

◎持ち方のポイント

鉛筆やペンの握り方は癖がつきやすく直しづらいもの。
実際に鉛筆やペンを持ち、確かめてみましょう。
気づいた時に直すのがきれいな文字を書く近道です。

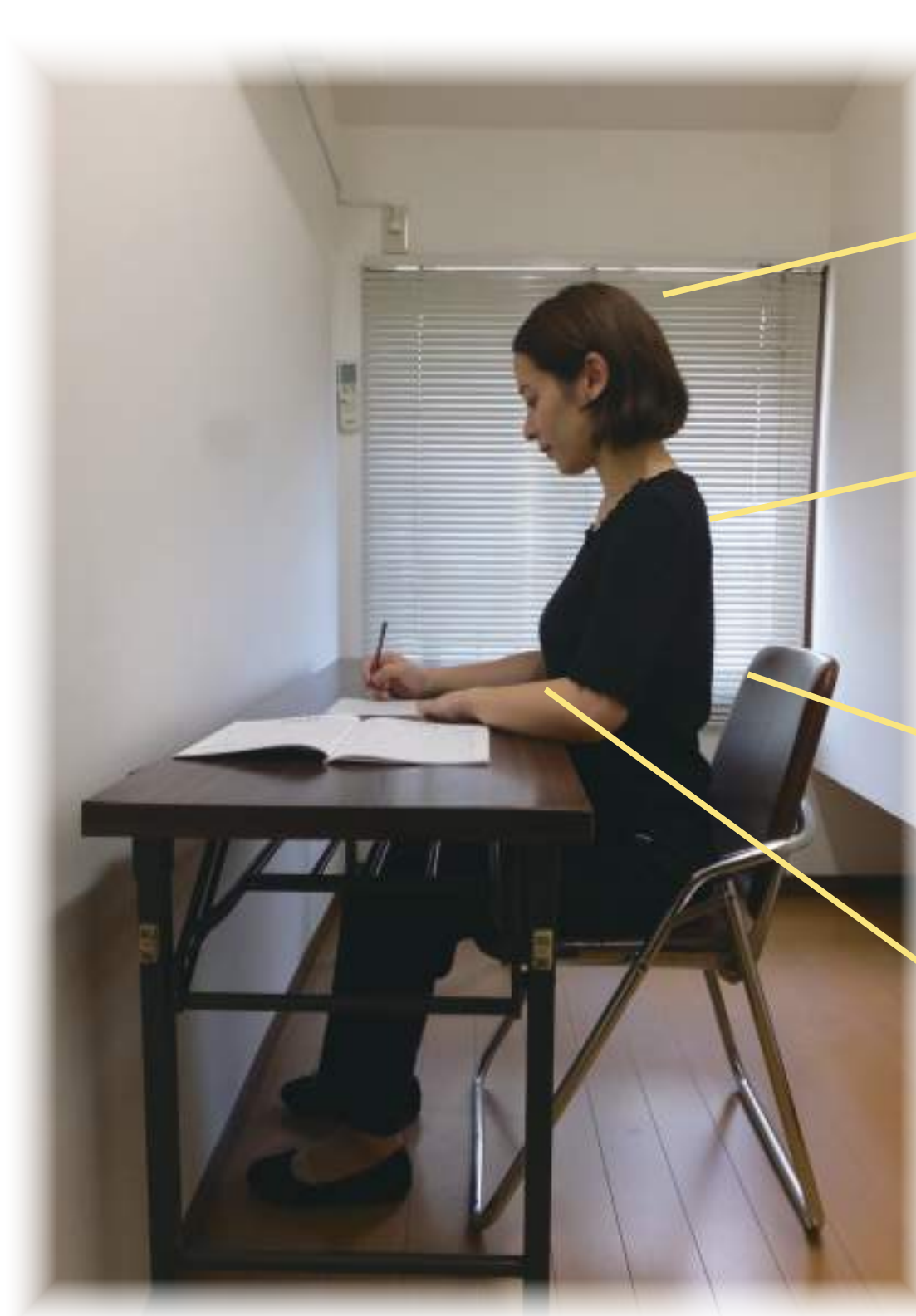


こんな
持ち方になって
いませんか？

- ☑ 親指が筆記具から伸びていませんか。指の可動域が狭くなります。
- ☑ 強く握りしめていませんか。筆圧が強くなり疲れてしまいます。
- ☑ 人指し指だけではなく中指を伸ばして薬指で支えていませんか。運筆が悪くなってしまいます。

◎姿勢のポイント

きれいな文字を書くには正しい姿勢が大切になります。
必要以上に力まず、リラックスして肩の力を抜きましょう。
鏡を使ったり、他の人に見てもらうのも良いかもしれません。



こんな
姿勢になって
いませんか？

- ☑ 前屈みになりすぎていませんか。文字全体が見えなくなります。
- ☑ 背もたれに寄りかかってませんか。ペンの位置がぶれてしまいます。
- ☑ 手を添えていなかったり、紙を斜めにして書いていませんか。体も文字も傾いてしまい行も曲がってしまいます。