

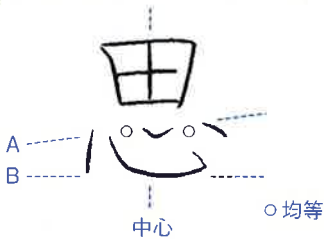
# おとな字 トレーニング

講師  
小高桃果さん



天橋立 (写真/海の京都観光推進協議会)

## ① ワンポイントアドバイス



書の心は呼吸です。吐いたり吸ったりするリズムが文字の形を整え、生命ある線になります。心の2筆目の縦から横に曲げるところでは、ひと呼吸休んでから横方向へ送り、ラインBで揃えましょう。3筆目の点は文字の中心です。穏やかな右上がりのラインAを目安に間は均等に。簡単な文字ほど難しいですね。

小高 桃果 (おだか・とうか)

硬筆書道の先駆者である三上秋果の下で長年にわたり研さん。2006年、日本ペン習字研究会理事。2013年「4週間で美しく書ける！ボールペンおとな字練習帳」(日本文芸社)を上梓。著作多数。よみうりカルチャー大森講師。

二つの「心」はそれぞれの文字の主役になるように大きめにしましょう。

〈テーマ〉

忘れがたい思い出

なぞって書いてみましょう。

忘れがたい思い出

日本三景の一つ、天橋立の眺めは絶景でした。果てしなく続く松林の中、潮の匂いを嗅ぎ、キシキシと鳴る砂の音を聞きながら、ビュンビュンと自転車を走らせた、少女時代に戻ったようなあのひと時が忘れられません。  
皆さんも、そんなすてきな思い出を筆に込め丁寧に書いてみましょう。