～写し書きとは～

●写し書きで脳を活性化…！？

写し書き（なぞり書き）とは、あらかじめ印刷された文章を一文字ずつなぞって書くというものです。文字を目で読んでいる時には、側頭葉の下部にある読字中枢が働き、文字を書いている時には書字中枢が活発になります。また、文字をマス目にバランスよく書こうとすれば頭頂葉が刺激されます。

利き手で筆やペンを持ち、反対の手で紙を押えることで、脳の左右の運動野がバランス良く使われており、これは野球やテニスなどスポーツをしている時と同じくらい脳全体を活性化させる効果があると言われています。

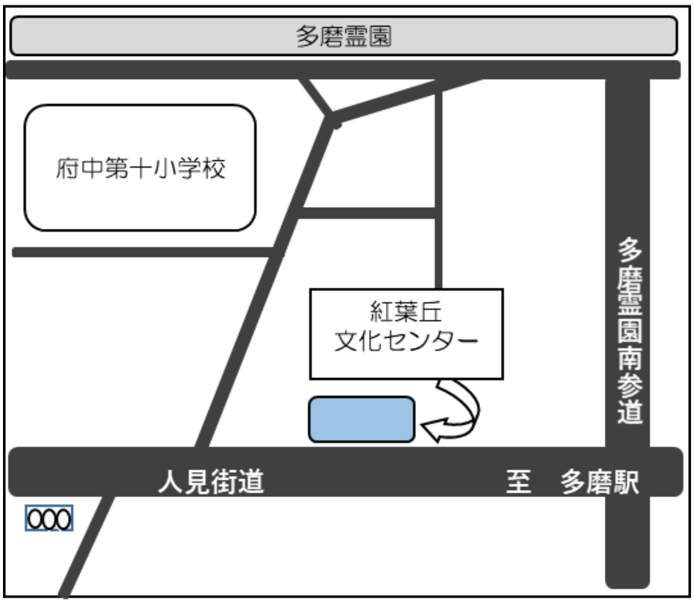
脳にほど良い刺激となるので、ストレス解消法としても注目されています。時間を区切って無心に取り組み、短時間でサッとやめる…それが元気な脳を保つ秘訣とも言われています。

●写して書くだけで美文字に…！？

人は、脳の左側の言語野に蓄えられた「字の見た目の形」を思い出すことで字を書くことが出来ると考えられています。

子供の頃、最初に手本で文字を習う時は、手本の文字が「脳内文字」として記憶されますが、大人になって「手本」に触れる機会が無くなると、脳内文字の形がぼやけてきて、日常目にする「自分が書く文字」が脳内文字の形に置き換わってしまうので「クセ字」になったりするのです。写し書きによって「きれいな形」の文字をもう一度記憶しなおすことで「美文字」が書けるようになると言われています。

【紅葉丘文化センター】



※ 紅葉丘文化センターへのお問い合わせはご遠慮願います。