スマホで遊ぶ
曼荼羅
7DAYS

「塗る」だけじゃない。
7つの曼荼羅で、7つの小さなデジタル体験。

見る。
触る。
色を置く。
ちょっと変えてみる。

スマホの中に、
小さな楽しみをひとつ。



©Nobuaki Suzuki Arts

はじめに

7日間、
続けなくても大丈夫です。

「7DAYS」と書いてありますが、
毎日やらなくても大丈夫です。

今日は Day 1。 → 明日は お休み。 → 3日後に Day 2。

そんな感じでOK!

もちろん、
「Day4が面白かったから、
もう一回やってみよう」
でもいいんです。

この7DAYSは、
7日間の宿題ではありません。

7つの曼荼羅を使って、
7つのちょっと違った遊び方を試してみる。
そんな小さなデジタル体験です。

完成させることよりも、
「こんな遊び方もあるんだ。」
を見つけてみてください。



©Nobuaki Suzuki Arts

遊ぶ前に

ルールは、ほとんどありません。

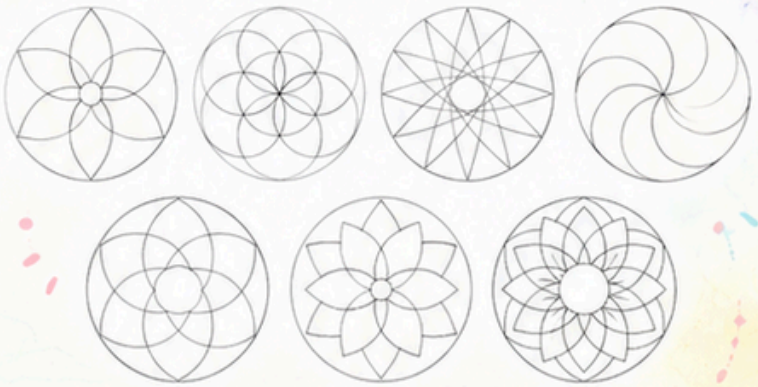


用意するのは、これだけです。

- スマホまたはタブレット
- 曼荼羅の画像
- 画像を読み込んで着色できるアプリ

ibisPaint など、お好きなアプリを使ってください。

この7つの曼荼羅を使います。



そして、覚えておいてほしいことが3つあります。

1 完成させなくてOK。

途中でやめても大丈夫。



ここまでで
やめてもOK!

2 きれいに塗らなくてOK。

はみ出しても、色が合わなくても大丈夫。
デジタルなら「戻る」こともできます。



Ctrl + Z で
すぐにやり直せます。

3 「ちょっとやってみたい」を優先。

「今日は、この色を使ってみようかな」
「ここだけ塗ってみようかな」
そのくらいの気持ちで十分です。

さぁ、遊んでみましょう。

今日は、どの曼荼羅から始めますか？



©Nobuaki Suzuki Arts

Day 1

ひと色で遊んでみる。

まずは、
気軽に楽しんでみましょう。

最初は、とってもシンプルに。
好きな色を、
ひとつだけ選んでみてください。

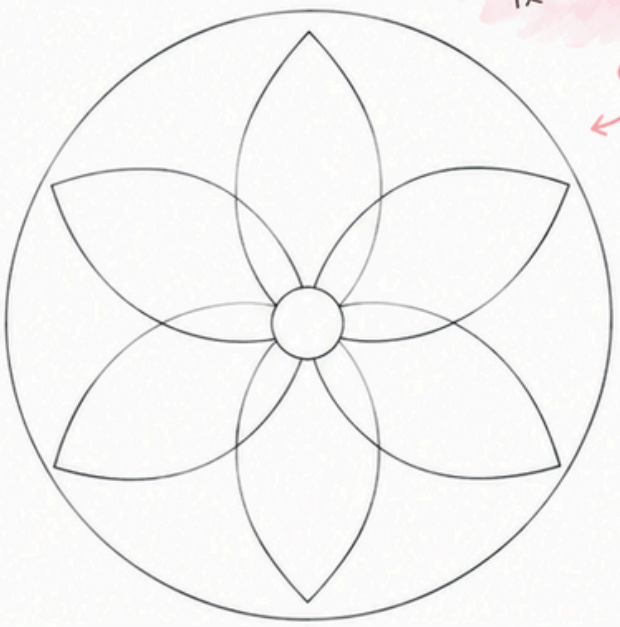
青でも。
ピンクでも。
黄色でも。
いつもなら選ばない色でもOK。

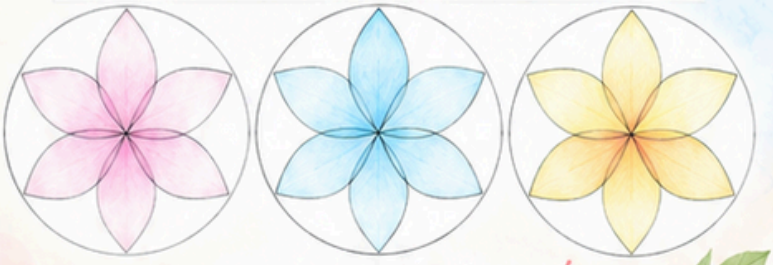
そして、曼荼羅の好きなところに
色を置いてみます。
全部を塗らなくても大丈夫です。

- 中心だけ。
- 花びら1枚だけ。
- 外側だけ。

好きなところから始めてください。

この図案を
使います。





たとえば、こんなふうに…
どんな色でもOKです！

ちょっと遊んでみよう

同じ色でも、
濃くしたり、薄くしたり。
それだけで、少し違って見えます。
「同じ色なのに、不思議。」
そんな発見があったら十分です。



薄く → 濃く



今日の小さな遊び

ひと色だけで、どこまで遊べる？

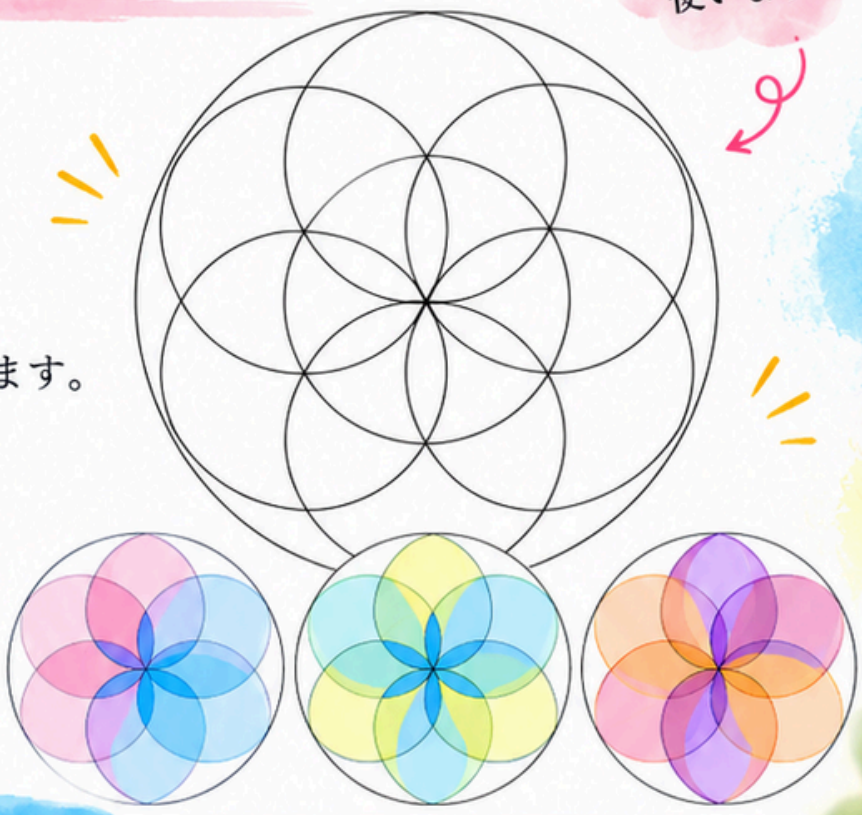
©Nobuaki Suzuki Arts

Day 2

2色と「重なり」で遊んでみる。

重なると、
新しい形が
見えてきますよ。

この図案を
使います。



今日は好きな色を、
2色選んでみましょう。

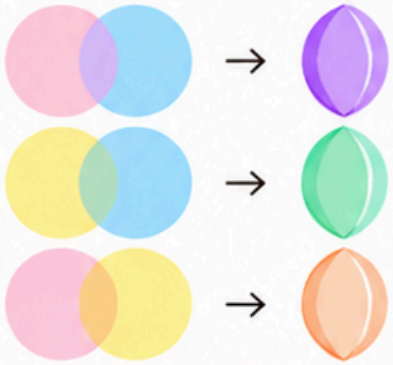
この曼荼羅をよく見ると、
いくつもの円が重なって、
その中から違う形が生まれています。

まず1色。
そして、もう1色。
「ここはこっちかな？」
と思ったところへ
自由に色を置いてみてください。

「重なっているところ」は何色？

ちょっと面白いのが、
円と円が重なっているところ。
そこだけ違う色にしてみてもOKです。
すると……
「あれ？こんな形があったんだ。」
今まで気づかなかった形が
見えてくるかもしれません。

重なり方で、こんな変化が生まれます



今日の小さな遊び

**線ではなく、
「重なり」を見つけてみる。**



©Nobuaki Suzuki Arts

Day 3

色にリズムをつけてみる。

規則をつくると、
色遊びがもっと楽しく
なります。

今日は少しだけ、
規則をつくって遊んでみましょう。

たとえば、



のように、
ひとつおきに色を変えてみます。

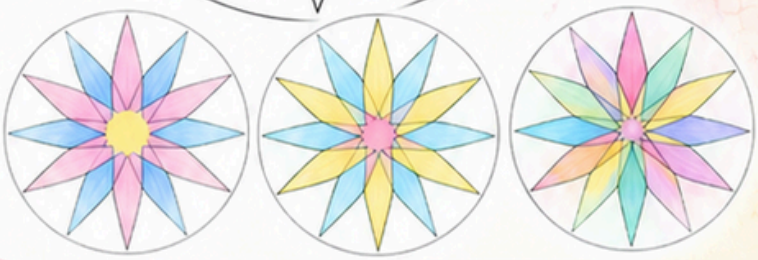
3色を使って、



でもOK。

この図案を
使います。

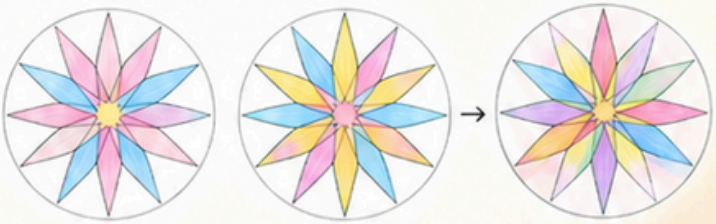




色を置くと、リズムが生まれる。

音楽にリズムがあるように、
色にもリズムをつくることができます。
きっちり同じにしなくても大丈夫。
途中で、
「やっぱり違う色にしよう」
と思ったら変えてしまいましょう。

同じ図案でも、
色の順番で印象が変わります。



2色で
リズムをつける

3色で
リズムをつける

好きな色で
自由にリズムをつける

今日の小さな遊び

**ひとつおきに、
色を置いてみる。**

画面を少し離して見ると、
どんなふうに見えるでしょう？



©Nobuaki Suzuki Arts

Day 4

ぐる〜っと、流れで遊んでみる。

ぐるぐるとした形から
どんな色の流れが
生まれるでしょう？

今日の曼荼羅は、
なんとなく、
ぐる〜っと回って見えませんか？

そこで今日は、
形の「流れ」を感じながら
色を置いてみましょう。

中心から外へ。
ぐる〜っと。
反対に、
外から中心へ進んでもOKです。

この図案を使います。





同じ色を少しずつ変えてみる。

たとえば青なら、
薄い青。
少し濃い青。
もっと濃い青。

流れに沿って
少しずつ変えてみます。
全部やらなくても大丈夫。
2〜3か所だけでもOKです。

同じ色でも、濃さを変えると
こんなに違って見えます。



薄い青から
始めてみる

少し濃い青を
重ねてみる

もっと濃い青で
仕上げてみる

今日の小さな遊び

**中心から？
それとも外側から？**

好きな方向へ、ぐる〜っと。



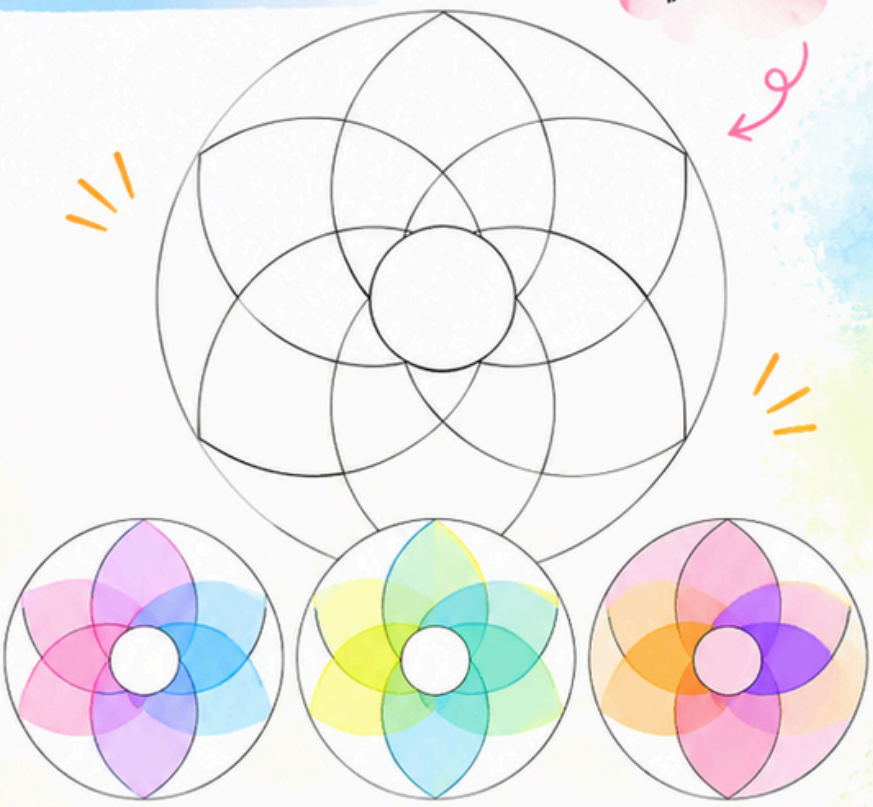
©Nobuaki Suzuki Arts

Day 5

「透明」で遊んでみる。

重ねると、
新しい色が
生まれますよ。

この図案を
使います。

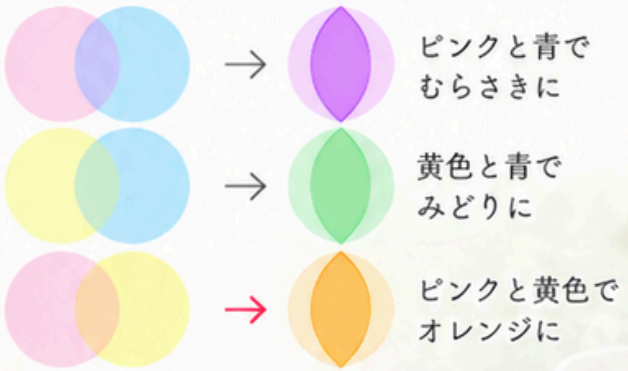


今日は、
デジタルならではの遊びを
ひとつ試してみましょう。
使うのは、
ブラシの「透明度」。
いつもより少し薄くして
色を置いてみてください。
その上から、
別の色を重ねてみます。
すると……
下の色が少し見えたり、
重なったところだけ
違う色に見えたりします。

「塗る」から「重ねる」へ。

紙の塗り絵とは
ちょっと違う感覚です。
きれいな色を作ろうとしなくても大丈夫。
「この色と、この色を重ねたらどうなる？」
そんな小さな実験だと思って
遊んでみてください。

重ね方で、こんな変化が生まれます



今日の小さな遊び

**色を「塗る」より、
色を「重ねる」。**



©Nobuaki Suzuki Arts

Day 6

ひとつだけ変えてみる。

ほんのひとつで
印象が変わります。

今日は、
ちょっとだけ「あれ？」を
つくってみましょう。

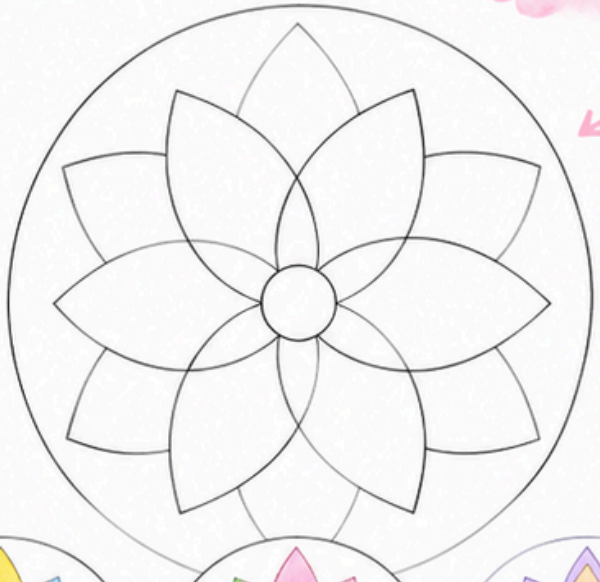
たとえば、
花びらを全部、青系の色にします。
でも……

ひとつだけ黄色。

あるいは、
全部ピンクなのに、

ひとつだけ緑。

この図案を
使います。





ひとつだけ黄色



ひとつだけ緑



ひとつだけオレンジ

どこを最初に見ましたか？

完成したら、
スマホを少し離して
曼荼羅を眺めてみてください。
あなたの目は、
最初にどこへ行ったでしょう？
たぶん、
違う色を置いたところが
気になると思います。
色をひとつ変えるだけで、

見る場所まで変わる。

そんな遊びです。

こんな遊び方もできます



ひとつだけ
違う色に



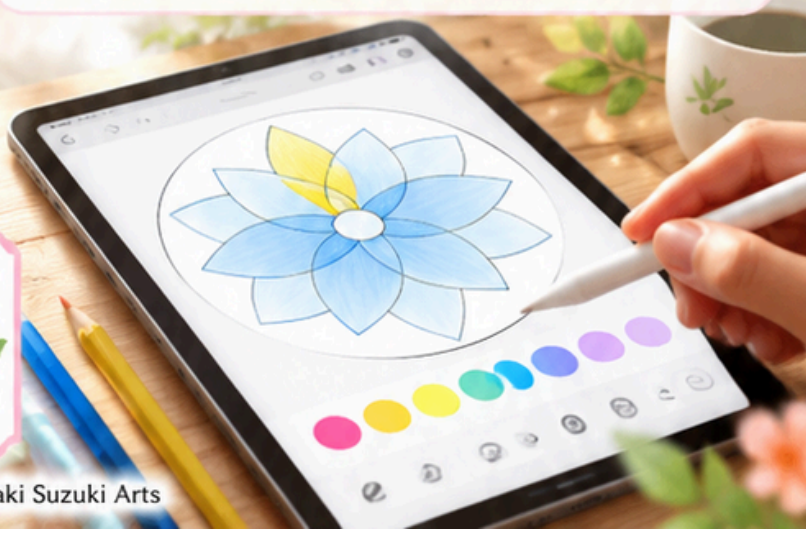
毎回違う色を
変えてみる



とても薄い色で
ひとつだけ

今日の小さな遊び

**ひとつだけ
「あれ？」をつくる。**



©Nobuaki Suzuki Arts

Day 7

今日は、自由に遊ぶ。

好きな方法で、
自分だけの
曼荼羅を楽しみましょう。

この図案を
使います。



ここまで、
いろいろな遊び方を
試してきました。

ひと色。2色。重なり。
リズム。濃淡。透明度。
ひとつだけ違う色。

今日は、
その中から好きなものを
自由に使ってみてください。

もちろん、
全部忘れてしまっても OKです。

自分の「やってみたい」を優先。



グラデーションで



点々で



ひとつだけ違う色で

点々を置いてみたい。
グラデーションにしてみたい。
派手な色にしてみたい。
半分だけ塗ってみたい。
何でも大丈夫です。

こんな遊び方もできます



ひと色だけで



半分だけ塗る



濃淡で

そして、
「今日はここまで。」
と思ったら、
そこで保存してください。
それも、ひとつの完成です。



今日の小さな遊び

**自分が「やってみたい」を、
ひとつ試してみる。**

©Nobuaki Suzuki Arts

7つ遊んだ、そのあとに



同じ図案でも
遊び方は
まだまだたくさん！

これで終わり……
ではありません。

Day7まで遊んだからといって、
この曼荼羅たちを
しまわなくても大丈夫です。
むしろ、
ここからが面白いところ。

たとえば…

Day 1



今度は2色で。

Day 2



透明な色で。

Day 3



濃淡だけで。

Day 4



逆方向から。

Day 5



点々で。

Day 6



違う色を毎回変えて。

Day 7



ひと色だけで。

組み合わせを
変えるだけで
まだまだ楽しめます。

同じ曼荼羅なのに、まだ遊べる。

- 色を変えれば、また違う。
- 順番を変えれば、また違う。
- 濃さを変えれば、また違う。
- ブラシを変えれば、また違う。

同じ図案なのに、
遊び方をひとつ変えるだけで、
また違った曼荼羅になります。

おわりに

「今日は、どれで遊ぼうかな。」

つくる時間は
自分への
やさしいプレゼント。

スマホというと、
ニュースを見たり、SNSを見たり、
動画を見たり。
いつの間にか、
「見るだけ」の時間が
増えていることがあります。

でも、ときには、
スマホを
「自分で何かをつくる道具」
にしてみてもいいと思うのです。

今日は、ひと色だけ。
今日は、ひとつの花びらだけ。
今日は、3分だけ。
それでも十分。



たった3分でも
心が少し
軽くなります。

上手に描くためでも、
立派な作品を完成させるためでもありません。
曼荼羅を通して、
「ちょっとやってみようかな。」
と思える時間をつくる。

そして、
「今日は、どれで遊ぼうかな。」
そんな小さな楽しみが、
日常の中にひとつ増えてくれたら。

この7つの曼荼羅が、
そのきっかけになればうれしいです。

あなたのペースで、
ゆる〜く、
遊んでみてください。

©Nobuaki Suzuki Arts

本教材の使用についての注意点

著作権について
「スマホで遊ぶ曼荼羅7days」（以下、本教材と表記）は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。
Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイルなど）により、複製、流用および転売（オークション含む）することを禁じます。

使用許諾契約書
本契約は、本教材を入手した個人・法人（以下、甲と称す）とNobuaki Suzuki Arts（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項
本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲
本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。
本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに
複製・転載・販売することはできません。

Copyright Nobuaki Suzuki Arts All Rights Reserved.