

書写の要素…文字を書く姿勢をよくするには

山梨大学教授 宮澤 正明



前回は「書写の要素」を確認し、その中の「姿勢」について取り上げました。文字を書く姿勢の基本の習得は、文字を書くことが多い学校生活において欠かすことができませんし、社会に出てからも大事なことで、もう少し言及させていただきます。

小学校の教室をのぞくと、猫背の姿勢、足を放り出す姿勢、椅子にもたれかかる姿勢などが目につきます。このような状況を目の当たりにすると、まるで児童が授業に臨む態度・姿勢ができていないように見えます。

これで効果的上がる学習が本当にできるのだろうか、といった不安がよぎることがあります。文字を書く姿勢の悪さの原因はどこにあるのでしょうか。また、解決に結びつく工夫や方法はあるのでしょうか。



教科書二年 5ページ

1 文字を書く姿勢の指導を十分受けていない文字を書く姿勢の指導は、就学直後に行われますが、この時点で通り一遍の指導が行われると、後で取り返しがつかなくなります。したがって、文字を書く姿勢が乱れると視力の低下や背骨の湾曲などにつながるおそれがあること、文字の形を正確に見ることができないことなど、なぜ望ましい姿勢をとらなければならないかといった理由を、ことあることに噛んで含めるように説くことが大切だと思います。

また、望ましい姿勢を意識させるために、唱歌歌を利用することも良い方法だと考えます。

光村図書の教科書には、このように四コマまんが風の唱歌歌が掲載されています。この唱歌歌を、書写の授業だけでなく、文字を書くあらゆる場面で活用すれば、いつも望ましい姿勢をとることになります。いわば条件反射的に望ましい姿勢になることを期待する方法です。

高学年になっても、姿勢に対する高い意識が維持できる指導を徹底したいものです。ただし、高学年にもなると、教師が作成した唱歌や低学年用唱歌では「やらされている、幼稚だ」といった思いを抱くでしょうから児童が自主的に唱歌歌を作成するという活動を試みたらいかがでしょうか。

例えば、

○学年にふさわしい唱歌歌を児童自らが作る。

唱歌歌をグループで作成し、それぞれが発表し合い、最もふさわしいものを選んでクラスの唱歌歌にする。

○低学年用の唱歌歌を作る。

低学年用の唱歌歌をグループで作成し、それぞれが発表し合い、最もふさわしいものを選んで低学年担当教師に渡し、実際に活用してもらう。

○低学年の教室に出向き唱歌歌を指導する。

就学直後の児童の教室に出向き、文字を書く姿勢の大切さを説き、低学年用の唱歌歌を実践してみせる。

教師が考えるのではなく、児童が自分たちに見合った唱歌歌を考えることは、望ましい姿勢がどのようなものかを再認識し、各人の意識を高める格好の機会となるでしょう。書写の授業時間にこのような活動を取り入れることは、一見、書く時間がもったいないようですが、実は将来の大きな財産にもなるものと考えます。

文字を書く姿勢の指導は、一筋縄ではいきません。教師一人が一年間かけて指導しても、次学年で意識が薄れるような指導をしたのでは元に戻ってしまいます。学校全体で、文字を書く望ましい姿勢への意識を高める方法を考え、教師も児童も一丸となって取り組む必要があります。それほど大切な要素であると考えます。

2 文字を書くための机上の整理ができていない

文字を書く姿勢が適切でない児童の机の上は、文字を書く環境が整っていないように見えます。教科書やノートがこちらこちらと斜めに置かれていたり、鉛筆や消しゴムが散乱していたりすると、手を置く位置が不適切になり、その結果、望ましい姿勢から遠ざかってしまうようなのです。

机上に置くものは整理整頓し、文字を書く手の動きを

妨げないようなスペースや環境を作るように指導したいものです。特に毛筆学習時には注意が必要です。机が狭いだけに、硯、墨、筆などの毛筆用具を右端にきちんと配置しないと、横画、右払い、曲がり、そりなど右方向への筆の動きに制約が生じ、姿勢もくずれやすくなります。

われわれの方向（角度）感覚は、水平・垂直に対してとても敏感です。文字を書く際、机上に水平・垂直の基準となるもの（教科書・ノート、硯・下敷きなど）があると字形にも少なからず影響が出ます。このことは、縦書き、横書きにおいても同じことが言えます。

3 文字を書く姿勢を支える筋力が不足している

近年、食生活、生活様式、自然環境などの著しい変化によって、若い人たちの体全体の筋力が落ちていと言われます。街角でよく見かける、地べたにうずくまるように腰を下ろしている若者の座り方は、体を支える筋力の低下が影響しているのではないとも言われます。前号に掲載した文字を書く望ましい姿勢を保とうとするだけでも、スポーツほどではないにしろ、それなりの筋力を必要としますから、筋力が弱く、体力不足の児童は、文字を書く姿勢を長時間保つことができないのかもしれないかもしれません。

学習の動機づけ、興味・関心・意欲の向上に効果が期待できる簡単な「書写のウォーミングアップ」を書写の授業始めに採り入れることをお勧めしたいと思います。

・空書きの勧め

筆順指導や、字形指導などで行われる方法として「空書き（そらがき）」とか「空書（クウショ）」といわれるものがあります。教師が児童に向かって左手を前に突き出し、筆順にそって鏡文字を書き、児童がそれに倣っていつしよに書いていく方法です。小学校の先生ならどんなにも経験がある指導方法だと思っています。

長い間、空書きの指導効果に疑問をもっていたのですが、ある書写研究会の授業で目を見張るような空書き指導に出会ってから、空書きへの考え方を一変させました。

A先生（大きく足を開き背伸びをして、左手を高く空にかざし）「今日書く画だよ、よし、いくぞー。」

児童（机の横に立ち、先生に負けないほど背伸びをして右手をかざし）「オーッ！」

A先生「縦画行くよー、筆が入った、まっすぐおろすよー、止まった、ゆっくり離すよー、ハイできたー！」（真上からゆっくりおろし、腰を曲げ手が床に付くほどまでおろす。）

児童「まっすぐー…よしできたー！」（先生に負けない

せん。姿勢を保つための全身の筋力は、生活習慣の改善や体育の授業・部活などを通して総合的に鍛えるしかないだろうと思いますが、書写の授業でも学習の意欲化を図り、望ましい姿勢につながる準備体操が工夫され実践されています。これらの工夫を紹介しましょう。

・書写のウォーミングアップの勧め

昨年十一月、全日本書写書道教育研究会東京大会において発表された小学校六年生による書写授業では、授業の冒頭で、学年にふさわしい独自の唱え歌に合わせて首回し、肩回し、手首回し・指の開閉などのウォーミングアップを取り入れていました。

どのような種類の運動やスポーツでも、事前に筋肉をほぐすための準備運動を入念に行います。文字を書くことも一種の運動ととらえれば、それ相応の準備運動が必要になります。指の開閉運動をはじめ、手首をぶらぶらさせたり肩を回したりするだけでも、文字を書く緊張感からの解放や筋肉をほぐすのに効果があるように思いますし、何よりも、これから書くんだという心の準備、そして積極的意欲は、望ましい姿勢をも生みだしてくれるのではないのでしょうか。いきなり書写の練習に入ることには、身も心も準備されないまま本番に突入することになり、意欲的学習になりにくいと考えます。

ほど手が床に付くまで長い縦画を書く。）

この方法で点画を数種類書き、最後に本時に書く文字を空書きしました。わずかな時間でしたが、ダイナミックなその空書きは児童の学習意欲を喚起するのに十分でした。「先生、はやく書きたい。」「体があたたかくなってきた。」「よし、書くぞー。」「とあちらこちらから起こる児童のささやきやつぶやき、そして、机に座ってから意欲に満ちた前屈みの姿勢はそのことを物語っています。これまで見てきた空書きは教師の胸元でペコンペコンと手首を折りながら行うもので、それに呼応してけだるそうに小さく行う児童の空書きには何らの効果も感じられませんでした。しかし、このとき教師歴わずか二年の先生によるウォーミングアップを兼ねた空書きを見せていただいて以来、このときの感動を含め、空書きの方法や効果を授業や講習会などで紹介しています。工次第で書写の授業は楽しく学ぶ場に変貌することを教えられました。