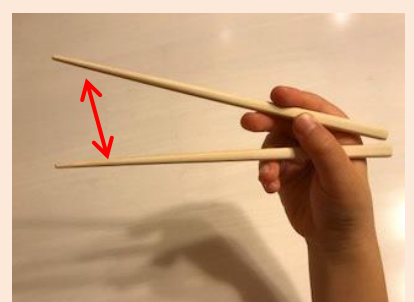
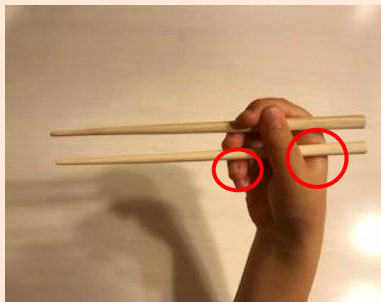


正しい箸の持ち方



《箸の持ち方》



① 鉛筆を持つように、親指と人差し指と中指で1本の箸を持つ

② 続いて下の箸を親指と人差し指の付け根に挟み、薬指の爪の横に置いて固定する

③ 下の箸を動かさないように上の箸を、親指を支点として中指・人差し指で挟むように上下に動かす

* 箸を使い始める前におさえておきたいポイント *

1. スプーンの「鉛筆握り」が出来る。

スプーンの鉛筆握りは、箸を正しく持つ為に必要な発達や指先の運動が含まれています。鉛筆握りが定着し、上手に食べられるようになったら箸を使ってみましょう。できないうちに箸へ移行してしまうと間違った持ち方に繋がり、後から直そうとしてもなかなか直りません。



2. 手首や指先を使う遊びを取り入れる。

- ・手遊び・じゃんけん・お絵描き・積み木・シール貼り・粘土遊び・泥だんごづくり
- ・はさみを使って紙切り・あやとり・ボタン・ひも通し・スナップかけ

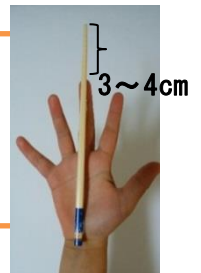


3. 大人が手本となる。

大人と一緒に食事をしながら、正しい箸の持ち方のお手本になると良いでしょう。

* 子どもが持ちやすい箸を選びましょう *

- 子どもの手のひらのたての長さ+3~4cmの箸を選びましょう。
- 塗り箸やプラスチック製の箸は滑りやすいので、木製や竹製の箸が良いでしょう。
- 細すぎず、軽い箸が良いでしょう。



<間違った持ち方の例>

握り持ち	指違い	クロス持ち
<p>箸の機能が果たせていない。</p>	<p>親指が支点になっていない。 また、中指が2本の間に入っていないため、指先が開かない。</p>	<p>親指で2本ともおさえているので、はさむことができない。</p>
<p>箸を正しく持つために、一旦スプーンに戻り、鉛筆握りができるようになってから次に進めましょう。</p>		