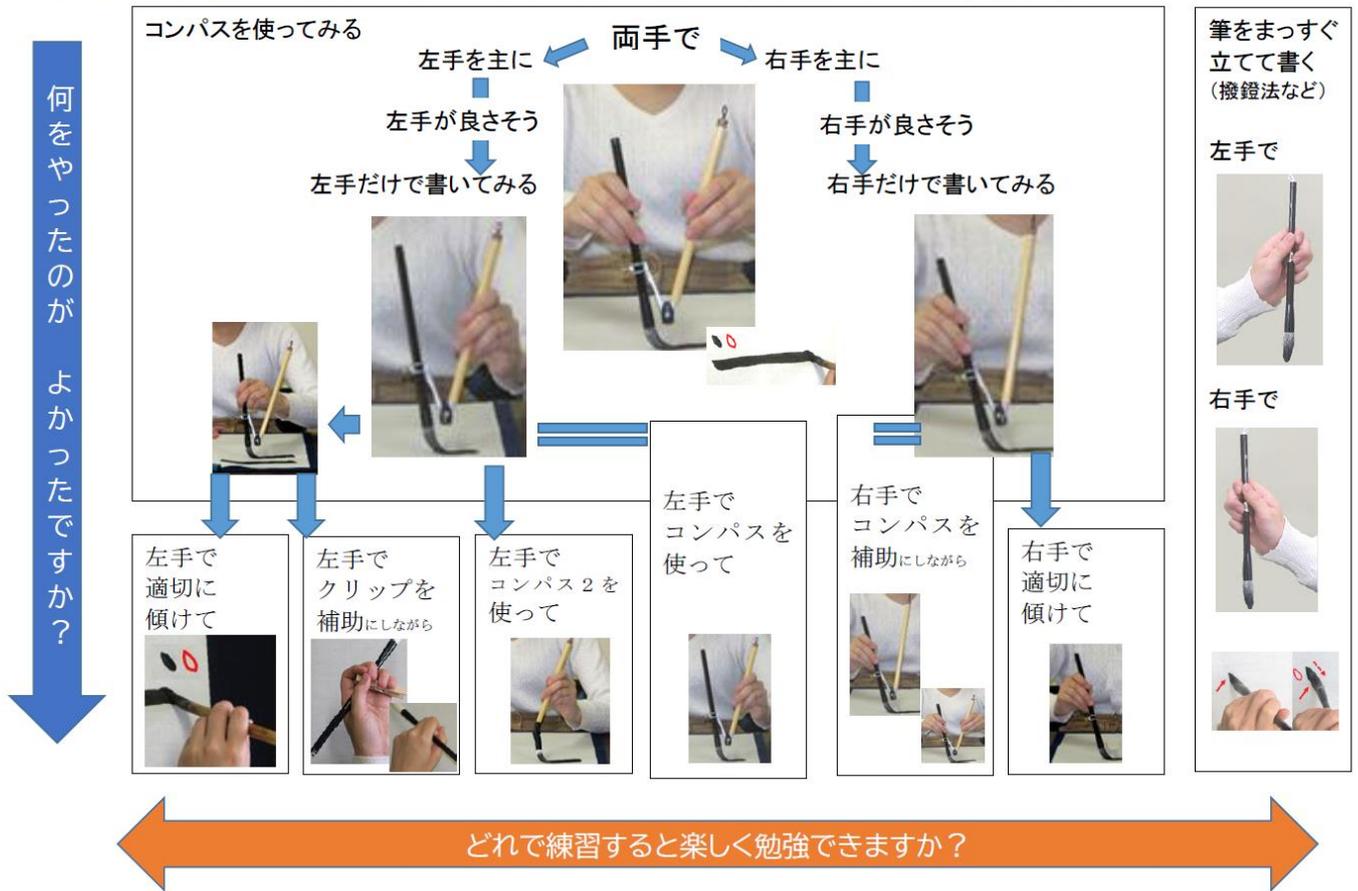


左手で書くか、右手で書くか？

日本語の文字は、右手で筆記具を持って書くと書きやすいようにできているといわれています。硬筆でも右上がりの線がそれに該当し、毛筆の場合は毛筆が紙に接する形状（45度水滴状）がそれに該当するとされています。この書き方であっても、工夫すれば左手で書きやすく書けるはずです。また右手で書きたいという人は、右手で書いても良いはずです。

次の図は、補助用具などの使用も含め、どちらの手でどんな工夫をして書くかを考えるヒントになるはずです。必ずしも一番上から試す必要はありません。やってみたいところから気楽に試してみてください。ある方法を試してみてやってうまくいかなかった時、逆に補助用具なしで書きたいと思った時、別のやりやすい方法を選んで試してみてください。

どうしたら気持ちよく学習できるでしょうか！（硯は毛筆を持つ手の側に、紙は左よりに）



主として左手を用いて書く場合の詳しい説明は、次ページ以降を見て下さい。

左手で効果的な毛筆学習をするために

以下の説明は、硬筆を左手で扱っている方が、左手での毛筆学習を行いやすくすることを目的としたものです。左手で毛筆学習をする際には、共通して次の2点が効果的だとされています。

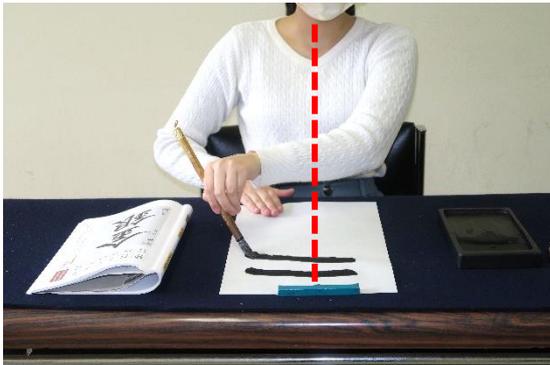
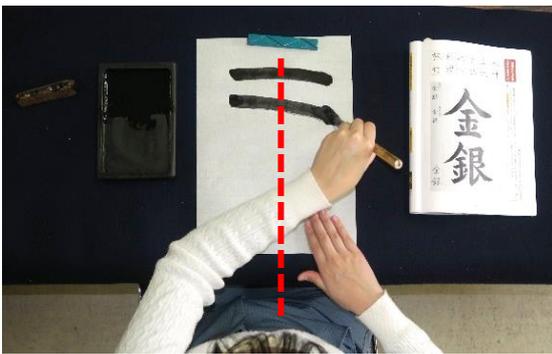
- ・書きやすくするために、硯と筆置きは左側、教材（お手本など）は右側に置きましょう



用具を右手で書字する際と同様に配置した場合

用具を右手で書字する際と反対に配置した場合

- ・右上がりの線を書きやすくするために、体の正面よりも左側に紙を置くとよいでしょう



紙を体の正面に置いた場合

紙を体の正面よりも左側に置いた場合

上記2点は、これから説明するいくつかの方法いずれにおいても、左手で書く場合には共通します。

次に毛筆を左手で書く際に書きやすくするため、筆の傾きを、書きやすい角度にすることで、次の2点が可能になることを目指します。

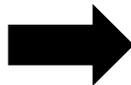
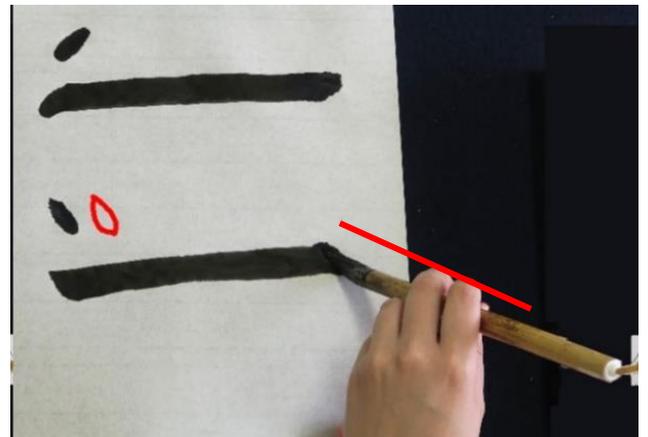
- ・横面を書く際に、押さずに引くイメージで書きやすくする。
- ・筆が紙に接する形（始筆の形状など）を楷書に適した形（45° 水滴状）にしやすい。

そのために、おおよそ次の4つの方策を紹介します。

1. 持ち方の工夫（傾き） 2. 補助用具① 3. 補助用具② 4. 持ち方の工夫（垂直）



上の図の1・2・3は筆を少し傾けて書きやすい角度にし、4は、筆を垂直にすることで書きやすくします。いずれも、下の図の左のような書きにくい状態を右の図のような状態にするための方策です。



1. 持ち方の工夫で、筆軸の傾きを保持する方法（通称：傾ける方法）

筆に接触する中指あるいは薬指の位置を変えることによって、毛筆の線に適切な角度にする方策です。この方策では、手首に負担をかけることなく、始筆の形を作るようにします。難しいときは、無理せず、次ページ以降の補助用具を用いた方法を試してみてください。

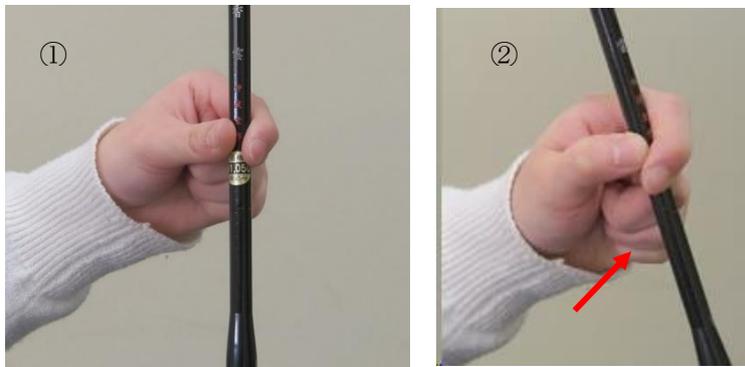
双鉤法（二本がけ）で持つとき

- ① 筆の軸を、親指と、人差し指・中指の第1関節あたりで持ちます。
- ② 薬指の第1関節と第2関節の間に筆を当て、小指を添えます。



単鉤法（一本がけ）で持つとき

- ① 筆の軸を、親指と、人差し指の第1関節あたりで持ちます。
- ② 中指の第1関節と第2関節の間に筆を当て、薬指・小指を添えます。



※穂先（筆の先）が見えにくければ、下をもって上から見えるようにするか、上を持って下から見えるようにするか、工夫します。



うまくいかないときは、次ページの補助用具①（コンパス）で、穂先がついている方の筆軸を左手で持って書字をしてみてください。このとき、設定した角度（開き具合）を損なわないように、角度（開き具合）を確認しながら行ってください。

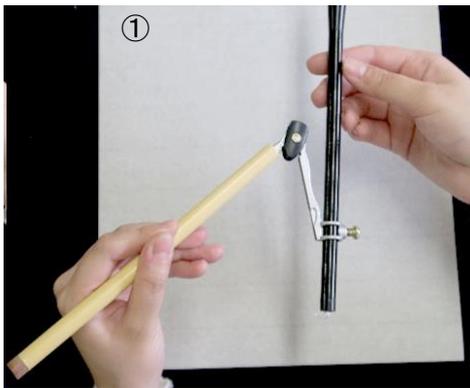


2. 補助用具①（通称：コンパス）

補助用具を用いる方策です。補助の軸を持つことで、持ち方の工夫をすることなく、筆軸の傾きを適切にし、始筆の形を作ることができます。

- ① 筆の真ん中あたりを補助用具に取り付けます。
- ② 補助の軸を、単鉤法（一本がけ）もしくは双鉤法（二本がけ）で持ちます。
- ③ 穂先がついている方の筆軸を右手で持ち、角度（開き具合）を調整してください。
- ④ 角度を調整したら、両手を使って書字をしてみてください。このとき、右手を主にして左手で補助をする方法と、左手を主にして右手で補助をする方法があります。どちらの手を主にするか選択してください。
- ⑤ 右手のみ、左手のみに持ち替えて書字を行い、書きやすい方を選んでみてください。

※ 最終的にこの用具を左手で用いるのが良いと思った方は、補助用具（コンパス2）を使用しても良いですね。また次のページのクリップを使って、補助用具なしで書けるようにすることよいでしょう。



3. 補助用具②（通称：クリップ）

クリップを筆軸に取り付け、クリップを包み込む形で筆軸を持つ方策です。

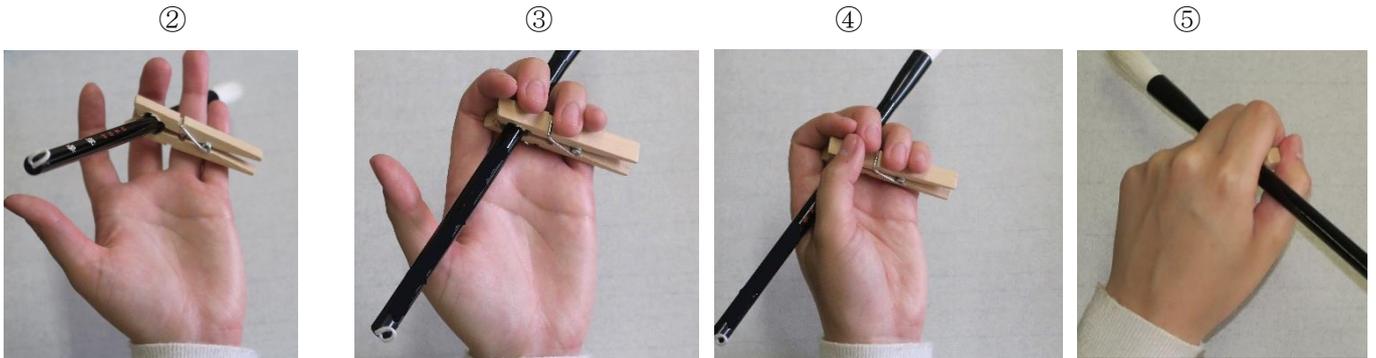
穂先側に傾いた補助用具②を使用することによって、筆の軸の傾きを維持し始筆の形状を安定した形で維持することができます。

- ① クリップを、穂先側に傾く向きで筆に取り付けます。
※あとで見やすい位置に調整します。



双鉤法（二本がけ）で持つとき

- ② 筆の軸を、中指の第1関節と薬指の間に挟みます。
- ③ クリップを人差し指から小指で軽く握ります。
- ④ 親指をクリップの上側もしくは筆に添えます。
- ⑤ 手の甲が上になるように手首を返します。



単鉤法（一本がけ）で持つとき

- ② 筆の軸を、人差し指の第1関節と中指の間に挟みます。
- ③ クリップを、人差し指から小指で軽く握ります。
- ④ 親指を筆に添えます。
- ⑤ 手の甲が上になるように手首を返します。



4. 持ち方の工夫で、軸を垂直にする方法（通称：垂直にする方法）

軸を傾けるのではなく、垂直にする方法も考えられます。親指と人差し指・中指で筆をつまむように持ち、その下を薬指で押さえるという方策です。垂直にすることで、利き手に関係なく書くことができます。

① 筆の上から1/3くらいのところを、親指と人差し指・中指でつまみます。

② 薬指の爪の付け根くらいのところを筆に当て、小指を添えます。

※親指の先が少し上を向くように、手の甲に角度をつけて持つことで、より安定して持つことができます。

③ 筆が紙に接する形（始筆の形状）を意識して、書き始めます。

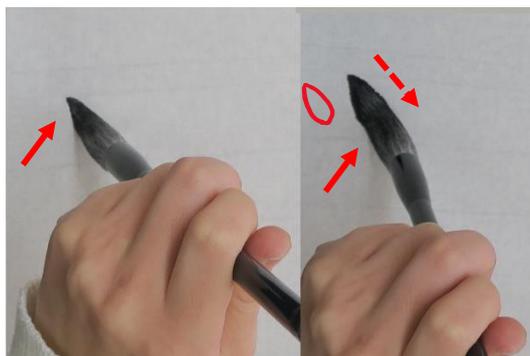
①



②



③



※



5. 右手で持つときの補助として

硬筆筆記具を左手で持つ人であっても、毛筆を右で持ちたいと思えば、右手で書いてみても良いはずで
す。ただし、いきなり右手でうまく書けるとは限りませんし、これまで右手で試してみて、なかなかうま
く行かなかった人もいるかも知れません。ここでは、そのための方策について考えます。

元々右手は器用に使えないということもあろうと思いますし、ふだん文字は左手で書いているため、右
手では文字が書きにくいということが予想されます。

うまく書けないときは、2で説明している補助用具（コンパ
ス）を使って、右手を主としつつ、左手も補助的に動かして書い
てみてはどうでしょうか。慣れてきたら、右でだけで書いてみる
と良いでしょう。一方、補助用具1を使ってみて、補助であるはずの左手の方が書きやすいようでしたら、左手を中心とした書
字に変更してもよいでしょう。



毛筆で学習したことを硬筆に生かすといった意味では、右手での毛筆学習は、左手での硬筆学習に生か
しにくいかも知れません。そんなときに、補助用具（コンパス）を用いて、右手でも書いてみると良いか
も知れないと考えています。よろしければ、試してみてください。