昭和34年７月27日第三種郵便物認可　毎月１回１日発行
令和３年１月25日印刷　令和３年２月１日発行　第62巻第９号　通巻第736号

ぺんの力（ちから）

美しい文字・個性的な書

第70回書道學會展成績発表
令和２年度第２回昇格・昇段試験課題発表

2・3/2021

公益財団法人 日本書道教育学会

ペン字 基礎講座

佐藤友理書　第106回

◆季節の挨拶⑨

世の中がコンピューター時代になりつつある現在、美しい文字で心を込めて書かれた自筆の手紙は読む人の心を豊かにうるおしてくれます。何度でもくり返し読む楽しさも味わえます。

季節ごとの範例を参考にして、美しい手紙上手なあなたになってください。

二月（旧暦）如月（きさらぎ）・麗月（れいづき）・梅月・梅見月・初花月・雪消月（ゆききえづき）

・春の足音はすぐそこに聞こえて

・庭の梅もほころびそめました

・何となく陽の光もやわらかくなって

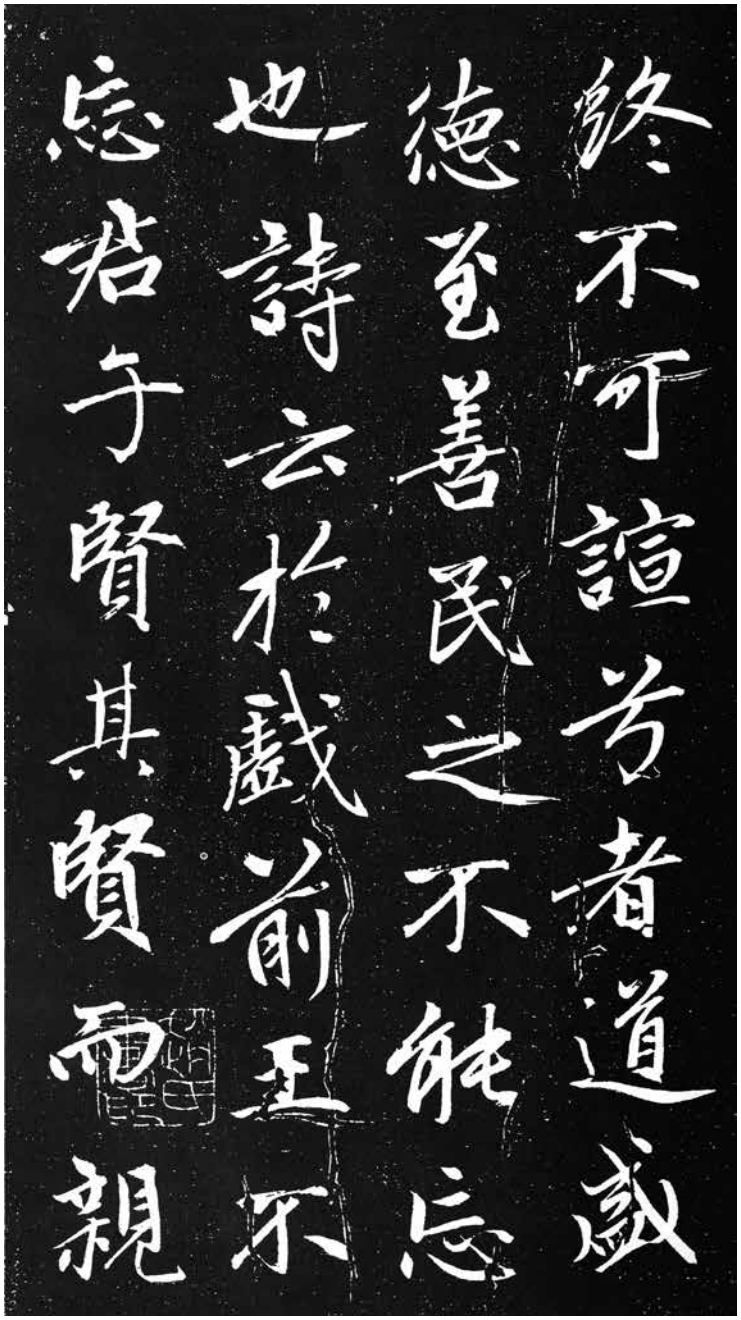
佐藤友理著『美しい手紙』より

専攻コース

規定課題

（会友・準会友＝＝月例課題
八段～六段＝昇格・昇段課題）

※左の『大學帖』の「終不可諠」から「賢其賢而親」までをペンで臨書しなさい。



〈原文〉

終不可諠兮者道盛德至善民之不能忘也詩云於戲前王不忘君子賢其賢而親

〈読み〉

終に諠るべからずとは、盛徳至善にして民の忘るること能はざるを道ふなり。詩に云ふ、ああ、前王忘れずと。君子は、その賢を賢とし、（その親を）親とす。

〈大意〉

すぐれた徳をそなえ、最高の善にふみとどまっている君子のことは、民衆は忘れることができない。『詩経』周頌・烈文篇の一節に、「ああ、周の文王・武王など、前代の王たちを忘れることができない」とある。後世の賢人や王は、賢者を賢者として敬っていたし、前王の身内を身内として敬っていた。

終不可諠兮者道盛
德至善民之不能忘
也詩云於戲前王不
忘君子賢其賢而親

〈筆写体〉

兮 善 能 於
盛 民 忘 戲

盈→盛

用具　つけペン、万年筆またはデスクペン（ボールペンは不可）、インクは黒色

用紙　ぺんの力用紙A型（B型も可）

※バーコード出品券と月別出品券Ⓐの2枚を貼って出品してください。

小島鳳洽臨（つけペン）

〈出典〉書学名蹟選 第二十帖（趙子昂大學帖）

〈解説〉

趙子昂は、宋王朝の後裔でありながら、元の皇帝に抜擢されて元朝にも仕えました。漢民族の趙子昂は、母国を滅ぼしたモンゴル族の元に仕えたため、同僚はもちろん知人や家族からも白眼視されてしまいます。

書人としての子昂は、元代の他の書人を圧倒する表現力で、その後の明代でも影響を受けた人は少なくありません。その一方でけなした人も多く、骨力がなく字に力強さが足りない、羲之の形のみを学んでいるだけで気を得ていない、などの評が残っています。

しかし、子昂は「書の学習には古人の用筆の意図を知り、そのうえで結体にも留意するべきである」と言っており、形と用筆（意）の関係性を大切にしていました。

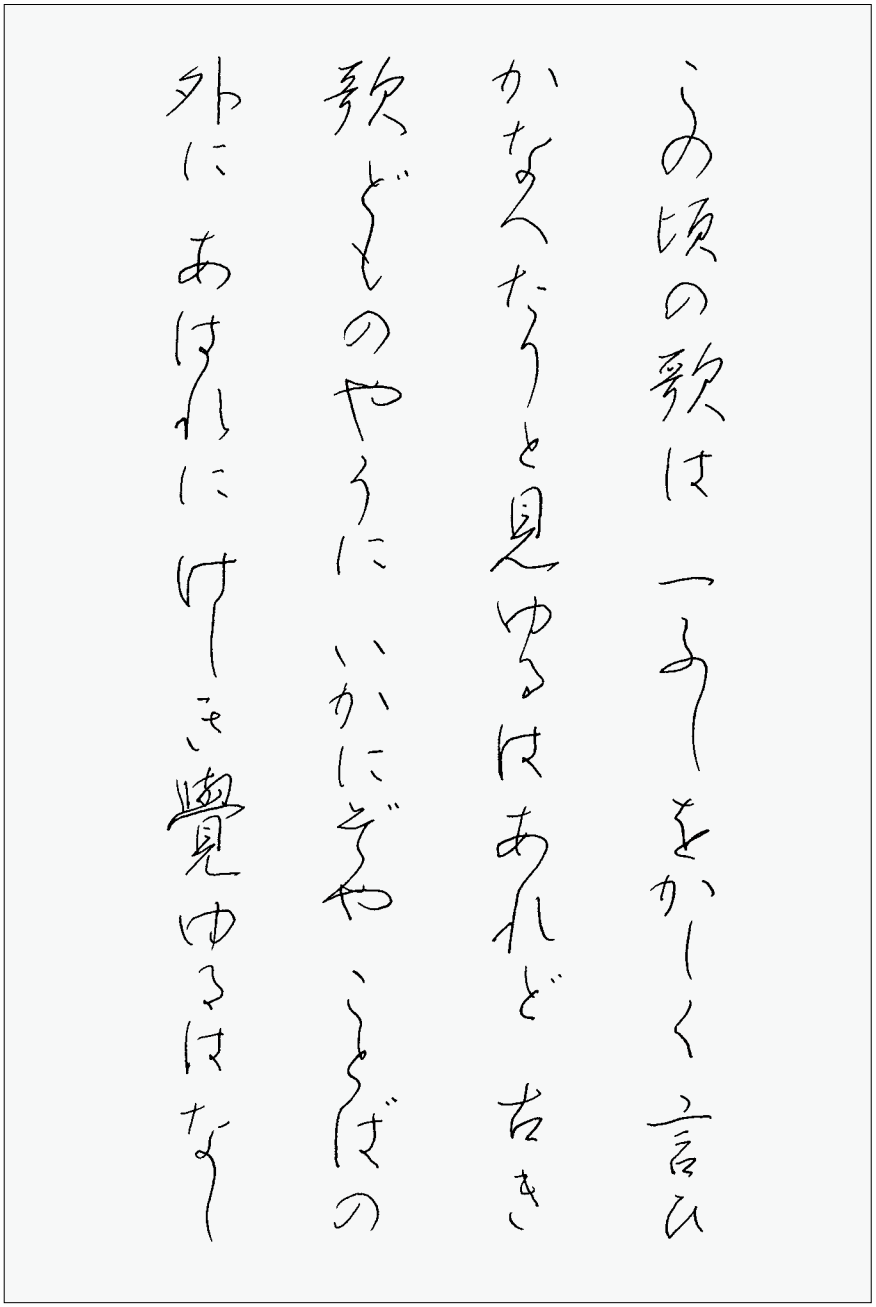
心ならずも元朝に仕えた子昂は、複雑な思いを抱いていたといいます。右頁の原帖をよく観察し、形に捉われず、その筆意、筆脈を感じながらの意臨（筆遣いや筆者の心も見極めて臨書する）に取り組んでみましょう。

専攻コース

規定課題

（五段～初段＝昇段課題）

※左の手本を参考に、自分の書きぶりで書きなさい。



常用体	旧字体
覚	覺
筆写体	
覺覺	

加藤玲子書
（つけペン）

〈読み〉
この頃の歌は、一ふしをかしく言ひかなへたりと見ゆるはあれど、古き歌どものやうに、いかにぞや、ことばの外に、あはれに、けしき覺ゆるはなし

〈大意〉
最近の和歌は、一部分趣深く詠んでいると見えるものはあるが、古い歌のように、どういう訳か、言外にしみじみとした余情の感じられるのはない。

〈作者〉兼好法師
（一二八四～一三五〇）

〈出典〉『徒然草』十四段

〈解説〉
全体に流れが出るよう三字連綿を少し入れ、文字も大きすぎず、力も入れすぎないようにしましょう。

用具　つけペン、万年筆またはデスクペン（ボールペンは不可）、インクは黒色

用紙　ぺんの力用紙A型（B型も可）

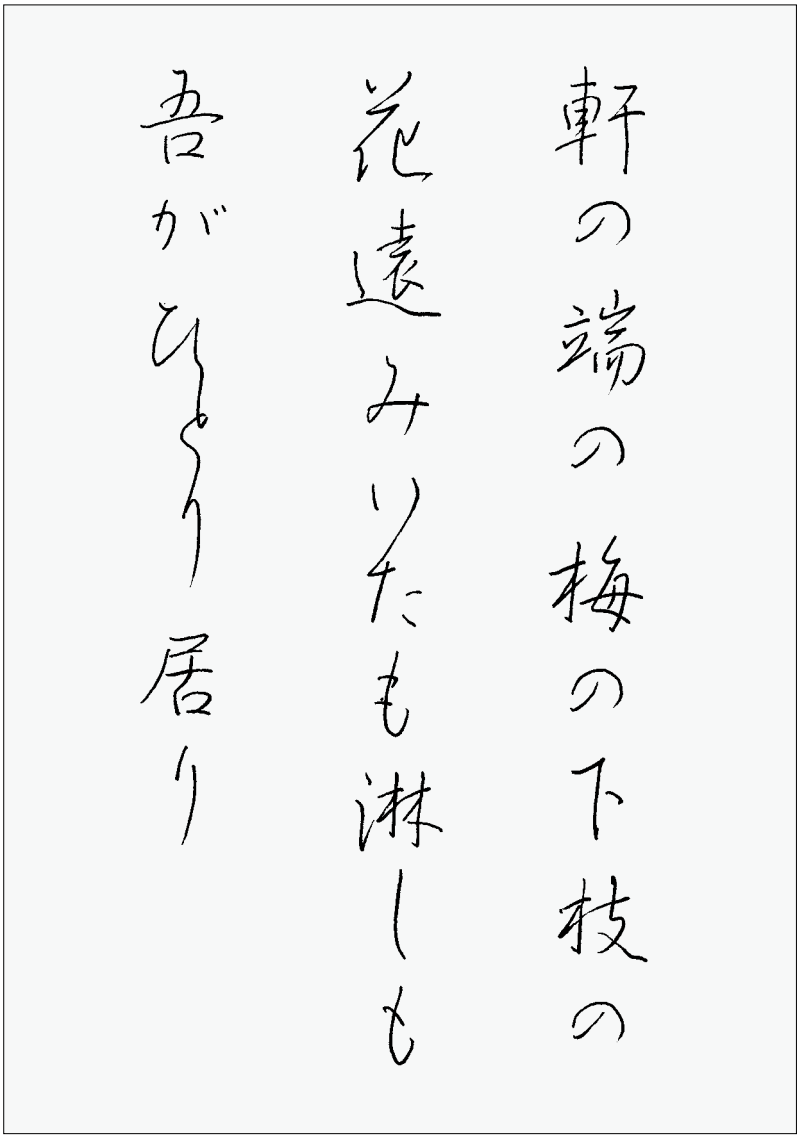
※バーコード出品券と月別出品券Ⓐの2枚を貼って出品してください。

専攻コース

規定課題

（1級＝＝＝昇段課題
2級～5級＝月例課題）

※左の手本を参考に、自分の書きぶりで書きなさい。



堀津節子書

（つけペン）

〈読み〉軒の端の梅の下枝の花遠みいたも淋しも
吾がひとり居り

〈作者〉伊藤左千夫（一八六四～一九一三）

〈大意〉部屋の中から軒隅の梅の木をひとりぼんやり見ていると、下枝に咲く梅の花が涙で遠くにかすみ、淋しさが込みあげてくる。

〈解説〉行書は早く書いているように見えますが、サラサラと書き流してしまわずに、点も線もゆっくりと丁寧にペンを運びましょう。

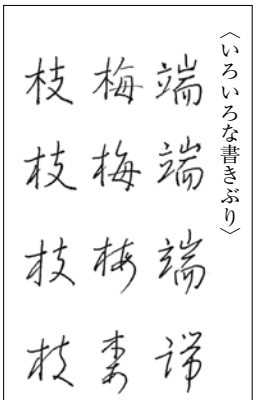
用具　つけペン、万年筆またはデスクペン（ボールペンは不可）、インクは黒色

用紙　ぺんの力用紙G型

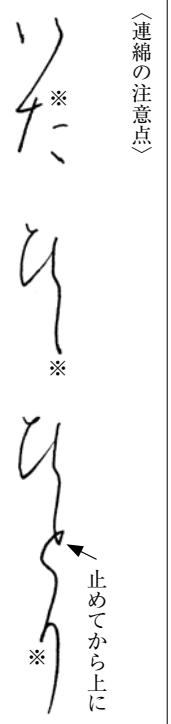
※バーコード出品券と月別出品券Ⓐの2枚を貼って出品してください。

〈解　説〉

〈いろいろな書きぶり〉



〈連綿の注意点〉



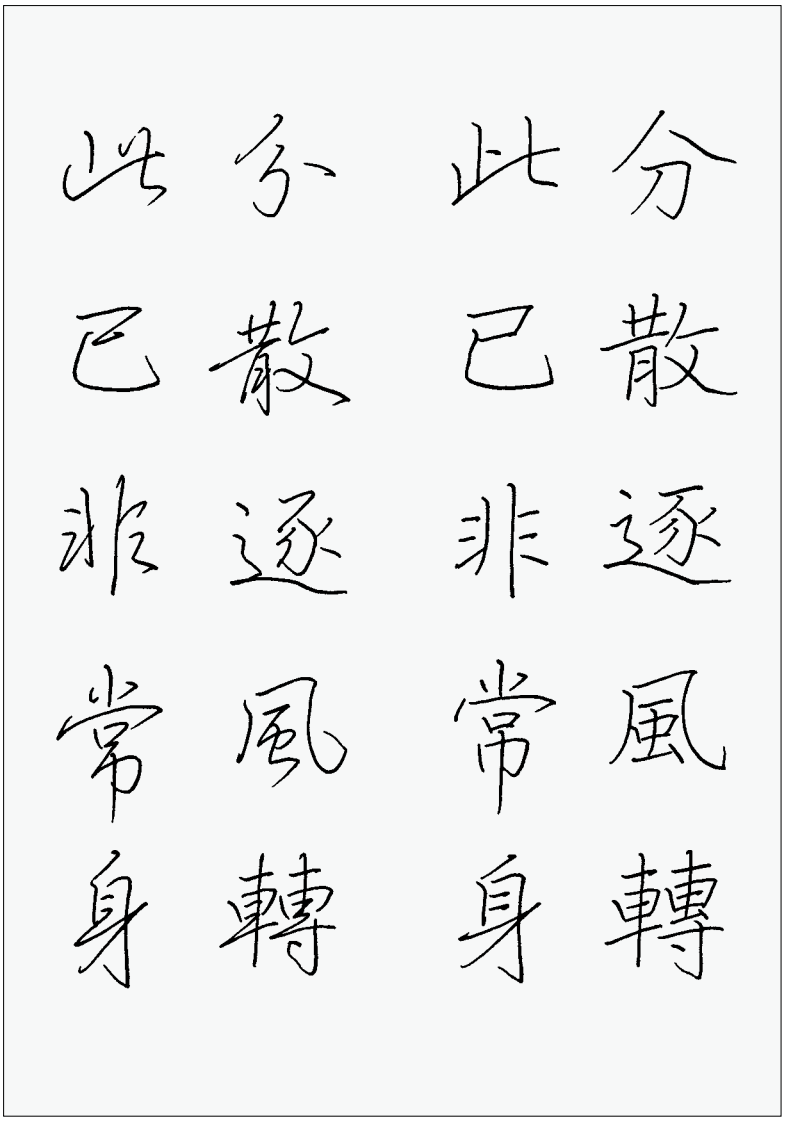
上の文字の収筆から※印まで一文字のように続ける

専攻コース

規定課題

（6級～10級）

※左の手本を参考に、自分の書きぶりで書きなさい。



福原溪春書

（つけペン）

〈原文〉分散逐風轉　此已非常身

〈読み〉分散し風を逐って転じ、此れ已に常の身に非ず。

〈作者〉陶淵明（三六五～四二七）

〈大意〉風のまにまにあちらこちらへ吹き飛ばされて、この身は、もはやもとの姿を保ち得ない。

〈解説〉○「此・轉」は筆写体で書いています。運筆がしやすく形も美しいので、伝統的に書き継がれてきました。

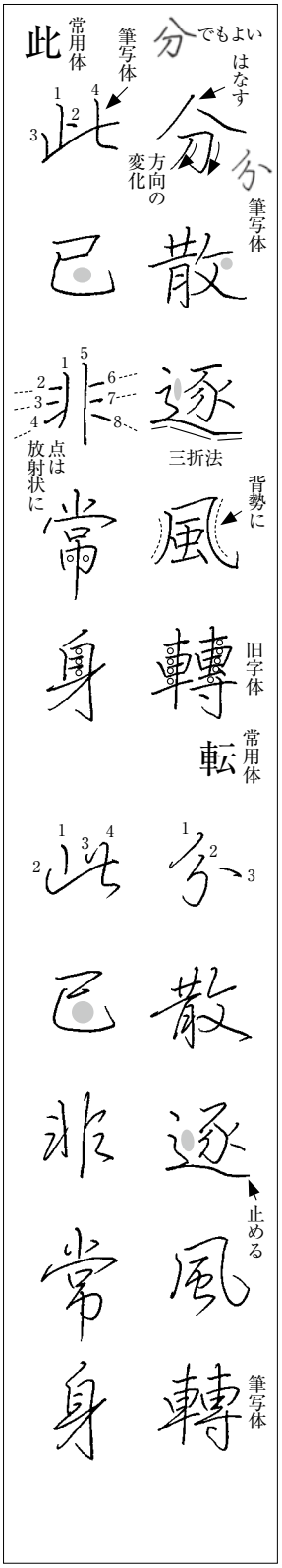
○基本的には横の列を揃えるように書きますが、「常・身」は、やや縦長になってよいでしょう。

用具　つけペン、万年筆またはデスクペン（ボールペンは不可）、インクは黒色

用紙　ぺんの力用紙G型

※バーコード出品券と月別出品券Ⓐの2枚を貼って出品してください。

〈解　説〉



基礎コース

規定課題

（五段～初段＝昇段課題）

※左の手本を参考に、自分の書きぶりで書きなさい。

宮田須美子書（デスクペン）

日本人で初めてノーベル文学賞を受賞したのが川端康成である。記念式では「美しい日本の私」を講演した。

〈解　説〉

学――學（筆写体）　學――學（旧字体）　賞――賞（筆写体）

受――受　講――講

〈読み〉日本人で初めてノーベル文学賞を受賞したのが川端康成である。記念式では「美しい日本の私」を講演した。

〈出典〉『クリアカラー新国語便覧』

〈解説〉連綿は少なくなっています。字形によって二字目が中心に揃う字、中心より右側に書く線に注意して書きましょう。

用具　つけペン、万年筆またはデスクペン、ボールペンも可　インクは黒色

用紙　ぺんの力用紙3行書き

※バーコード出品券と月別出品券Ⓐの2枚を貼って出品してください。

基礎コース　規定課題

（1級＝＝＝昇段課題
2級～5級＝月例課題）

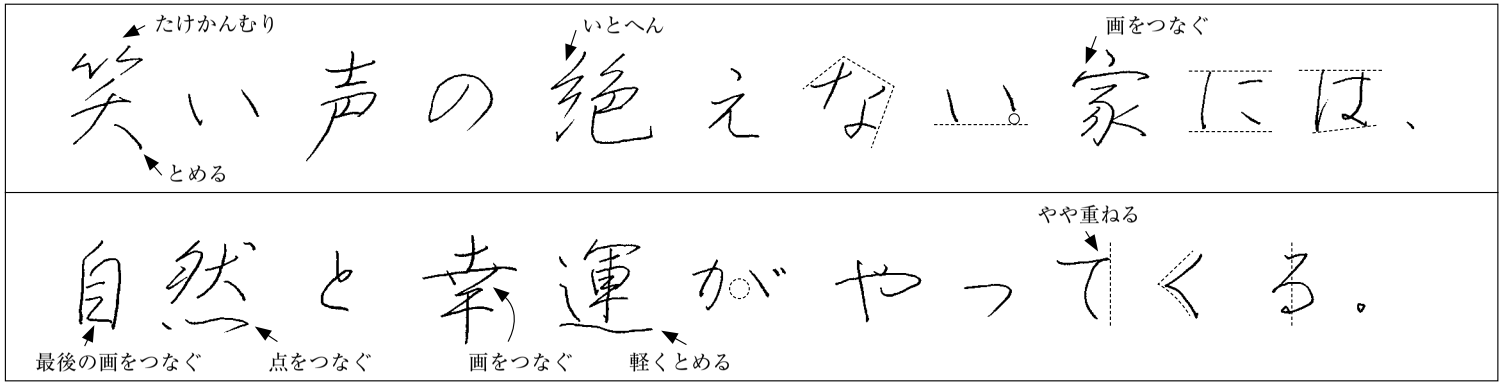
※下の手本を参考に、自分の書きぶりで書きなさい。

加藤玲子書　（デスクペン）

笑い声の絶えない家には、

自然と幸運がやってくる。

↑ここに貼る↑ 月別・バーコード券



〈読み〉　笑い声の絶えない家には、自然と幸運がやってくる。〈出典〉　いろはがるた・笑う門には福来る

〈解説〉　ゆったりとした字間がありますから、ペンの動きを大きく、ゆっくり、丁寧に書きましょう。

用具　つけペン、万年筆またはデスクペン、ボールペンも可　インクは黒色　　**用紙**　ぺんの力用紙２行書き

※バーコード出品券と月別出品券Ⓐの２枚を貼って出品してください。

基礎コース

規定課題

（6級～10級）

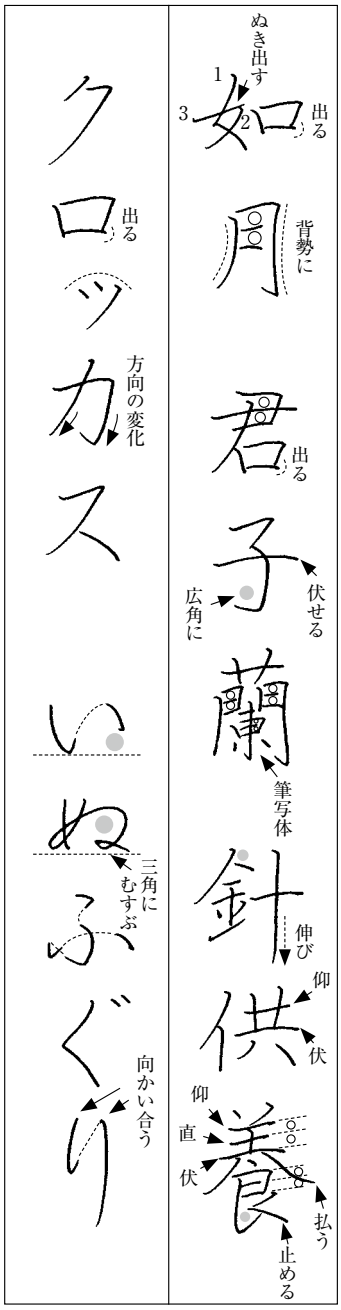
※左の手本を参考に、自分の書きぶりで書きなさい。

福原溪春書（つけペン）

如月　君子蘭　針供養

クロッカス　いぬふぐり

〈解　説〉



〈読み〉如月（きさらぎ）　君子蘭　針供養

クロッカス　いぬふぐり

〈出典〉『最新　俳句歳時記』

〈解説〉「如月」…陰暦二月の異称。「針供養」…毎年二月八日、針仕事を休み、折れた針を集めて供養する行事。関西・九州では十二月八日。

※漢字は横画の間隔を均等にし（横分位）、「養」は払いが重複しないように一方を止めます（減鈎減捺法）。片かなは筆勢を出すように心掛けてください。

用具　つけペン、万年筆またはデスクペン、ボールペンも可　インクは黒色

用紙　ぺんの力用紙2行書き

※バーコード出品券と月別出品券Ⓐの2枚を貼って出品してください。

随意課題

写経研究室

基礎・専攻コース（全員）

草苅北望先生書

摩訶般若波羅蜜多心経
觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五
蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不
異色色即是空空即是色受想行識亦復如
是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨
不增不減是故空中无色无受想行識无眼
耳鼻舌身意无色聲香味觸法无眼界乃至
无意識界无无明亦无无明盡乃至无老死
亦无老死盡无苦集滅道无智亦无得以无
所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心无
罣礙无罣礙故无有恐怖遠離一切顛倒夢

〈読み〉

摩訶般若波羅蜜多心経
観自在菩薩　行深般若波羅蜜多時　照見五蘊皆空
度一切苦厄　舍利子　色不異空　空不異色　色即是
空　空即是色　受想行識　亦復如是　舍利子　是諸
法空相　不生不滅　不垢不浄　不増不減　是故空中
无色　无受想行識　无眼耳鼻舌身意　无色聲香味触
法　无眼界　乃至无意識界　无无明　亦无无明尽
乃至无老死　亦无老死盡　无苦集滅道　无智亦无得
以无所得故　菩提薩埵　依般若波羅蜜多故　心无罣
礙　无罣礙故　无有恐怖　遠離一切顛倒夢想　究竟
涅槃　三世諸佛　依般若波羅蜜多故　得阿耨多羅三
藐三菩提　故知般若波羅蜜多　是大神呪　是大明呪
是无上呪　是无等等呪　能除一切苦　真實不虚　故
説般若波羅蜜多呪　即説呪曰
揭諦揭諦　波羅揭諦　波羅僧揭諦　菩提薩婆呵
般若心経

＊バーコード出品券と月別出品券Ⓑを作品の左下に貼って出品して下さい。

想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故
得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜
多是大神呪是大明呪是无上呪是无等等
呪能除一切苦真實不虛故說般若波羅蜜
多呪即說呪曰
揭諦揭諦　波羅揭諦　波羅僧揭諦　菩提沙婆呵

般若心經

奉為二百萬巻寫經發願成就

為　　（お願いごとをお書きください）

住所

氏名

右の「般若心経」か次ページの「延命十句観音経」のどちらかを選んで清書し出品してください。

■用紙
「般若心経」、「延命十句観音経」用紙は三多軒でご用意しております。
＊注文先：三多軒（☎03−3265−5493）
［オンラインストア］www.santaken.com

■用具
つけペン、万年筆またはデスクペン、ボールペン、インクは黒色

■送り先
〒101−8358 東京都千代田区西神田二−二−三
公益財団法人日本書道教育学会「写経事務局」宛
（傍線は赤で）

□納経について
納経をご希望の方は一巻につき五〇〇円を郵便振替で**（払込人住所氏名欄にバーコードの左から8桁の番号をご記入ください）**ご入金の上、「郵便振替払込受付証明書」を写経作品に添えてお送り下さい。

□お問い合わせ　☎03−3234−3919

□振替
口座番号　〇〇一七〇−〇−五四一二三
加入者名　（財）日本書道教育学会　写経事務局

＊令和三年四月一日より、納経料の振込手数料は各自負担となります。今までの振替用紙はお使いいただけません。郵便局に備え付けの振込用紙をお使い下さい。

きりとり

納経連絡用紙

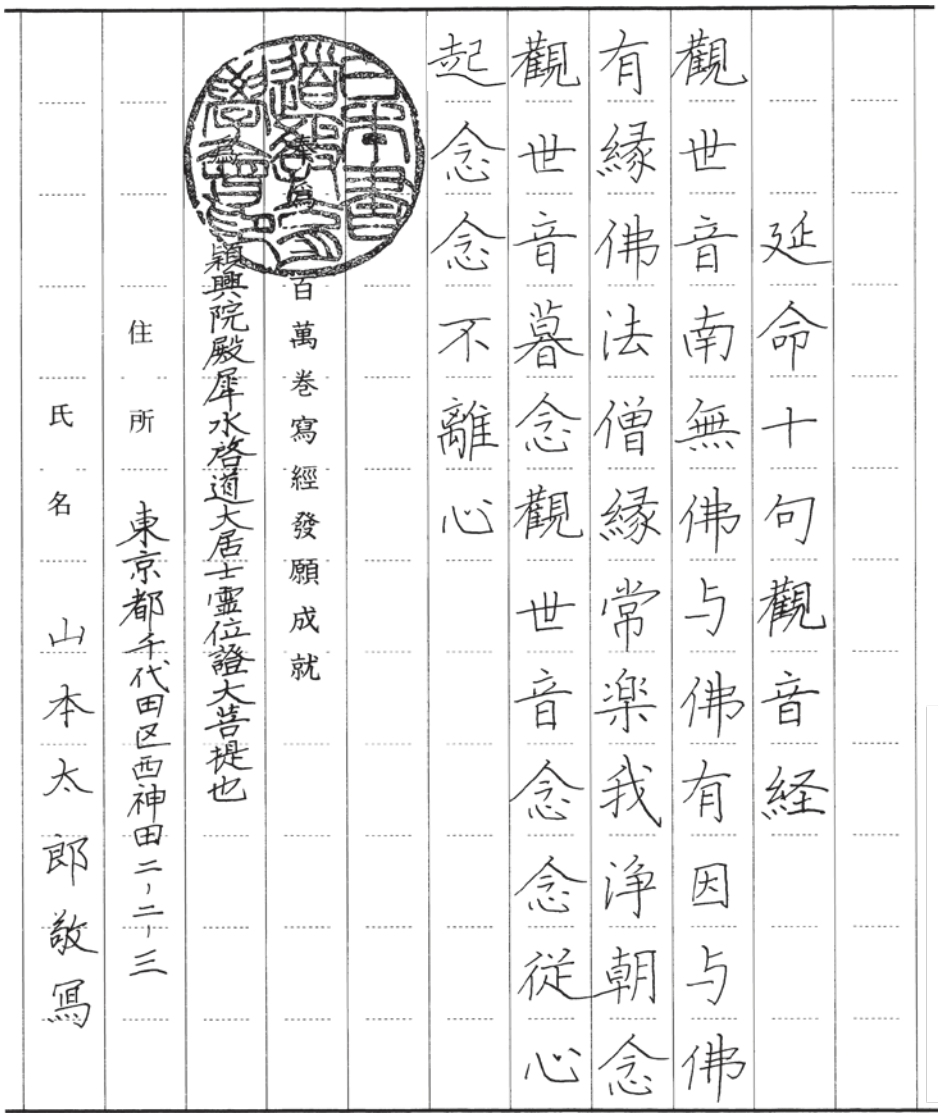
公益財団法人日本書道教育学会
二百萬巻写経実践推進委員会事務局

ふりがな		ふりがな	
納経者氏名		雅号	
住所	〒□□□−□□□□		
	電話番号（　　）−（　　）−（　　）		

※初めて納経される方は、お写経を添えて一緒に写経事務局にお送りください。
芳名録の作成に使用させていただきますので、ご協力下さい。

随意課題　写経研究室　基礎・専攻コース（全員）

左の「延命十句観音経」か前ページの「般若心経」のどちらかを選んで清書し出品してください。



草苅北望先生書

※納経のしかた、用紙用具については前ページと同じです。

※バーコード出品券と月別出品券Ⓑの2枚を貼って出品してください。

〈読み〉

延命十句観音経（えんめいじっくかんのんぎょう）

観世音（かんぜおん）　南無佛（なむぶつ）　与佛有因（よぶつういん）　与佛有縁（よぶつうえん）

佛法僧縁（ぶっぽうそうえん）　常楽我浄（じょうらくがじょう）

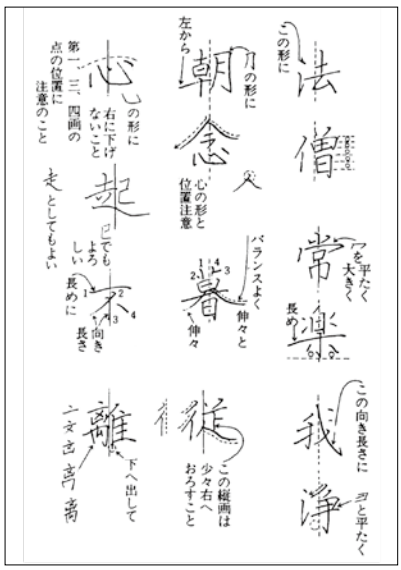
朝念観世音（ちょうねんかんぜおん）　暮念観世音（ぼねんかんぜおん）　念念従心起（ねんねんじゅうしんき）

念念不離心（ねんねんふりしん）

〈大意〉

観世音　仏に南無したてまつる　仏と因あり　仏と縁あり　仏と法と僧との縁によって　常・楽・我・浄の四徳を得ん

朝な朝なに観世音を念じ夕な夕なに観世音を念じ　念々、心より起こり　念々、心を離れず。

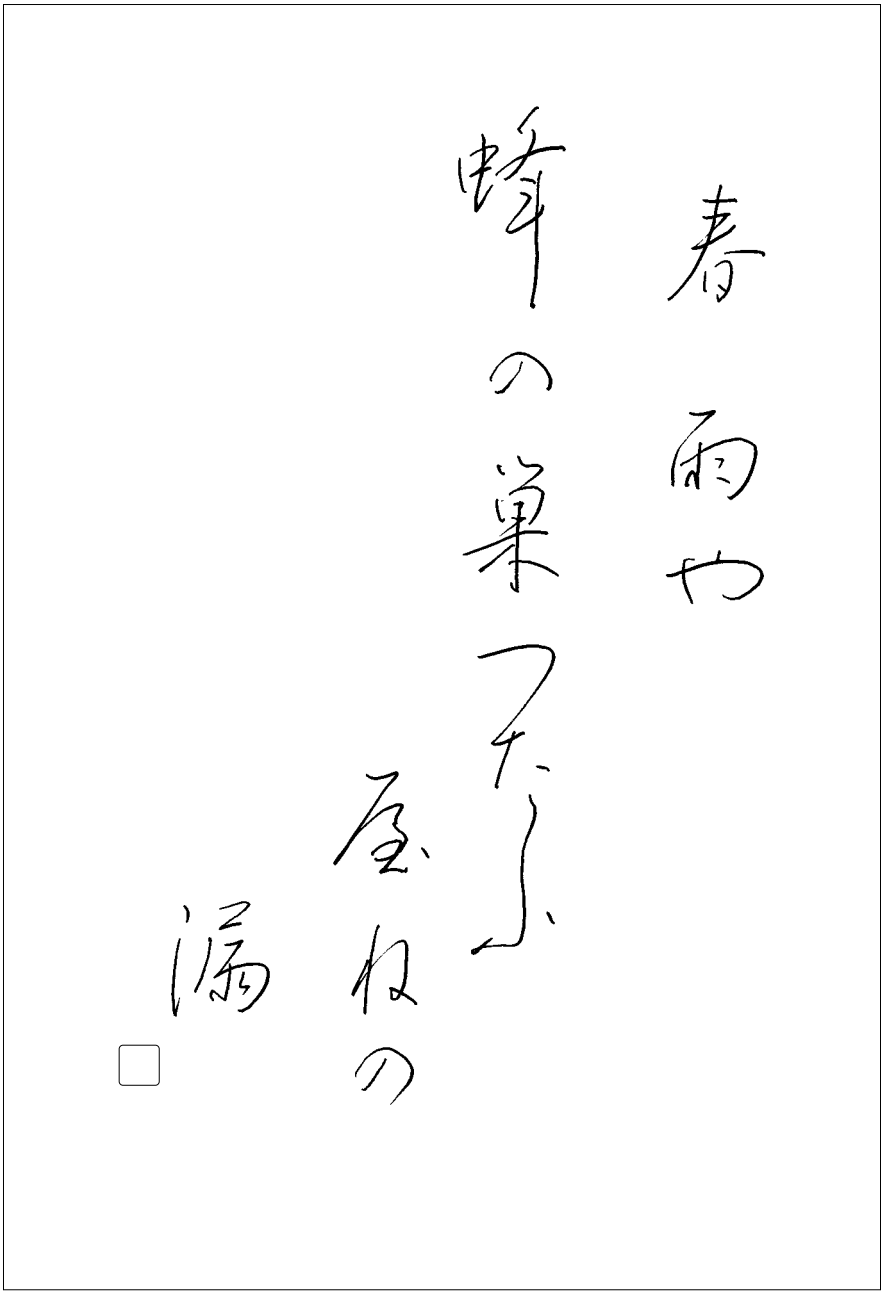


随意課題

═つけペン═

専攻コース（1級～10級）
基礎コース（全員）

※左の手本を参考に、自分の書きぶりで書きなさい。
用紙を縦にして縦書きとしてください。



堀津節子書

〈読み〉
春雨や蜂の巣つたふ屋ねの漏（もり）

〈作者〉
松尾芭蕉
（一六四四～一六九四）

〈大意〉
春雨が庵の痛んだ屋根から軒下の蜂の巣を伝って雨滴が落ちている。ここには春の穏やかな時間が流れている。

〈解説〉
連綿は一箇所だけですが、単体部分を含め、気持は続けて流れよく書きましょう。

用具　つけペン、万年筆またはデスクペン
　　インクは黒色
用紙　ぺんの力用紙A型

※規定コースの**段級を必ず記入してください**。記入のないものは段級不明となります。
※バーコード出品券と月別出品券ⓒの2枚を貼って出品してください。

随意課題　筆ペン

専攻コース（１級～10級）・基礎コース（全員）

※下の手本を参考に、自分の書きぶりで書きなさい。

小島鳳洽書
（毛筆タイプ）

第十回定期演奏会
春のハーモニカまつり
次世代を担うハーモニカキッズの熱演や
アンサンブルの魅惑のハーモニーをお届けします
日時　三月二十日（土・祝）
十五時開演（十四時半開場）
会場　たちかわ芸術劇場小ホール
入場料　無料（全席自由）
主催　立川ハーモニカ愛好会

教室名　段　氏名(漢字)　級

〈解説〉今月は文字数少なめですので、文字大、行間を工夫してすっきり仕上げましょう。余白が多くなりますから太さにも配慮します。このとき文字の全ての画を太くするのではなく、一字の中にも太細をつけるようにしましょう。

用具　筆ペン（毛筆タイプ）　インクは黒色

用紙　Ｂ４判（タテ36・４㎝・ヨコ25・７㎝）を縦長にする。下欄の不二教室名・段級・氏名のわくは、Ａ型用紙のものを貼るか、筆ペン用紙をお求めください。

（作品には不二教室名・段級・氏名を必ず明記してください）。

※規定コースの**段級を必ず記入してください**。記入のないものは段級不明となります。

※バーコード出品券と月別出品券Ⓓの２枚を貼って出品してください。

随意課題

ボールペン

専攻コース（１級～10級）・基礎コース（全員）

※下の手本を参考に、自分の書きぶりで書きなさい。

※規定コースの**段級を必ず記入してください**。記入のないものは段級不明となります。
※バーコード出品券と月別出品券Ⓔの２枚を貼って出品してください。

ご長女陽葵ちゃんの初節句 誠に
おめでとうございます 些少ながら
お祝いのしるしに別便にてお送り
しましたのでご笑納ください
陽葵ちゃんの健やかなご成長を
心よりお祈り申し上げます

郵便はがき

4 0 2 - 8 2 4 9

都留市日向三ー五

桃谷菜津様

宇和島市蛤八二四九

橘 咲良

7 9 8 0 0 9 8

↑ここに貼る↑

月別・バーコード券

〈読み〉ご長女陽葵ちゃんの初節句　誠におめでとうございます　些少ながらお祝いのしるしに別便にてお送りしましたのでご笑納ください　陽葵ちゃんの健やかなご成長を心よりお祈り申し上げます／〒402-8249／都留市日向三ー五／桃谷菜津様／宇和島市蛤八二四九／橘咲良／〒798-0098

〈解説〉

健 津 申 送 筆写体

上から下に無理なく流れる

点を含んでいる

用具　ボールペン　インクは黒色　用紙　ぺんの力用紙C型

小島鳳洽書（ボールペン）

専攻コース（会友～初段）

ボールペン（横書き）

学書において上達を期すならば、まず習うことから始めねばならぬ。松のことは松に、竹のことは竹に、と芭蕉が教えたように、その対象にすなおに随順しなければならぬ。尾上柴舟も古筆を習う時、徹底して対象に深入し、対象と自我の一致を極めていた。

『犀水書話』27ページより

↑ここに貼る↑
月別・バーコード券

筆ペン（掲示文）

「リメイク手工芸」
講師養成講座

着なくなった洋服や和服からのリメイクや、端布を利用して小物などを作成するボランティア講師を養成します。

日　時　2月2日、9日、16日（火）10時～15時
場　所　麹町区民館　２階和室
対　象　区内在住・在勤・在学の方
定　員　10名（3日間出席できる方）
費　用　2000円　昼食持参
申込み　千代田区地域支援課（3276-1854）

千代田区			段	氏名欄					級

※規定コースの**段級を必ず記入してください**。
記入のないものは段級不明となります。
※バーコード出品券と月別出品券Ⓒ～Ⓔの２枚を貼って出品してください。

随　意　課　題

つけペン（和歌）

岩間とぢし氷も今朝は解け初めて
苔の下水道もとむらん

〈大意〉岩と岩との間をふさいでいた氷も、立春の今朝は解けはじめて、苔の下にたまったその水は、今、流れ出す道を求めていることであろう。
〈作者〉西行法師（一一一八～一一九〇）
〈新古今和歌集・七〉

随意課題出品のきまり

つけペン（短　歌）

課題　右ページの短歌を、自分の書きぶりで体裁よく書きなさい。（漢字・かなの書き換え自由・旧かなづかい使用のこと）

用具　つけペンまたは万年筆　デスクペン　インクは黒色

用紙　ペんの力用紙A型（B型も可）を縦に使用する。

ボールペン（横書き）

課題　右ページの文を横書きに、体裁よく書きなさい。（書体自由）

用具　ボールペン　油性・水性どちらでも可　インクは黒色

用紙　ペんの力用紙A型（名前が左にくるように横にして書く。不二教室名、段、氏名は縦書きにする。）B型も可。

筆　ペ　ン（掲示文）

課題　右ページの掲示文を横書きに、文字の位置や大小を考えて、体裁よく書きなさい。（漢字の書体は楷書または行書）

用具　筆ペン　インクは黒色

用紙　ペんの力筆ペン用紙、またはB4版（約36・4㎝×約25・7㎝）を縦に使用。作品の下欄には、不二教室名・段・氏名を必ず明記すること。（そのわくは、A型用紙のものを貼ること）

◆四・五月号課題予告◆

【専攻コース】

会友～六段

有唐撫州南城縣麻
姑山仙壇記　顔眞
卿撰并書　麻姑者
葛稚川神仙傳云王

五段～初段

人は己をつゞまやかにし　奢りを退けて　財をもたず
世をむさぼらざらんぞ　いみじかるべき　昔より
賢き人の富めるは稀なり

1級～5級

春雨の暖き夜をおくのまに児等をあつめて花見約すも

6級～10級

落地爲兄弟　何必骨肉親

【基礎コース】

五段～初段

漢字の伝来によって人々が文字を知り、口語りで伝えられていた歌謡や神話・伝説が、書き記され残された。

1級～5級

自分の身のためになる忠告は、耳に聞きづらい。

6級～10級

若楓　水芭蕉　汐干狩　プラタナス　しんりょく

※課題は変更になることがあります。