

「永」から導く、 整った文字の効率的な練習方法

抄 録

電子機器が普及し手書きが減っている現在でも、字をきれいに書きたいと思う人は少なくないと考えられる。そこで、人はどのような文字を整っていると感じるかを明らかにすることで、そのポイントに絞って効率的に整った文字を練習することができるようになると考え、本研究を行った。その結果、人が整っていると感じる文字において「はね」「角」「文字のバランス」が特に重要であることがわかった。また、何度も手本を真似して整った文字を練習する方法より、「はね」「角」「文字のバランス」の3つの観点を意識して練習をするほうが効率よく整った文字を練習できることがわかった。

キーワード：手書き文字、整った文字、効率的

1. はじめに

1.1 研究動機

昨今、パソコンやスマートフォンなどの電子機器の普及で、手書きの機会は減少傾向にある。しかし、書店や100円ショップに行くと、今でも字に関する書籍や練習帳が多数出版されている。また、ゼブラ株式会社が行った「手書きに関する意識調査」（2014）では、「手書きに関する教室で習ってみたいのは何か」という質問に半数以上が「キレイなペン字」と回答していた。よって、手書きが少なくなった今でも手書き文字に関心がある人は少なくないと考えた。また、現在多く売られている美文字練習帳について、美文字を習得するのに時間がかかりすぎてしまったり、手本がないときれいに書けなかったりといった課題があると感じた。そのため、もっと効率的に整った文字を練習する方法はないのか疑問に思ったため、このテーマで研究を行った。

1.2 研究目的

本研究では、どのような特徴を持っていれば、人はその文字が整っていると感じるのかを明らかにすることで、整った文字を書くために必要な要素を導く。また、導いた結果から、整った文字を効率的に練習する方法を考察することを目的とする。

2. 文献調査

2.1 常用漢字における字体・字形について

「字体」

文字の骨組みのこと。その文字が備えておくべき骨組みを過不足なく持っているを読み取れるように書かれていれば、誤った字であると判断することができない。

「字形」

手書き文字、印刷文字を問わず、具体的に出現した個々の文字の形状のこと。長短、方向、接触の有無、とめ、はね、はらい等の違いはあっても、骨組みが共通していれば、いずれも同じ漢字として認められる。

(文化審議会国語分科会)

本研究では、これらの字体・字形の考え方に基づいて、調査・実験を行った。

2.2 永字八法について

永字八法…「永」に楷書に必要な基本点画8種類が含まれていることを表した言葉

したがって、本研究では「永」の字を採用した。

3. アンケート調査

3.1 実験・調査方法

対象：10代から60代の男女70人

期間：2025年7月10日～30日

内容：6種類の「永」について整っていると感じるかのアンケートを行う。また、「整っていない」と回答した人には理由も加えて回答してもらった。

実験で使用する「永」について：

手書き文字に近く、馴染みのあるフォントが好ましいと考えたため、今回の実験では教科書体フォントを使用している。

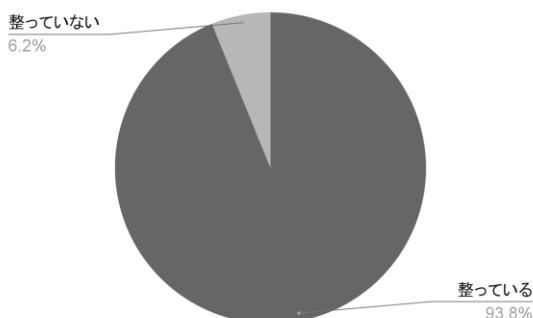
3.2 仮説

人は、「はね」「角」「文字のバランス」でその文字が整っているかを判断していると考えた。また、「払い」に関しては違和感を感じる人が少ないと予想し、文字が整っているかどうかの判断にあまり影響は見られないと考えた。

3.3 結果

①変化なし

永

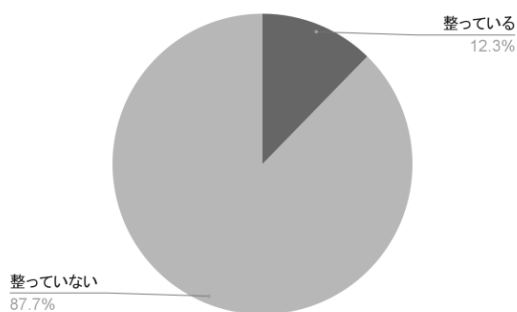


＜理由＞※整っていないと回答した人のみ

- ・左右のバランスが悪い
- ・右側が整っていない

②はねがない

永

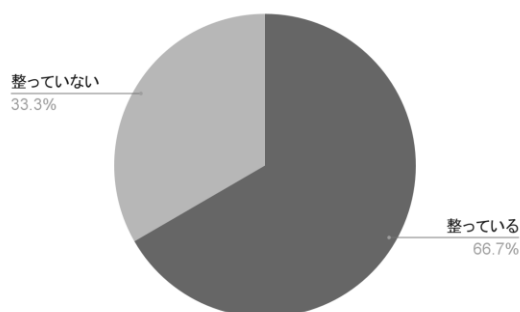


＜理由＞※整っていないと感じた人のみ

- ・二画目のはねがない

③払いがない

永

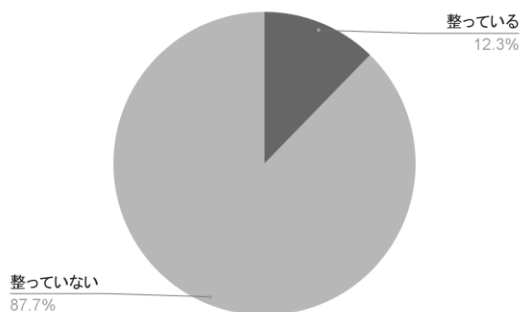


＜理由＞※整っていないと感じた人のみ

- ・払いがない

④角がない

永

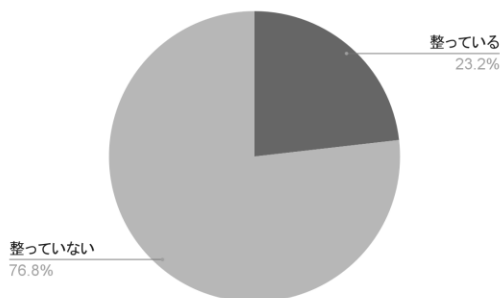


＜理由＞※整っていないと感じた人のみ

- ・線がふにやふにや
- ・字にメリハリがない

⑤文字のバランス（左右）

永

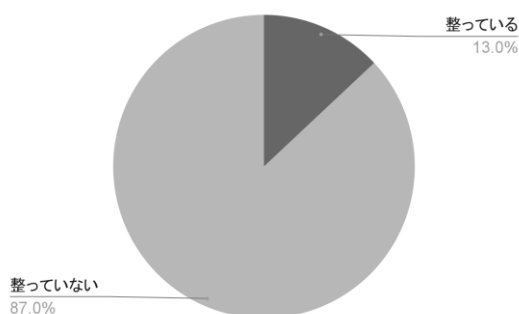


＜理由＞※整っていないと感じた人のみ

- ・三画目が中心によっている

⑥文字のバランス（上下）

永



＜理由＞※整っていないと感じた人のみ

- ・一画目の点が下寄りになっている
- ・三画目が左に寄っている

3.4 考察

仮説どおり、「はね」「角」「文字のバランス」を変化させると、「整っていない」と感じる人が多かった。「払い」に関しては、3割ほどの人は「整っていない」と回答していたが、半数を超える人が「整っている」と感じたため、「払い」は整った文字に絶対に必要な条件ではないと考える。また、「払い」について整っていないと感じる理由を記述する欄で「払いがある方が整っているが、実際にペンで書くときは払わず書いている事が多い」との意見があった。このことから、実際の手書きでアンケートを取ったら別の結果が取れた可能性もあるが、今回出た結果と大きく変わることはないと考えたため、追加で手書きでの調査は行わないこととした。

結果⑤と⑥について、どちらも字のバランスを変化させているが、アンケート結果には約10%の差があった。これに関して、⑤の理由には「三画目が右に寄っている」という回答がほとんどだったのに対して、⑥の理由には「一画目が下に寄っている」という回答に加え、「三画目が左に寄っている」という記述も見られた。⑥に2通りの理由が出た原因は、人の目の上下左右の認識によるものだと考えられる。人が上下左右を認識する優先順位は上下→左右だが、人は上下より左右の変化に敏感である。そのため、⑤⑥ともに上下を基

準にして左右のバランスを判断している人もいたのではないかと考察した。

4. 実験

4.1 実験・調査方法

期間：2025年9月14日～20日

内容：1日目朝①何も見ずにAの欄に「永」を書く（図3）

②練習帳（図1）に「永」の字を練習する

1日目夜③朝の練習を思い出ししながら、何も見ずに「永」を書く（図2）

2日目朝④3から得られた結果に基づきBの欄に「はね」「角」「文字のバランス」

の3つの観点を意識してもう一度書く（図3）

2日目夜⑤朝の練習を思い出ししながら、何も見ずに「永」を書く（図2）

その後、下記のアンケートに回答してもらった。

<アンケート内容>

（1日目の練習について）

- ・①と③では、どちらの方が整っていると感じたか
- ・この方法に効果を感じたか

（2日目の練習について）

- ・①と⑤では、どちらが整っていると感じたか
- ・この方法に効果を感じたか
- ・1日目と2日目の練習のうち、どちらの方が効率的だと感じたか



図1



図2

被験者名 _____



図3

4.2 仮説

3つの観点を意識する前よりも意識してからのほうが「整っている」と感じる考えた。また、手本を真似して書く練習よりも観点をおさえて練習するほうが効率的に練習できたと感じる人が多いと予想した。

4.3 結果

Q 1 ①と③ではどちらの方が整っていると感じましたか。

→「③のほうが整っている」との回答が多かった。

Q 2 練習帳での練習（②）に効果を感じましたか。

→「感じた」「やや感じた」と回答が分かれた。

Q 3 ①と⑤ではどちらの方が整っていると感じましたか。

→「⑤のほうが整っている」との回答が多かった。

Q 4 ポイントを意識しての練習（④）に効果を感じましたか。

→「感じた」との回答が多かった。

Q 5 練習帳（②）とポイント練習（④）では、どちらがより効率的に練習できると感じましたか。

→「④の方が効率的に練習できると感じた」との回答が多かった。

4.4 考察

仮説どおり、3つの観点を意識する前よりも意識してからのほうが「整っている」と感じる人は多かった。練習帳での練習も効果を感じた人は多かったが、総合的に考えるとポイントをおさえて練習したほうが効果が出やすいと考える。その理由の一つに「意識」の差があると考えた。今回の実験で「練習帳での練習はただ文字を写すだけの作業になっていたが、ポイントの方は意識をしなければいけないので整った文字がかけたと思う」との意見を頂いた。このことから、どんな練習にせよ、まずは整った文字の特徴を「意識」することから始めることが重要だと考えた。

効率については、「ポイントをおさえて練習した方が効率がいい」と感じた人が多かった。その理由の一つとして、「汎用性の高さがあるのではないかと考えられる。練習帳での練習は、文字ごとにポイントが書いているものが多いが、ポイントをおさえての練習では、漢字の場合なら基本的にどの文字にも使えるであろう3つの観点到に絞って練習することで、ポイントが覚えやすく永以外の文字でもそれらの観点を繰り返し活用することができる。そのため、新たなポイントを身につける必要がなく、時間をかけすぎずに整った文字がかけられるようになるのではないかと考えた。

5. 結論

人は、主に「はね」「角」「上下左右のバランス（特に上下のバランス）」でその文字が整っているかを判断していることが明らかになった。また、整った文字を習得する際は、ただ手本を見てたくさん書くだけでなく、ポイントをおさえて練習をすることで効率的に練習できるという結論を導いた。さらに、普段からそのポイントを意識することで、手本がなくても整った文字が書けるようになることがわかった。

参考文献

青木由樹乃ほか 「多人数での手書き環境において文字の綺麗さが与える影響の調査」
情報処理学会
<https://dl.nkmr-lab.org/papers/288/paper.pdf>（2025年8月20日）

青山浩之（2019）「"きれいな字"の絶対ルール」日経BP社
ゼブラ株式会社「手書きに関する意識調査」

<https://www.zebra.co.jp/press/20140918/>（2025年8月20日）

文化審議会国語分科会「常用漢字の字体・字形に関する指針」

https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkashingikai/kokugo/hokoku/pdf/jitai_jikei_shishin.pdf（2025年8月7日）

