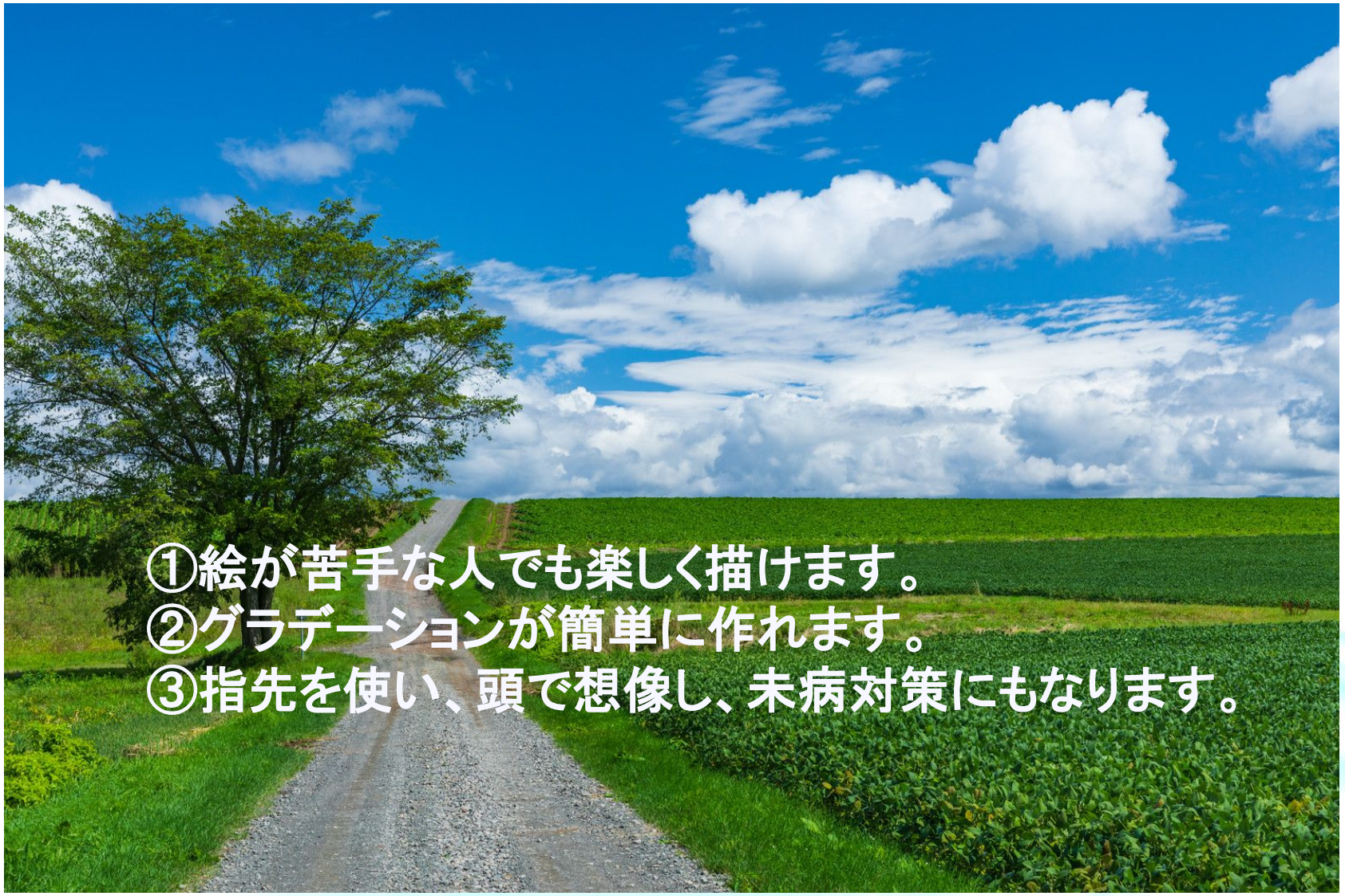
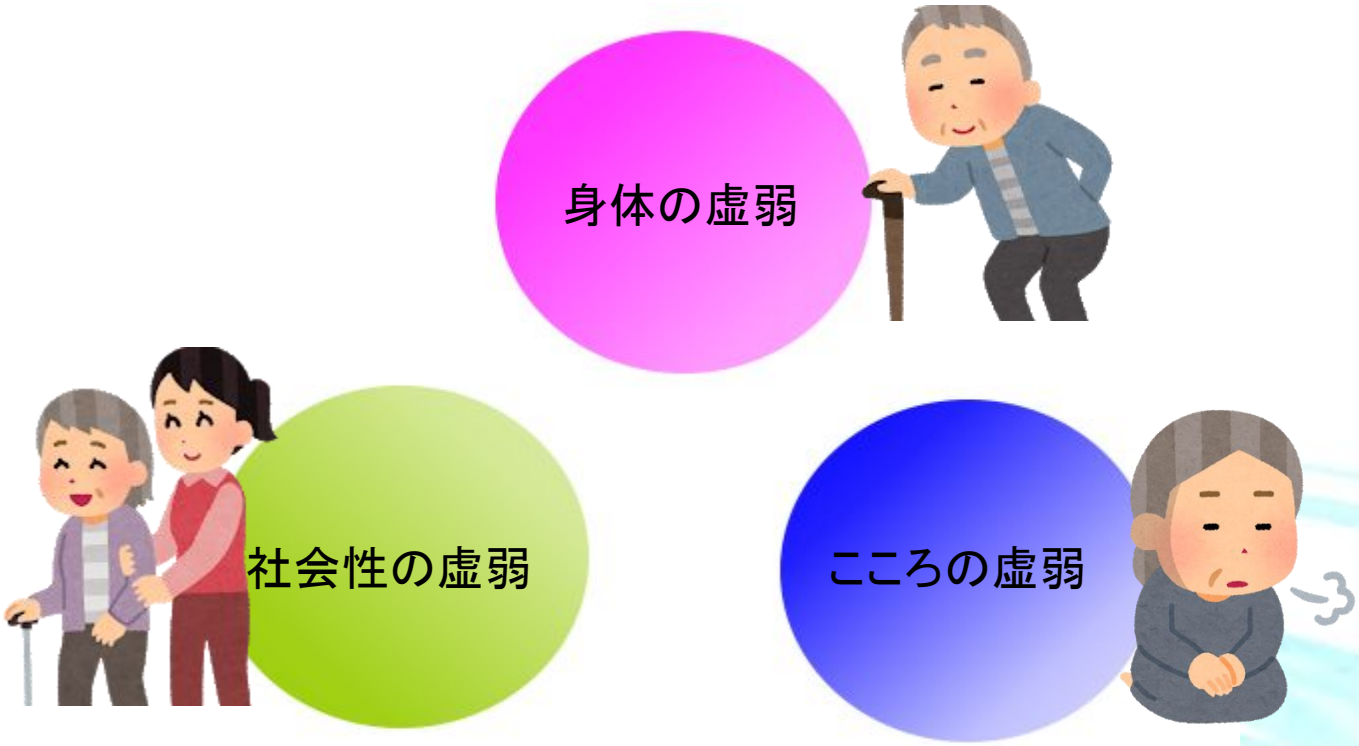
初めてのパステルアート



origamiclub ワクワク

初めてのパステルアート（はじめに）

健康寿命を延ばしましょう！
人はどの側面が弱っていくのか？（フレイル予防）



フレイルの要素（出典：東京大学高齢社会総合研究機構　教授飯島勝也）

初めてのパステルアート（はじめに）

健康寿命を延ばしましょう！
3つのR（心の健康予防）

Rest
休息

Relaxation
くつろぎ

Recreation
楽しみ

初めてのパステルアート（はじめに）

左脳と右脳の働き！

左脳

文字やことばから認識（考える）

ルールの学習

右脳

文五感から認識（感じる）

イメージ、ひらめき

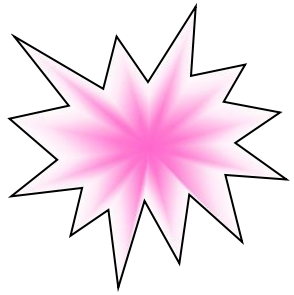
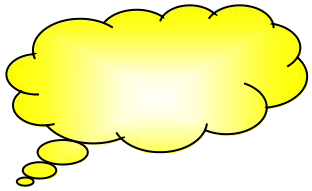
初めてのパステルアート（はじめに）

左脳と右脳の働き

あめ（お菓子）の イメージは？	甘い イメージは？
チューリップの イメージは？	明るい イメージは？

初めてのパステルアート（はじめに）

左脳と右脳の働き

あめ（お菓子）の イメージは？ 	甘い イメージは？ 
チューリップの イメージは？ 	明るい イメージは？ 

初めてのパステルアート（導入）

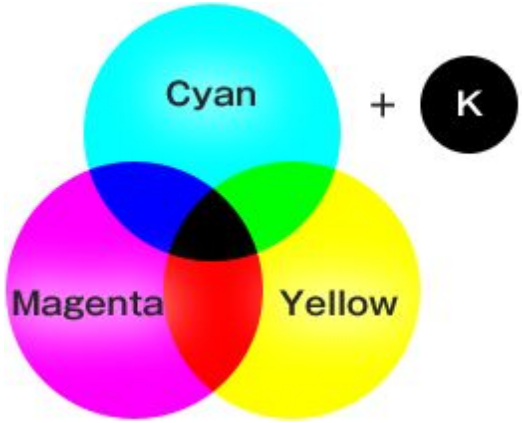
パステル

①顔料を粘着剤で固めたもの。

②風景画などやさしい色合いが可能。

③安価（100円ショップ）で購入できる。

色の3原色



①Cシアン、Mマゼンタ、Yイエローが基本

②発色を良くするためLC、LM、LY（ライトをプラス）

参考　K　ブラック

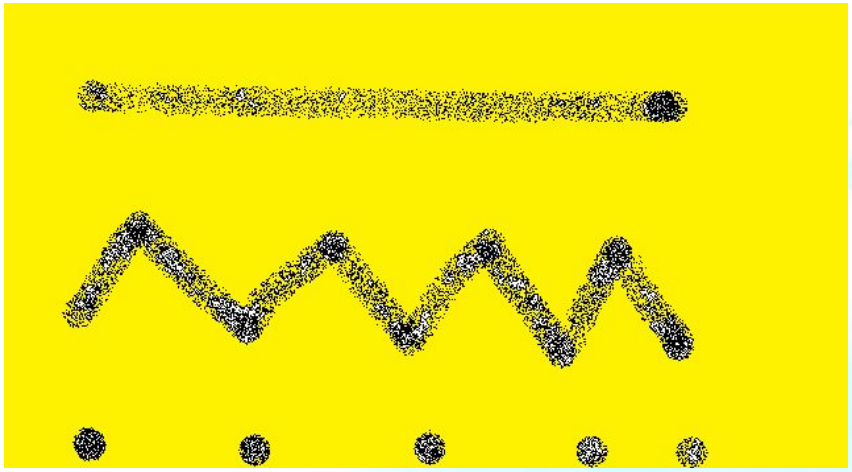
初めてのパステルアート

①絵が苦手な人でも楽しく描けます。
②グラデーションが簡単に作れます。
③指先を使い、頭で想像し、未病対策にもなります。

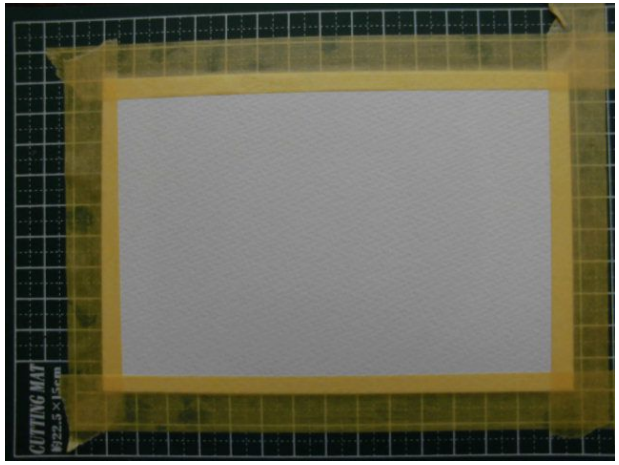
初めてのパステルアート（道具）

①テープ、ねり消し、綿棒、コットン他
②安価で100円ショップで揃えられます。
③日用品を工夫して利用しましょう。

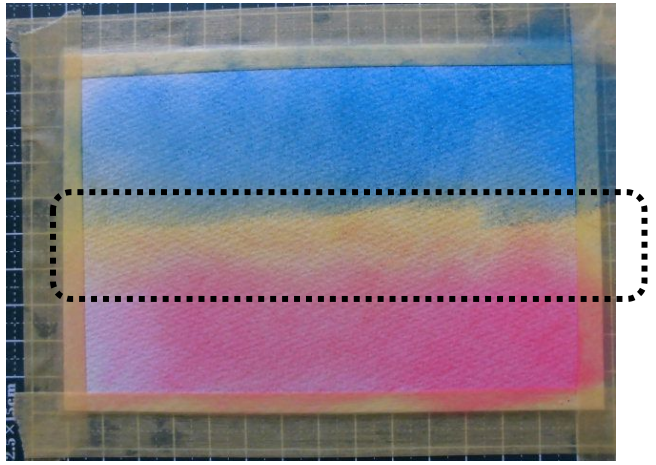
初めてのパステルアート（準備①）



初めてのパステルアート(準備②)

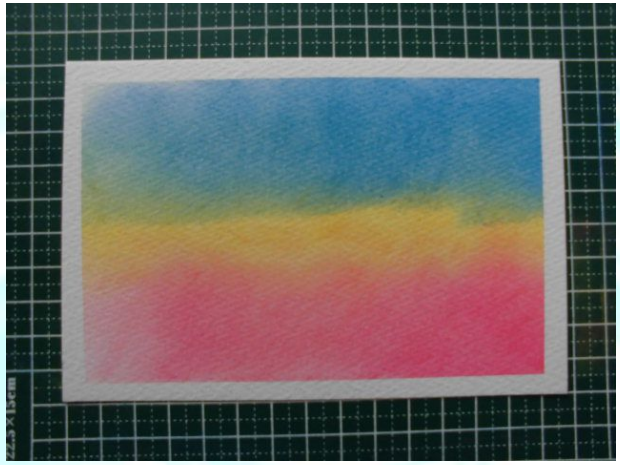


マスキングテープを貼ります。



グラデーションを確認します。

色々方法で塗って見ましょう。



マスキングテープをはがします。

初めてのパステルアート（描く①）

にゃんポイント　赤＋青　黄＋赤　青＋黄　グラデーションを確認しましょう！

虹色のグラデーション

初めてのパステルアート（描く①ー1）

にゃんポイント　マスキングテープの貼り方を研究しましょう！

虹色のグラデーション＋マスキングテープの利用

初めてのパステルアート（描く②）

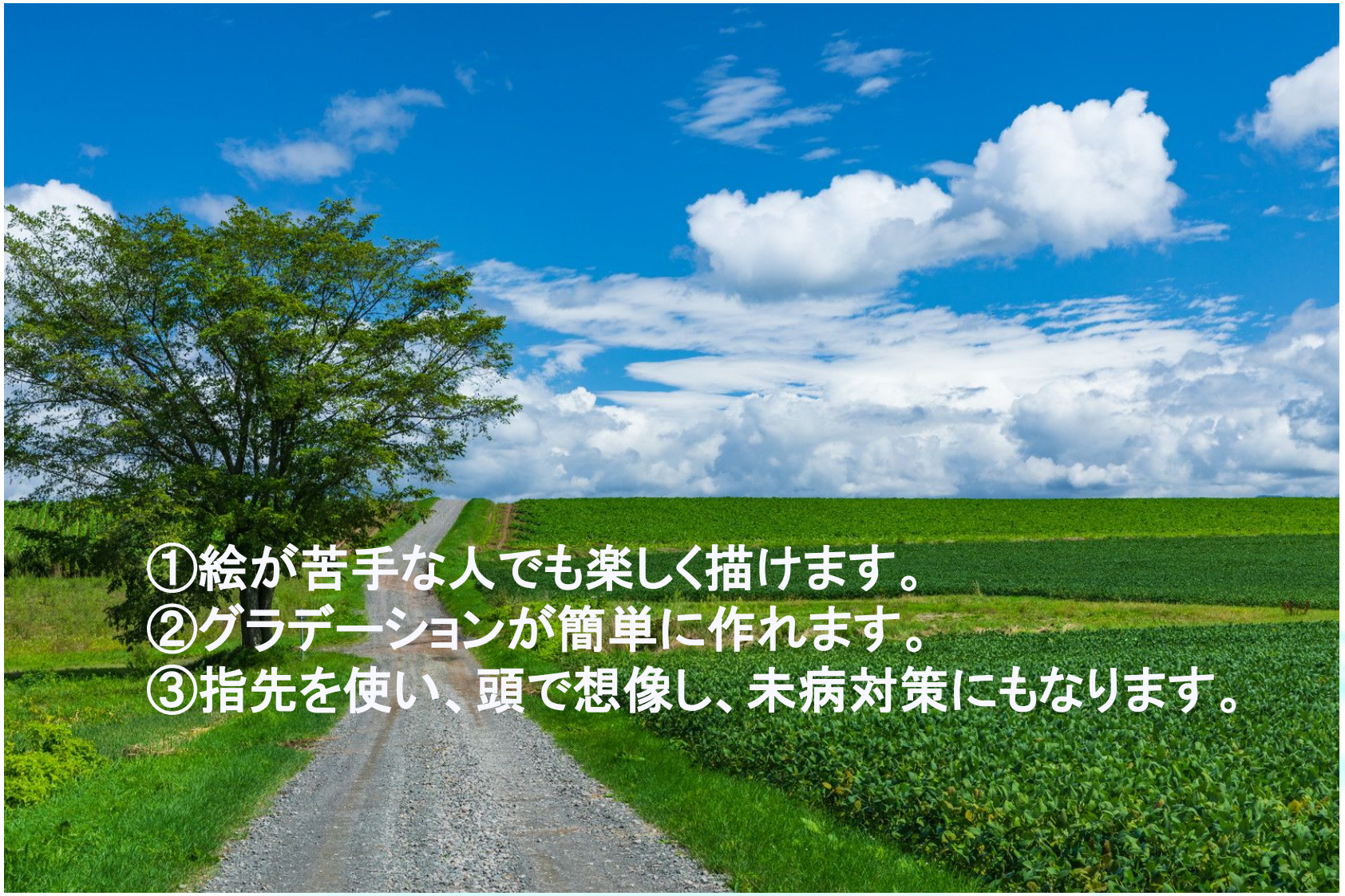
にゃんポイント ねりけしを利用すると雲や動きの表現を描くことができるよ！

夕焼け空

初めてのパステルアート（描く②手順）

夕焼け空

初めてのパステルアート



origamiclub ワクワク