

ぬり絵の一般的な効果

ストレス 発散効果

楽しくて、
夢中になって、
雑念が消える。

リラックス 効果

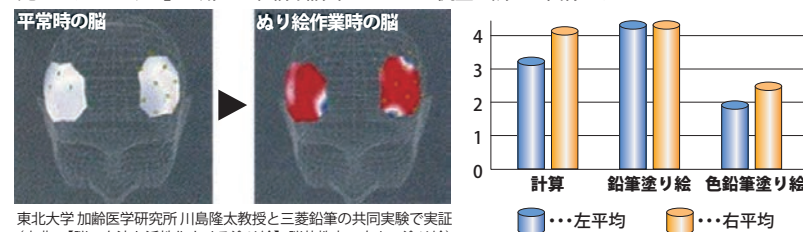
誰にも気をつかわず、
自分のペースで心を解放する。

カルダモンぬり絵の効果

脳(前頭前野/脳の司令塔)の活性化効果

カルダモンのぬり絵は、ふつうのぬり絵とは少し違います。
光とカゲの視点を取り入れ、ぼかしを入れたり、濃淡をつける等、立体を意識するぬり絵です。
空間を意識することで、脳の活動を活発に促すことができます。

「光トポグラフィー」を用いて、前頭前野における血流量を調べた画像とグラフ



脳が活発に動いているほど、流れる血液の量は多く、しかも速く多くなります。
塗り絵作業中は、前頭前野が活発に動いていることがわかります。
この他にも、簡単な計算や折り紙、音読などでも同じ様な効果が測定されています。

前頭前野における7つのスイッチ

- ① **コミュニケーション**のスイッチ
(声や表情から人の気持ちを推測する)
- ② **記憶**のスイッチ
(ものを覚えようとする)
- ③ **意欲**のスイッチ
(やる気が出る)
- ④ **感情・行動コントロール**のスイッチ
(泣きたい気持ちを我慢、やってはいけないことをしない)
- ⑤ **創造性**のスイッチ
(芸術的な表現、新しいアイデアやひらめき、発明)
- ⑥ **集中力**のスイッチ
(フロー状態、1つのことに集中する力、複数のことも同時にできるマルチタスク)
- ⑦ **自分軸**のスイッチ
(自分の考えを持つ、人の話を聞く、応用問題ができる、機転が利く)



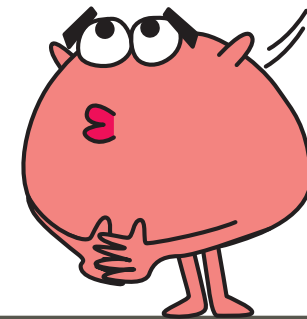
以上7つのスイッチをオンにするために、光とカゲ(陰影)に注意して塗ることが大切になります。
あなたならどのスイッチが気になりますか? 毎日続けていきたいものです。

カルダモンぬり絵の内容

- ① **テクニック**を知る。
ぬり方の基本テクニックを学び、実践します。
- ② **表現方法**を知る。
ただ色を塗るのではなく、様々な表現方法を学びます。光と影の簡単な実験があります。
- ③ **16種類**のカルダモンのぬり絵を楽しむ。
これらの知識と技術を使って、ムッシュミエールカルダモンを1匹選び、ぬり絵を楽しみます。

光とカゲを思考する「ムッシュミエールカルダモン」の

ぬり絵指南



COLORING TEXT

Fun of the Coloring with Cardamon

NAME

カルダモンのぬり方手順

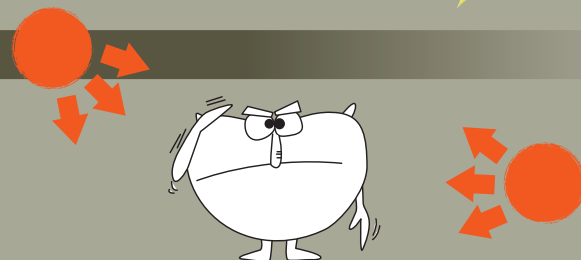
① 同系色(仲間)の色鉛筆を3〜5本選びます。

気になる色を選びましょう。

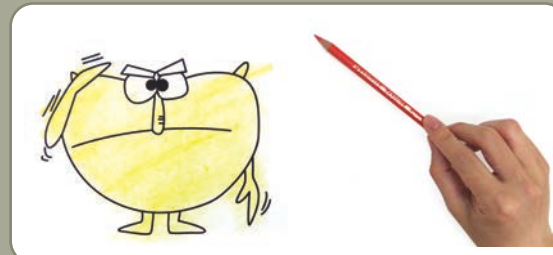


② 光源を決めます。

360°全方位から
自由に選びます。

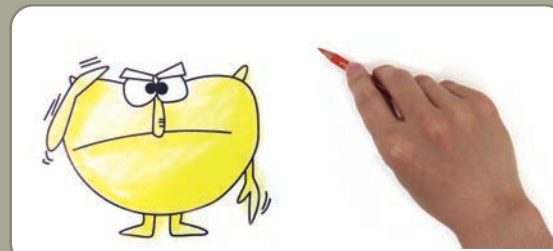


③ 1番うすい色の色鉛筆で、全体をぬります。



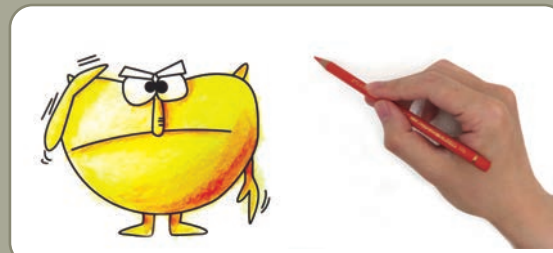
鉛筆を寝かせるように長く持って
弱くやさしく全体を塗ります。
はみ出したところは
消しゴムで消します。(随時)

④ 2番目に濃い色でカゲをぬります。



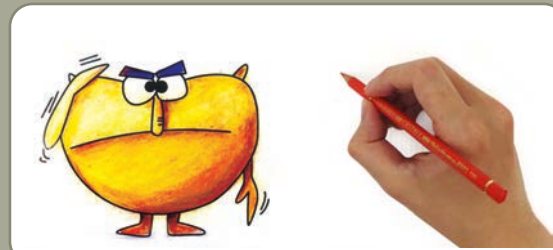
短く鉛筆を持って、
カゲの部分に色を重ねます。

⑤ 3番目に濃い色でカゲに重ねていきます。



鉛筆を少し立てて持ち、
カゲの部分に少し強めに
さらに色を重ねます。

⑥ より強いカゲや細かい部分に色を埋め込んでいきます。



文字を書くように色鉛筆を持って、
細かいところを塗り込んでいきます。
強いカゲの部分は、
紫や青を使うと効果的です。
色のつき方を見ながら
力をコントロールします。

⑦ 最初が一番薄い色で何度も重ねぬりをし、色を馴染ませます。



薄い色を上から塗り重ねることで、
色の粒子が混ざり合い、
滑らかになります。

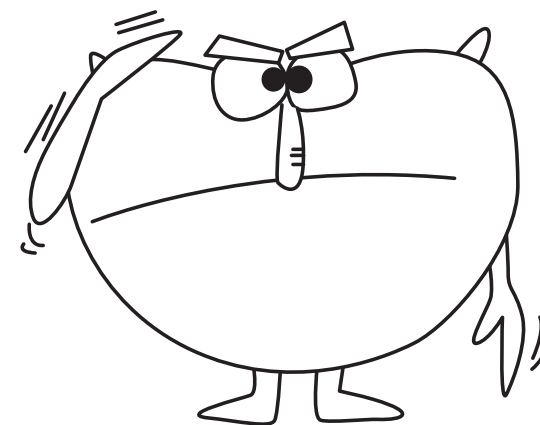
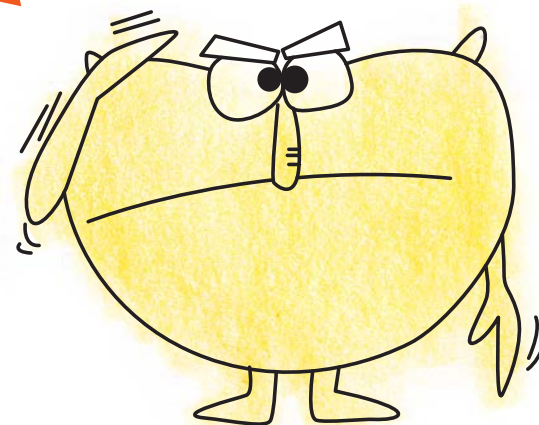
完成！

ひとことつぶやいてみよう！

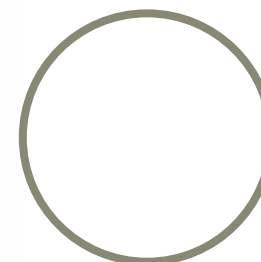
練習してみよう。

① ベタぬり

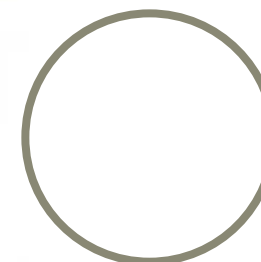
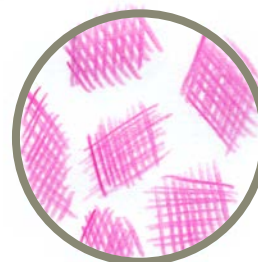
1番うすい色の色鉛筆で、全体をぬります。はみ出しても大丈夫！



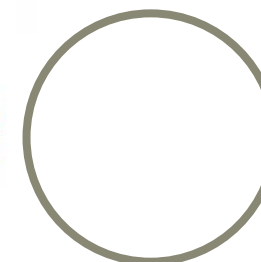
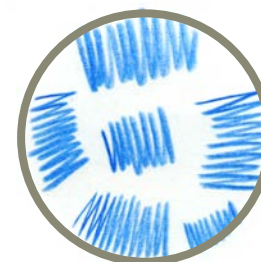
② ハッチング



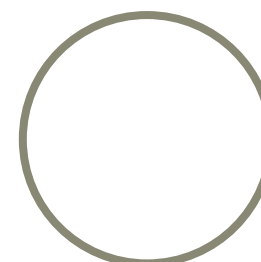
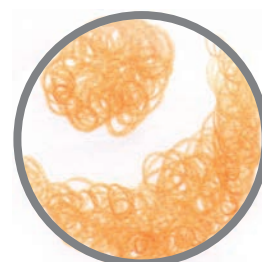
③ クロスハッチング



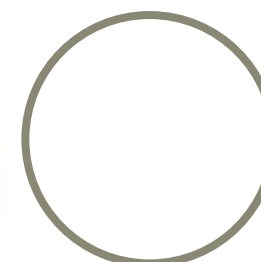
④ ジグザグぬり



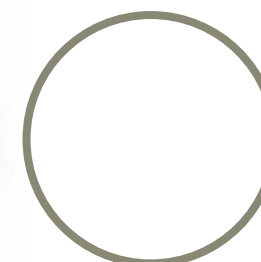
⑤ くるくるぬり



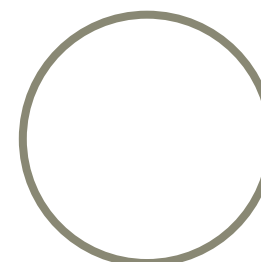
⑥ グラデーション



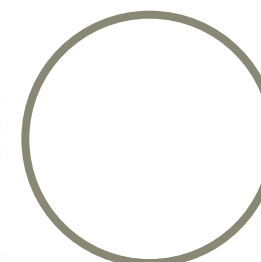
⑦ 色を重ねる グラデーション



⑧ もようぬり



⑨ 凸凹ぬり



自由に楽しんでね！

