



書

# Japanese Calligraphy Experience Book

習字体験ブック



日本習字

# Welcome to World of Japanese

It is believed that Chinese characters (kanji in Japanese) was introduced to Japan in the second half of the 4th century. At around the same time, shūfǎ (Chinese calligraphy) was incorporated into Japanese culture, and studying calligraphy became proof of one's knowledge and education. Japan established its own unique form of calligraphy by the 9th century.

Handwriting is still highly valued in modern day Japan, even though printing technology and information technology have developed significantly. It is incorporated into street signs, advertisements, restaurant menus, nameplates, letters, certificates, school curricula, enrichment lessons, and art. Most of these are written with ink brushes, not pens. Why do the Japanese value brush-writing so much?

One of the reasons is that the people have always viewed those acquainted with calligraphy as wise or educated. But perhaps the biggest reason is that the Japanese recognize that handwritings can convey the writer's emotions, feelings, and character. The popularity of handwriting-style fonts, emoticons, and emoji implies that the Japanese find it difficult to express one's true feelings and emotions with printed words. In this sense, one of the greatest appeals of Japanese culture is that calligraphy and handwriting are deeply rooted in its society and in the people's daily lives.

This English brochure provides a general explanation on Japanese calligraphy and the basic way of writing. Please utilize it for workshops and when teaching calligraphy to non-Japanese people. (Note: there are many possible English translations for calligraphy words. The translations provided here are examples.)

Japan Calligraphy Education Foundation

日本に中国から文字(漢字)が伝わったのは4世紀後半とされています。文字の伝来と共に中国の「書」(しょ)の文化も取り入れられ、書を学ぶことが知識や教養の証となりました。やがて9世紀には日本独自の様式が確立されたと言われています。

文字印刷技術や情報技術が進んだ現代ですが、日本では依然として「手書きの文字」が大切にされています。街の看板や広告、飲食店のメニュー、家の表札、手紙、表彰状、学校の授業や習い事、そして芸術として、様々な場面で手書きの文字に出会います。その多くが「ペン」で書かれたものではなく「筆」で書かれた文字です。なぜ、日本では文字を筆で書くことを大切にしているのでしょうか？

昔から書が知識や教養の証だったことの影響だけでなく、日本人は手書きの文字が感情や気持ち、個性を伝えることができること知っているからではないでしょうか。日本では、様々な手書き風の活字を作ったり、顔文字や絵文字の使用が盛んですが、それは活字だけでは気持ちや感情を伝えることが難しいと感じているからでしょう。書や手書きの文字は日本の社会や生活に深く根ざした日本文化の持つ大きな魅力といえます。

本冊子は習字の基本的な知識や書き方の基本を英語で解説したものです。海外の方との習字交流や、ワークショップ等にご活用いただければ幸いです。※なお英訳については一例として記載しております。様々な解釈がある点をご了承ください。

公益財団法人 日本習字教育財団



# Handwriting

ようこそ、日本の手書き文字の世界へ。



謹んで新年の  
ご祝詞を申し上げま  
す  
皆様お元氣です今年  
はぜひお目にかかりたい  
です  
戊戌元旦



おじいちゃん おばあちゃんへ  
いつも優しく見守ってくれて  
ありがとう。また会いに行く  
ので 元氣でいてね。  
きれいなお花を贈ります。  
健斗より



# Before You Begin...

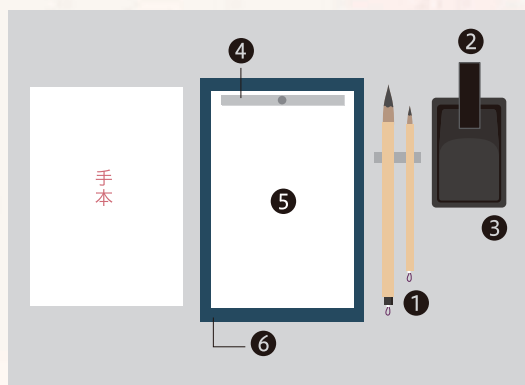
Japanese calligraphy requires special tools. This page introduces essential tools used when writing with an ink brush.

書には専用の道具が必要となります。毛筆で文字を書く時の基本的な道具を紹介します。

## Tool Names | 道具の名前



## 道具の並べ方



### 1 筆

*Fude (brush)*

Ink brushes are mostly made with animal hairs and come in various sizes.

動物の毛などを利用して作られています。大小いろいろな大きさがあります。

### 2 墨

*Sumi (ink)*

A compressed stick that is a mixture of soot from burnt wood and oil. It is ground and mixed with some water to produce liquid ink. Nowadays, bokuju (liquid ink) is commonly available.

水に溶かしてインクとします。木や油を焼いた時に出る煤を練り固めています。現在では既にインク状にした「墨汁」もあります。

### 3 硯

*Suzuri (inkstone)*

A tool to dissolve the stick of ink with water.

「墨」を水に溶かすための道具です。

### 4 文鎮

*Bunchin (paper weight)*

This keeps the sheet in place as you write.

紙が動かないようにする重しです。

### 5 半紙<sup>(紙)</sup>

*Hanshi/Kami (paper)*

The most commonly used paper size, but other sizes and materials are used as well.

文字を書く基本的な大きさの紙です。この他にも様々な大きさの紙や紙以外の材質のものに文字を書くこともあります。

### 6 下敷き

*Shitajiki (desk pad)*

This keeps the desk clean and makes it easier to write with an ink brush.

机などを汚さないためと、文字を書きやすくするための道具です。

## Proper Posture and Grip. | 正しい姿勢と筆の持ち方。

Good posture and grip are fundamental to writing with an ink brush. Posture is particularly crucial when using a big brush, as you need to use your entire body to write.

正しい姿勢と筆の持ち方は筆で文字を書く時の基本です。特に大筆で文字を書くときは手だけでなく体を使って書くため姿勢が大切となります。



Don't sit too close to the desk. Stretch your back muscles and relax your shoulders. Keep the fingers of your left hand straight and gently keep the paper in place. Try not to rest your elbows on the desk.

体と机のあいだは少しあけます。背筋を伸ばして肩の力を抜きます。左手は指をそろえ、軽く紙を抑えます。肘が机につかないようにしましょう。



Hold the brush vertically. Don't bend your thumb and gently use three or four fingers to support the ink brush. The small brush is held in the same manner as a pen, but use your index finger to prevent your thumb from bending.

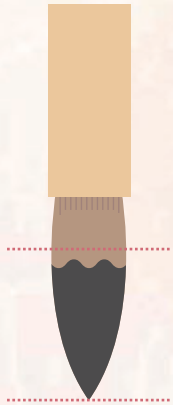


大筆は寝かせず立てて、親指を曲げずに三本から四本の指で軽く持ちます。小筆は人差し指一本をかけてペンと同じように持ちますが、親指が曲がらないようにします。

**Soak your brush in the ink.** | 筆を墨につけ、浸しましょう。

文字を書くための筆は、絵を描く筆とは違います。

Calligraphy brushes are different from paint brushes.

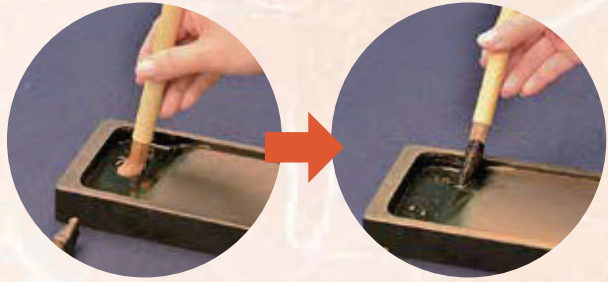


Generously soak ink to about two-thirds of the brush.

Then, use the tip of the *suzuri* (ink stone) to adjust the amount of ink so that it will not drip. Make sure that the tip of the brush is smooth.

墨は筆の穂の3分の2を目安にたっぷりと含ませます。

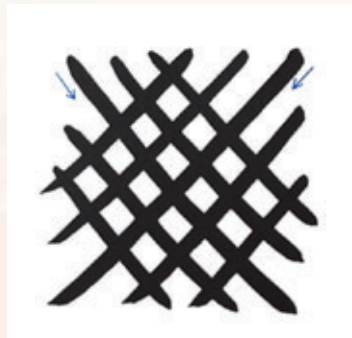
次に、硯のふちを使って墨が滴り落ちないように墨の量を調整し、そして筆の穂先をきれいに整えます。



**Time to write on the paper!** | さあ、紙に書いてみましょう。

Try to be aware of your posture, grip, and angle of the brush.

正しい姿勢と筆の持ち方、そして筆を立てることに注意して書いてみましょう。



It is easier to write if the center of the paper is placed slightly towards the right than the center of your body. When moving the brush, try to use your entire arm and not just your hands. Were you able to draw a straight line and clean circles?

半紙の中心が体の中心より少し右側にくるようにすると、書きやすくなります。手だけでなく、腕から体全体を使って筆を動かすようにして書いてみましょう。まっすぐな線やきれいな丸が書けましたか？

Posture, grip, and other sets of rules in calligraphy are as crucial as the posture and body forms for sports. Just like proper positions can lead to more strength and results, it is essential to have good posture and grip when writing with an ink brush.

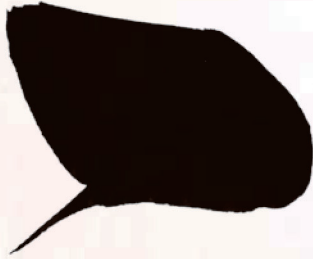
文字を書くときの姿勢や筆の持ち方といった決まり事は、スポーツの構え、フォームと同じで、とても大切なポイントです。正しいフォームで力や記録が出ることと同じように、筆で文字を書く時も正しい姿勢と筆の持ち方が大切なのです。



# The Basics to Calligraphy

The following section introduces the basic strokes that should be applied when writing with an ink brush.

毛筆で書く文字には基本となる形があります。基本的な形を紹介します。



## Draw a dot 点を書く

Rather than bringing the brush straight down from top to bottom, place the tip of the brush diagonally from the upper left, apply pressure, and then gently lift the brush from the paper.

筆を上から下にまっすぐに下ろすのではなく、左上から斜めに筆の穂先を置き筆圧を加えます。最後はゆっくりと紙から筆を離します。

## Draw a horizontal line 横の線を書く

### ◎ Shihitsu (starting point)

The starting point of the stroke is referred to as shihitsu. Place the brush diagonally from the upper left.

### ◎ Sōhitsu (drawing a flowing line)

Following the shihitsu (starting point), move your brush towards the right. The part where you run the brush is referred to as sōhitsu. Try not to twist your brush or your wrist. Instead, use your entire body to move the brush to the right. The tip of the brush should remain in the same angle as the starting point. The tip of the brush should pass the top, where the ink is the darkest.

### ◎ Shūhitsu (ending point)

The ending point of the stroke is referred to as shūhitsu. Stop the brush at the same angle as the shihitsu (starting point), apply pressure, and then lift the brush from the paper.

### ◎ 始筆

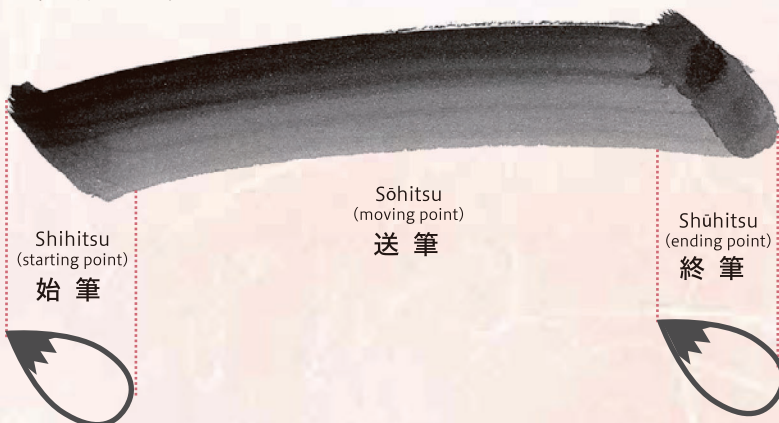
書き始める部分を「始筆」といいます。左斜め上から筆を入れます。

### ◎ 送筆

始筆に続いて、筆を右に動かします。筆を動かす部分を「送筆」といいます。筆をまわしたり手首をねじったりせずに体全体で筆を右に動かします。筆の穂は始筆と同じ角度のまま動かすようにします。筆の穂先は上(墨の濃い部分)を通ります。

### ◎ 終筆

書き終わりの部分を「終筆」といいます。始筆と同じ角度で筆を止め、筆圧を加えて紙から筆を離します。



## Let's Check

Confirm the angle of the brush tip and where it passes in each type of stroke.

穂先の向きと通るところを確かめよう



## Draw a Vertical Line 縦の線を書く

Place the tip of the brush from the upper right, in the same angle as writing a horizontal line. Try not to twist your brush or your wrist, but instead, use your entire body to move the brush to the right. The tip of the brush should pass along the top of the line, where the ink is the darkest. Stop the brush at the same angle as the shihitsu (starting point), apply pressure, and then lift the brush from the paper.

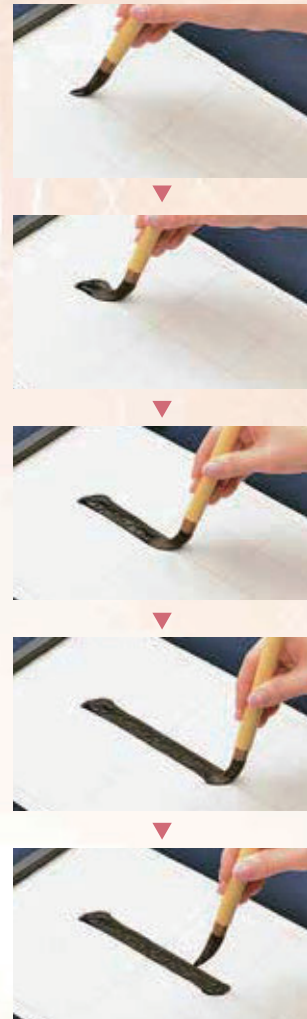
横の線と同じように左斜め上から筆を入れ、次に筆を下に動かします。筆をまわしたり手首をねじったりせずに体全体で筆を動かします。筆の穂先は上(墨の濃い部分)を通ります。始筆と同じ角度で筆を止め、筆圧を加えて紙から筆を離します。



## Let's Check

Confirm the angle of the brush tip and where it passes in each type of stroke.

穂先の向きと通るところを確かめよう



You will realize that it is difficult to draw even just a simple dot or line and that writing clean letters with a brush requires a lot of practice.

Try drawing a vertical line and a horizontal line with your elbows on the desk. You will see that the lines become crooked, or you are forced to bend your wrist drastically. In contrast, simply lifting your elbow from the desk allows you to easily draw straight lines.

If you write too slowly, the ink will seep into the paper, causing nijimi (smudge). If you write too fast, the ink will not have enough time to soak in and will cause kasure (graininess). While it is important to write without either, these are not necessarily bad, as they can be viewed as uniqueness or character of the letters.

とても単純な点や線を書くだけでも大変で、毛筆を使って整った文字を書くためには沢山の練習が必要となるのが分かります。

肘を机に付け固定したままで縦、横にまっすぐな線を書いてみてください。そうすると線が曲がってしまうか、手首をとめてきつく曲げなくてはなりません。肘を机から離して書くと、とても楽にまっすぐな線が書けます。

ゆっくり書くと墨が紙にしみ込み「にじみ」となります。また急いで書くと紙に墨がしみ込まず「かすれ」となります。にじんだりかすれたりしないように書くことは大切ですが、にじみやかすれは、悪いことではありません。手書きの文字の個性や表情として見ることもあります。

# The Basics to Calligraphy

Write curves

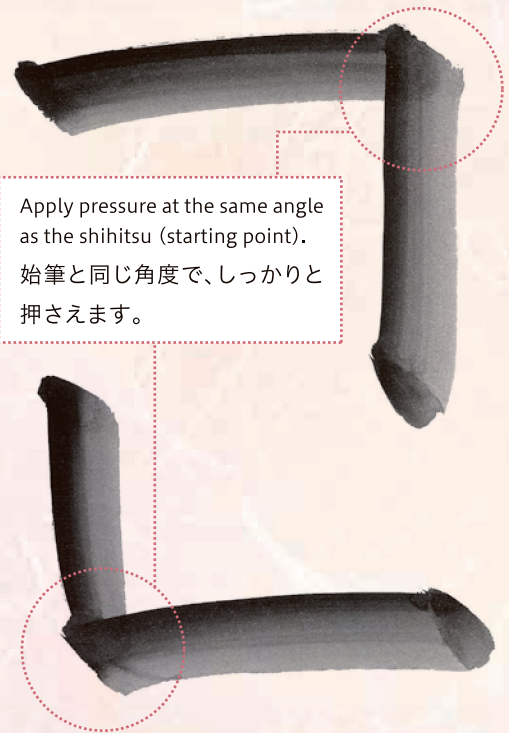
## Drawing the Angled Line

### ore 折れ線を書く

A polygonal line is called a turning or breaking. There are transversions from side to side, transversal from side to side. Gently place the brush on the left diagonally above and move the brush to the right (or down). Move the brush across the body without turning the brush or twisting the wrist. In the bending part, stop the brush once at the same brush angle as the starting brush, apply the writing pressure firmly and then move the brush down (or to the right). The tip of the brush passes over the horizontal image part and the left side part of the vertical image part (thick part of black ink). Stop the brush at the same angle as the stroke and add brush pressure to release the brush from the paper.

折れ線は「転折」、または「折れ」と言います。横から縦への転折、縦から横への転折があります。

左斜め上から筆を入れ、次に筆を右に(または下に)動かします。筆をまわしたり手首をねじったりせずに体全体で筆を動かします。「折れ」の部分では始筆と同じ穂の角度でいったん筆を止め、筆圧を加えてから下に(または右に)筆を動かします。筆の穂先は横画部分では上を、縦画部分では左側を通ります(墨の濃い部分)。始筆と同じ角度で筆を止め、筆圧を加えて紙から筆を離します。



## Drawing the Curved Line

### magari 曲線を書く

The curved line is called magari.

First, place the ink brush diagonally at the top left and then moved down, using your entire body to slide the brush instead of turning the brush or twisting your wrist. Next, at the point where the line curves, slide the ink brush slowly at the same angle as the shihitsu (starting point), taking care not to bend or become angular. The brush tip passes along the darkest part of the ink.

曲線は「曲がり」と言います。

左斜め上から筆を入れ、次に筆を下に動かします。筆をまわしたり手首をねじったりせずに体全体で筆を動かします。曲がる部分では始筆と同じ穂の角度のままゆっくりと筆を動かします。折れたり角張ったりしないように注意しましょう。筆の穂先は墨の濃い部分を通ります。



## Let's Check

Confirm the angle of the brush tip and where it passes in each type of stroke.

穂先の向きと通るところを  
確かめよう





## tome, hane, harai 止め、はね、払い

The shūhitsu (ending point) of any stroke is one of the following: tome (stop), hane (upward brushstroke or hook), or harai (sweep). These are essential points when writing with a calligraphy brush. Let's confirm how various types of strokes end (shūhitsu) below:

筆の動きで終筆は、必ず「止め」「はね」「払い」のどれかになります。毛筆で文字を書く上で大切なポイントです。いろいろな文字の線の終わり(終筆)がどのようになっているのか確かめてみましょう。

### ◎ tome (stop)

Stop the ink brush at the same angle as the shihitsu (starting point), apply pressure, and then slowly lift it from the paper. (See pages 5 & 6)

### ◎ 止め

始筆と同じ穂の角度で、筆圧を加えて紙からゆっくりと筆を離します。

※5・6ページ参照

### ◎ hane (upward brushstroke or hook)

Move the ink brush with the handle held vertically, in such a way that you do not tip it to one side. Just before you move into the upward brushstroke, firmly press the hara (body) of the brush onto the paper. Confirm the direction of the upward stroke, and then using the resilience of the brush tip, move the ink brush boldly. There are many kinds of hane, so let us take a look at them as we also take note of the directions and angles.

### ◎ はね

筆を倒さないように動かし、はねる部分の直前に筆のほらをしっかりとつけ穂の弾力を生かして、はねる方向を確かめて筆を大きく動かします。はねにはいろいろなはねがあります。方向や角度に注意していろいろな文字のはねを見てみましょう。

### ◎ harai (sweep)

Moving the ink brush in the same manner as sōhitsu (drawing a flowing line), watch the direction as you boldly move the ink brush with your entire body. The direction of the harai will determine the thickness of your line. Let us take a look at the various kinds of harai as we also take note of the directions and angles.

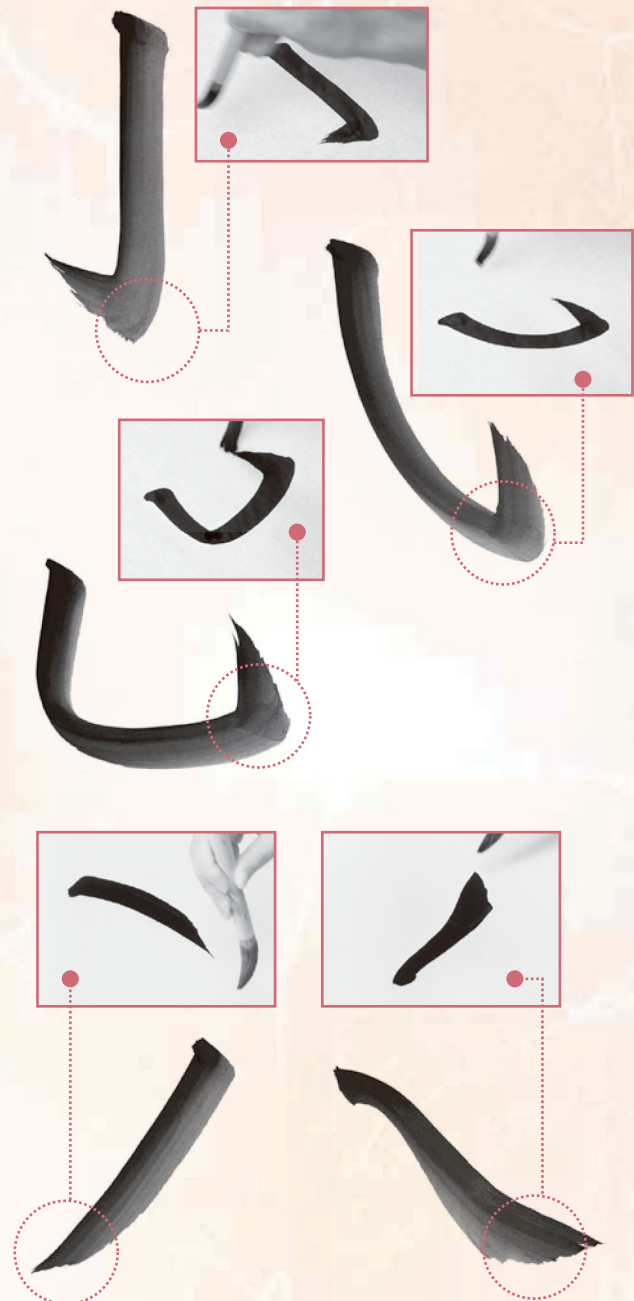
### ◎ 払い

送筆の筆の動きのまま、方向に注意して体全体で筆を大きく動かします。払う方向によって、線の太さが違います。方向や角度に注意していろいろな文字の払いを見てみましょう。

## Let's Check

Confirm the angle of the brush tip and where it passes in each type of stroke.

穂先の向きと通る場所を  
確かめよう



# Try Writing Characters

Let us now try writing with a brush, according to the rules and points that we have covered so far. Japanese characters are composed of dots and lines, tome (stops), hane (upward brushstroke or hook), and harai (sweep). Study the examples to distinguish the length of the lines as well as spaces in between.

今までの決まり事やポイントに従って筆で文字を書いてみましょう。日本の文字は、点や線、止め、はね、払いの組み合わせでできています。お手本の文字の線の長さや間隔などをじっくりと見て書きましょう。

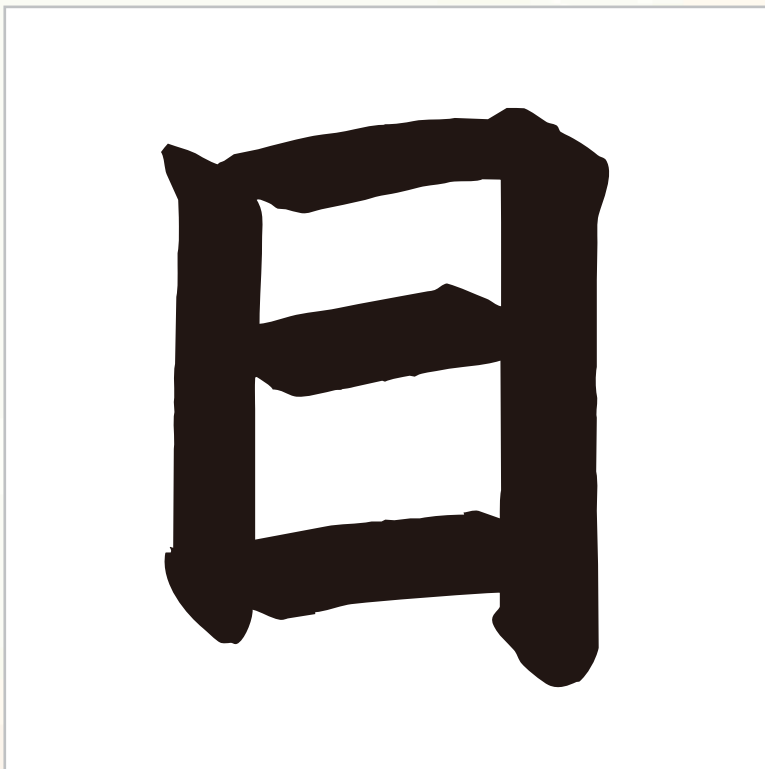
## Important Point | 注意点

### Stroke Order | 書き順

The writing order of Japanese characters is predetermined. The basic flow starts from the top to the bottom, from the left to the right. Composing each character by following the exact writing order makes it easier to shape them correctly, move the brush more smoothly, and write more dynamically to your rhythm.

日本の文字は書く順番が決まっています。基本は上から下へ左から右へ書いていきます。書き順通りに書くことで字の形が整いやすくなり、筆も動かしやすく、リズムによって生き生きとした文字が書けるようになります。

### Example | 手本



### Points

slightly ascend to the right  
右上がり



draw thickly  
太く

### Pronunciation & Definition

### 読み方と意味

ひ にち  
HÎ, NICHÎ

【意味; Definition】  
sun, day, date



文字を書いてみよう

Example | 手本



Points

slightly ascend  
to the right  
右上がり



thicken  
gradually  
しだいに太く

sweep boldly  
のびのびとはらう

How to Read & meaning

読み方と意味

はな  
**HANA**

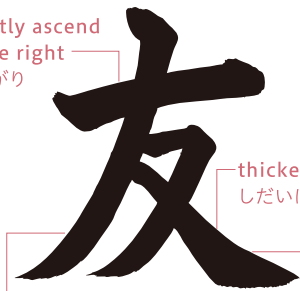
【意味; Definition】  
flower

Example | 手本



Points

slightly ascend  
to the right  
右上がり



thicken gradually  
しだいに太く

sweep boldly with your body  
体でのびのびとはらう

Pronunciation & Definition

読み方と意味

とも ゆう  
**TOMO, YŪ**

【意味; Definition】  
friend

# Let's write a character

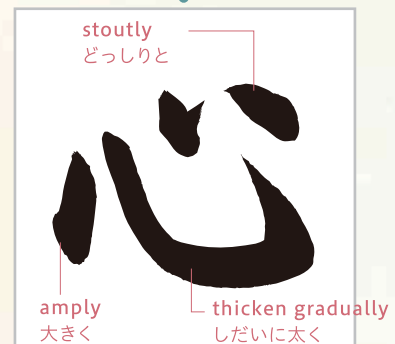
Now let us try slightly more difficult characters. When you follow the writing order and take good note of the starting and ending points in the example, you will see that the entire character is formed within a single, extensive flow of the brush. You will be able to write beautiful characters when this flow of the brush becomes smooth and unified.

少し難しい文字です。書き順に従って始筆の場所や終筆の様子を注意深く見ると、お手本の文字が一つの大きな筆の動きで繋がっていることが分かります。この筆の動きが一連の流れになることで美しい文字を書くことができます。

## Example | 手本



### Points



### Pronunciation & Definition

#### 読み方と意味

こころ  
**KOKORO**

【意味; Definition】  
heart, soul, mind

## Checklist | 確認事項

- I wrote with generous, ample strokes.  
大きく書きました。
- I wrote the entire character without stopping the brush midway.  
途中で筆を止めずに書きました。
- I followed the order of writing.  
書き順を守って書きました。
- I did not rewrite any stroke.  
二度書きせずに書きました。



文字を書いてみよう

Example | 手本



Points



Pronunciation & Definition

読み方と意味

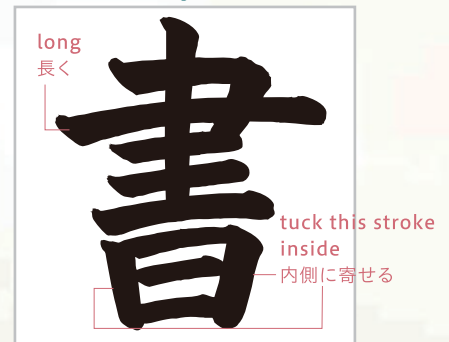
<sup>さち</sup>  
**SACHI**

【意味; Definition】  
happiness

Example | 手本



Points



Pronunciation & Definition

読み方と意味

<sup>しょ</sup>  
**SHO**

【意味; Definition】  
to write; calligraphy

# Write Your Own Name

The Japanese writing system consists of unique syllabaries called Hiragana and Katakana, in addition to kanji (Chinese characters). Among others, foreign words incorporated into the Japanese language are written in Katakana. Try writing your own name, using the list on the right.

日本の文字には漢字以外に、独自の「ひらがな」「カタカナ」という文字があります。

外国の言葉は「カタカナ」で表しますので、50音を参考に各自の名前を書いてみましょう。

ん わ  
n (m) wa

## Name Example | 名前のお手本

### Example | 例

デ  
ビ  
ツ  
ト

を  
wo (o)

ン ワ  
n (m) wa

ヲ  
wo (o)

This field is for your teacher to fill in →  
先生がご記入ください。→

自分の名前を書いてみよう

ひらがな Hiragana

ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
ra	ya	ma	ha	na	ta	sa	ka	a
り		み	ひ	に	ち	し	き	い
ri		mi	hi	ni	chi	shi	ki	i
る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
ru	yu	mu	fu	nu	tsu	su	ku	u
れ		め	へ	ね	て	せ	け	え
re		me	he	ne	te	se	ke	e
ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お
ro	yo	mo	ho	no	to	so	ko	o

カタカナ Katakana

ラ	ヤ	マ	ハ	ナ	タ	サ	カ	ア
ra	ya	ma	ha	na	ta	sa	ka	a
リ		ミ	ヒ	ニ	チ	シ	キ	イ
ri		mi	hi	ni	chi	shi	ki	i
ル	ユ	ム	フ	ヌ	ツ	ス	ク	ウ
ru	yu	mu	fu	nu	tsu	su	ku	u
レ		メ	ヘ	ネ	テ	セ	ケ	エ
re		me	he	ne	te	se	ke	e
ロ	ヨ	モ	ホ	ノ	ト	ソ	コ	オ
ro	yo	mo	ho	no	to	so	ko	o

Note: These 50 syllables have been written with a hanshi brush | ※掲載している50音は半紙筆で書かれたものです。

# About Nihon Shuji

## 日本習字について

The Japan Calligraphy Educational Foundation was originally established as the Nishinippon Calligraphy Society in 1953. Since then, we have grown into Japan's largest calligraphy society that boasts a membership of about 300,000 and offers approximately about 10,000 calligraphy classes across the globe.

The Foundation's primary philosophy is "Precise, Beautiful, and Heartfelt Calligraphy." By disseminating the significance of precise and beautiful letters, we aim to provide classes that enrich and evolve the mind. In addition, our goal is to pass down and further cultivate Japanese culture through promoting Japanese calligraphy, as well as contributing to international exchange.

日本習字教育財団は、1953年に西日本書道通信学会として創立され、現在は日本国内はもとより海外でも、約1万の書道教室で約30万人の受講者が学ぶ日本最大級の書道団体です。

「正しい美しい愛の習字」を基本理念として、正しい文字・美しい文字の普及啓蒙を通して心の修養・教育に繋げる書道教育の実施と、伝統的な書道文化の振興を図ることで日本文化の発展と次世代への継承、ならびに国際交流の促進に寄与することを目的に活動しています。

## What We Do | 日本習字の事業活動

### 1. Provide Distance Education and Supervision on Calligraphy

We offer consistent distance-learning courses that cater to the various needs of members from a wide range of age groups, by developing our own textbooks, correcting students' handwriting, and certifying their levels.

### 2. Host Calligraphy Exhibitions

We host various exhibitions on calligraphy, including the Japan Brush Calligraphy Exhibition, Japan Pencil Calligraphy Exhibition, and Kanbai Exhibition.

### 3. Publish Journals and Other Forms of Publications

We issue catalogs and guidebooks for exhibitions at Kampo Museum in Shiga Prefecture, as well as art collection books, research journals, and a newsletter for distance-learning students.

### 4. Research and Exhibit Written and other Cultural Documents

In addition to collecting both written and cultural documents, we also display these materials at Kampo Museum and other educational and cultural facilities.

### 5. Grant Aid to Educational and Research Institutions on Calligraphy

We provide aid for research on calligraphy and related fields to disseminate and develop shosha (transcription) calligraphy education. We also strive to cultivate human resource to lead the next generation.

### 6. Manage Other Activities to Achieve the Foundation's Goals

To disseminate shosha (transcription) calligraphy culture, we patronage and support international exchanges as well as calligraphy exhibitions hosted by other foundations.

### 1. 書道の通信教育及び実習指導

様々な年代の人々の多様な目的に合わせて、教材の制作、添削指導、段級位の認定まで一貫した体制で通信教育講座を行っています。

### 2. 書道に関する展覧会を開催

「公募日本習字展」、「公募日本習字硬筆展」、「観梅展」等、書道に関する各種展覧会を開催しています。

### 3. 書道に関する機関誌その他の出版物の発行

博物館「観峰館」で開催する企画展覧会の図録やガイドブック、展覧会作品集、書道研究誌、通信教育受講生向け機関紙等を発行しています。

### 4. 文字資料その他文化資料の調査研究と展示公開

文字資料や文化資料の収集や、博物館「観峰館」などの教育文化施設において、所蔵資料の展示公開を行っています。

### 5. 書道に関する教育・研究機関への助成

日本の伝統文化である書写書道教育の振興発展のため、書道や関連分野の研究を助成し、時代を担う人材育成に努めています。

### 6. その他目的を達成するために必要な事業

書写書道文化の啓発を目的に、国際交流や各種団体が実施する書道展等への支援ならびに後援をおこなっています。



## Japan Calligraphy Education Foundation

[Contact Information] Planning Division, Planning & Editing Department  
2-6-11 Akasaka, Chuo Ward, Fukuoka City 810-0042  
Fukuoka Prefecture, Japan  
Phone: 092-721-4774

## 公益財団法人 日本習字教育財団

[この冊子に関するお問い合わせ]  
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2丁目6-11 日本習字ビル  
企画編集部企画課  
TEL 092-721-4774