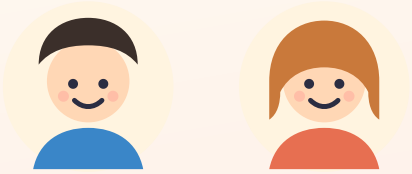
Season 6 | No.54



書道の実践

筆と墨で、心をととのえる時間



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1 見て・ふれて・感じる
写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2 「なぜ？」を考える
行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3 「やってみよう」で体験する
答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken（ケン）
日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma（エマ）
カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

書く前に 3〜6
基本の線 7〜8
文字を書く 9〜10
作品にする 11〜13
上達のために 14〜15
たしかめよう 16〜17
おさらい 18〜22
練習しよう 23〜25
まとめと発信 26〜29
チャレンジ 30

Lesson 1

道具の準備

書道に必要な道具をそろえよう。

書道を始める前に、**筆・墨・硯（すずり）・半紙**などの道具をそろえます。この4つは「文房四宝」とも呼ばれ、大切にあつかわれてきました。
道具をていねいに用意することも、書道の心がまえの一つです。



文房四宝
ぶんぼうしほう／bunbo-shiho
筆・墨・硯・紙の4つの道具

下敷き
したじき／shitajiki
半紙の下にしく、墨がにじまないための布

そろえる道具

筆　墨（墨汁でも可）　硯　半紙　下敷き　文鎮

墨をすらず、墨汁を使ってもかまいません。

ポイント

- 道具は使い終わったら手入れをして、大切に保管します。
- 文鎮（ぶんちん）は、半紙が動かないようにおさえる重りです。

やってみよう

1. 家や学校にある書道の道具を1つ思い出してみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 2-3

墨のすり方・筆のおろし方

墨をすり、新しい筆を使えるようにしよう。

墨をする

すみをする

硯に水を落とし、墨をこすって黒い液にすること

ポイント

- 硯のくぼみに水を少し入れ、墨をまっすぐ立てて、円をえがくようにすります。
- 急がず、同じ強さですり続けると、なめらかな墨になります。時間がないときは墨汁でもかまいません。
- 新しい筆の穂先はのりで固められていることが多く、水につけて指でやさしくほぐしてから使います。

やってみよう

1. 墨をするときや筆をおろすとき、気をつけたいことを1つ書こう。

　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 墨をする時間は、気持ちを落ち着けるための大切な準備でもあります。

書いて覚えよう

Lesson 4

書く前の姿勢

正しい姿勢で、書きやすくしよう。

背すじ

いすやたたみの上で背すじをのばす

両足

床に足の裏をしっかりつける

半紙との距離

こぶし1つ分くらい体からはなす

ポイント

- 姿勢が安定していると、筆先がぶれにくくなります。
- 紙が動かないよう、反対の手で軽くおさえます。

やってみよう

1. 今の自分の姿勢を確かめて、直したいところを書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 5

筆の角度

筆の持ち方と角度を知ろう。

直筆（ちょくひつ）

ちょくひつ

筆を紙に対してまっすぐ立てて持つ持ち方

ポイント

- 筆は紙に対してほぼまっすぐに立てて持つのが基本です。
- 力を入れすぎず、鉛筆より少しゆるく持つと、線が生き生きとします。
- 手首だけでなく、うでごと動かすようにすると、まっすぐな線を書きやすくなります。

やってみよう

1. 筆を持って、空中で線をなぞる練習をしてみよう。

書いて覚えよう

Lesson
6-7

横画・縦画

横と縦、基本の線の書き方を練習しよう。

横画

よこかく

左から右へ引く、基本の横線

縦画

たてかく

上から下へ引く、基本の縦線

書き方のポイント

横画は、筆を少し右下に置いてから、まっすぐ右へ引き、最後は軽く止めます。
縦画は、上から下へ、筆をまっすぐ立てたまま、一定の力で引きます。

ポイント

- 横画と縦画は、多くの漢字やひらがなに登場する、いちばん基本の線です。
- スピードと力を一定にすることが、まっすぐな線のこつです。

やってみよう

1. 半紙に横画と縦画を、それぞれ3本ずつ練習して書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson
8-10

点・はらい・はね

点・はらい・はねの書き方を練習しよう。

点（てん）

てん

筆先をおろして軽くはねる、短い一画

はらい

harai

線の終わりを、力をぬきながら細くのばす書き方

はね

hane

線の終わりで、筆先を勢いよくはね上げる書き方

ポイント

- 点は、筆先をそっと置いてから、少し力を入れて丸みをつけます。
- はらいは、線の終わりに向けて少しずつ筆の力をぬき、急にぬくとかすれてしまいます。
- はねは、線の終わりで筆に少し力を入れてから、すばやくはね上げます。「木」や「水」などに使われます。

やってみよう

1. 点・はらい・はねを、半紙にそれぞれ練習して書いてみよう。

ワンポイント 横画・縦画・点・はらい・はねは、書道の基本となる代表的な筆づかいです。

書いて覚えよう

Lesson
11-12

ひらがなを書く・漢字を書く

ひらがなと漢字を、筆でていねいに書いてみよう。

ポイント

- ひらがなは曲線が多く、一画ずつ止まらず次の画へなめらかにつなげる意識で書きます。
- 漢字は、決まった筆順（書く順番）で書くと、形が整いやすくなります。
- 画と画のあいだの間（ま）にも、字の美しさが表れます。

やってみよう

1. 好きなひらがなと漢字を、それぞれ1文字書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 13

名前を書く

自分の名前を、筆で書いてみよう。

ポイント

- 名前は、書道でもよく練習される、身近で大切な題材です。
- 文字の大きさをそろえると、全体のバランスがよく見えます。

やってみよう

1. 自分の名前を半紙に書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson
14-15

半紙の配置・作品の仕上げ

文字をバランスよく配置し、作品に仕上げよう。

余白（よはく）

よはく／yohaku

文字のまわりに残す、何も書かない部分

ポイント

- 半紙の中央に、少し余白を残して文字を書くと、落ち着いた印象になります。
- 文字が大きすぎたり小さすぎたりしないよう、全体を見ながら書きます。
- 書き終えたら、墨がかわくまで平らな場所に置き、何枚か書いた中から気に入った一枚をえらびます。

やってみよう

1. 今日書いた中で、いちばん気に入った文字を1つえらぼう。

書いて覚えよう

Lesson 16

落款

作品に添える落款について知ろう。

落款（らっかん）

らっかん

作品に自分の名前などを書き入れ、印をおすこと

ポイント

- 落款は、作品がだれの手によるものかを示すしるしです。
- 本格的な落款には印（はんこ）を使いますが、学校では名前だけを書くことも多くあります。

やってみよう

1. 自分の作品に落款を入れるなら、どこに書きたいか考えてみよう。＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 17

書き初め作品に挑戦

書き初めの言葉を選んで書いてみよう。

書き初めで人気の言葉

希望　笑顔　夢　友情　感謝　初日の出

好きな言葉や、今年がんばりたいことを表す言葉を選んでみましょう。

ポイント

- 書き初めは、新しい年の目標や願いを、文字にこめて書く習わしです。
- 何度か練習してから、いちばんよいと思う一枚を仕上げにします。

やってみよう

1. 自分の書き初めの言葉を1つ決めてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 18

字を直すコツ

うまく書けなかったところを見直そう。

ポイント

- 書いた字を少しはなれた場所から見ると、バランスの悪さに気づきやすくなります。
- 手本と見くらべて、線の太さや形のちがいを確かめてみましょう。
- 1回でうまくいかなくても、何度か練習すれば少しずつ整っていきます。

やってみよう

1. 今日書いた字で、直したいところを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 19

道具の片づけ

使った道具を正しく片づけよう。

ポイント

- 筆は水で墨を洗い流し、穂先の形をととのえてから、風通しのよい場所でかわかします。
- 硯も、使い終わったら水でよく洗い、墨が残らないようにします。
- 道具を大切にあつかうことも、書道の学びの一つです。

やってみよう

1. 今日使った道具を1つ、正しく片づけてみよう。

ワンポイント 墨で服やゆかがよごれることがあるので、書道をするときはよごれてもよい服装で行いましょう。

書いて覚えよう

Lesson 20

写真や実物を見てみよう

書家の作品にふれて、書道の奥深さを感じよう。

見てみよう

書道展　美術館の書の展示　書道の動画　お寺や神社の額

同じ文字でも、書く人によって表情がまったくちがうことに気づけます。

ポイント

- 書道展や美術館では、さまざまな書体や太さの作品を見ることができます。
- 神社やお寺の額にも、力強い書がかざられていることがあります。

やってみよう

1. 見たことのある書の作品があれば、印象を書こう。

書いて覚えよう

Lesson 21

体験してみよう

実際に筆を持って、書道を体験しよう。

やってみよう

1. 半紙と筆を用意して、好きな漢字かひらがなを1字書いてみよう。
2. 書いた文字を、家族に見せて感想を聞いてみよう。

ポイント

- 墨は服につくと落ちにくいので、汚れてもよい服やエプロンを着けましょう。
- 机の上に新聞紙などをしいておくと、片づけが楽になります。

ワンポイント 墨や水を使うときは、こぼさないよう、大人といっしょに準備すると安心です。

書いて覚えよう

Lesson 22

由来と意味をおさらい

書道の由来と意味を、もう一度確かめよう。

言葉	意味
文房四宝	筆・墨・硯・紙の4つの道具
墨をする	硯で墨をこすり、黒い液を作ること
余白	文字のまわりに残す、書かない部分
落款	作品に名前や印を書き入れること

ポイント

- 書道は、道具の準備から片づけまで、一つひとつの動作が大切にされています。

やってみよう

1. この中から1つえらび、家族に説明してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 23

地域によるちがい

地域や学校による書道の学び方のちがいを見てみよう。

学校で習う書道

多くの小中学校

書写の授業
国語の時間などで基本を学ぶ

書き初め
冬休み明けに行う学校が多い

教室で習う書道

書道教室・塾

段位・級
検定で実力を確かめる

作品づくり
展覧会への出品を目指す

ポイント

- 学校の授業と、書道教室では、学び方や目標が少しちがいます。
- 地域によって、書き初めの実施時期や作品の題材もさまざまです。

やってみよう

1. 自分の学校では、いつ書道の授業や書き初めがあるか思い出してみよう。＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 24

昔と今をくらべよう

書道の道具や学び方の変化を知ろう。

昔

以前の書道

墨をすって使う
時間をかけて墨を用意した

文字が主な通信手段
手紙も筆で書かれていた

今

今の書道

墨汁も広く使われる
手軽に練習できる

習い事・芸術として
美しさを味わう文化として親しまれる

ポイント

- 昔は文字を書くための実用の技でしたが、今は芸術や習い事としての意味合いも大きくなっています。

やってみよう

1. 昔と今で、書道の役割はどう変わったと思いますか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 25

よくある疑問

書道についての疑問を、いっしょに解決しよう。



Emma
字がゆがんでも、書道の作品になるの？



Ken
うまく書けなくても、心をこめて書いた字はちゃんと作品になるんだよ。



Emma
筆で書くのは難しそう。コツはある？



Ken
力を入れすぎず、ゆっくり書くことが大切なんだって。

ポイント

- うまいへたよりも、ていねいに書こうとする気持ちが大切にされています。
- 何度も練習することで、少しずつ筆の使い方に慣れていきます。

書いて覚えよう

Lesson 26

マナーと注意点

安全に、気持ちよく書道を行うための注意点です。

ポイント

- 墨や水を使うときは、周りにこぼさないよう気をつけます。
- 筆や硯は、ほかの人の道具と混同しないよう、名前を書いておくと安心です。
- 書き終わった半紙は、乾くまで人が触れない場所に置きます。

ワンポイント 墨がついた服は、なるべく早く水で洗うと落ちやすくなります。

やってみよう

1. 書道をするときに気をつけたいことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 27

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

道具の言葉

- ☐ **文房四宝**
  筆・墨・硯・紙
- ☐ **下敷き**
  半紙の下にしく布
- ☐ **文鎮**
  半紙をおさえる重り

筆づかいの言葉

- ☐ **横画**
  左から右へ引く線
- ☐ **縦画**
  上から下へ引く線
- ☐ **はらい**
  線の終わりを細くのばす書き方

作品の言葉

- ☐ **余白**
  何も書かない部分
- ☐ **落款**
  名前や印を書き入れること
- ☐ **書き初め**
  新年の目標を書く習わし

心がまえ

- ☐ **姿勢**
  背すじをのばして書く構え
- ☐ **筆順**
  決まった書く順番
- ☐ **直筆**
  筆をまっすぐ立てる持ち方

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、作品を見るときの理解も深まります。

書いて覚えよう

Lesson 28

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

文房四宝	●	● ア. 名前や印を書き入れること
余白	●	● イ. 筆・墨・硯・紙
落款	●	● ウ. 決まった書く順番
書き初め	●	● エ. 何も書かない部分
筆順	●	● オ. 新年の目標を書く習わし

2. 空らんに入る言葉を書こう

1. 作品に名前や印を書き入れることを＿＿＿＿＿＿＿＿という。
2. 新年の目標を書く習わしを＿＿＿＿＿＿＿＿という。

3. 正しいほうに○をつけよう

1. 左から右へ引く基本の線 → （ 横画 ／ 縦画 ）

書いて覚えよう

Lesson 29

ふり返りチェック

できるようになったことを確かめよう。

☐	書道の道具を3つ以上言える	文房四宝など
☐	正しい姿勢と筆の持ち方を説明できる	背すじ・直筆
☐	横画・縦画・はらいなどの線を書ける	基本の筆づかい
☐	落款や書き初めの意味を説明できる	作品の言葉
☐	実際に半紙に文字を書いてみた	体験

ポイント

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

書いて覚えよう

Lesson 30

家族や友だちに話してみよう

学んだことを、身近な人に伝えよう。

伝えたい相手

書道とは何か

いちばん難しかったこと

見せたい作品

Ken の例

伝えたい相手 おじいちゃん／書道とは何か 筆と墨で文字を書く日本の文化／難しかったこと はらいの力かげん／見せたい作品 自分の名前を書いた作品

ポイント

- 自分の言葉で説明すると、学んだ内容がしっかり身につきます。

書いて覚えよう

Lesson 31

英語で紹介してみよう

書道を英語で紹介できるようになろう。

Shodo is Japanese calligraphy.

ショドウ イズ ジャパニーズ カリグラフィー

書道は日本の書の芸術です。

We write characters with a brush and ink.

ウィー ライト キャラクターズ ウィズ ア ブラシ アンド インク

筆と墨を使って文字を書きます。

Each stroke shows the writer's feelings.

イーチ ストローク ショウズ ザ ライターズ フィーリングズ

一画ずつに、書く人の気持ちが表れます。

英語で3文で紹介しよう

① Shodo is Japanese calligraphy. ② We write characters with a brush and ink. ③ I think shodo is interesting because 〜.

書いて覚えよう

Lesson 32

もっと知りたい人へ

書道の世界は、ここからどんどん広がります。

もっと知りたい人へ

書道教室へ
地域の教室で本格的に学ぶ

美術館で
書の作品を見に行く

動画で
書家が書く様子を見る

次のステップ

武道とは
「道」がつく武道の文化

「道」の考え方
書道にも通じる考え方

和紙
書道で使う紙の文化

ポイント

- この教材の次は「武道とは」。書道と同じ「道」の文化を、また別の角度から学びます。

書いて覚えよう

Lesson 33

学んだことをまとめよう

この教材で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ　自分の言葉で書こう

1. 書道とは、どんな文化ですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん心に残った言葉や考え方は？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから挑戦してみたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

書道ミッションカード

MISSION 1
自分の名前を筆で書いてみる

MISSION 2
書いた作品を家族に見せる

MISSION 3
「余白」の意味を友だちに話す

MISSION 4
書道展や美術館の書の作品を見てみる

できたミッションに✓をつけよう：　☐1　☐2　☐3　☐4

書いて覚えよう

Lesson 34

書道の実践チャレンジ

教室の外でも、書道の心にふれてみよう

書いてみよう

好きな**漢字やひらがな**を1字、筆で書く

見てみよう

身近にある**書の作品**（額や看板など）を探す

伝えよう

書道で学んだことを家族に**話してみる**

こたえ

L28 文房四宝→イ 余白→エ 落款→ア 書き初め→オ 筆順→ウ　2. 落款 ／ 書き初め　3. 横画

L33 （例）書道は、筆と墨を使って、文字を美しく、心をこめて書く日本の文化。

書いて覚えよう

書道の実践（Season 6 ｜ No.54）
発行：一般社団法人文化芸術支援協会
この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。
有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。
くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。