



平成28年7月19日
大崎市立古川第四小学校

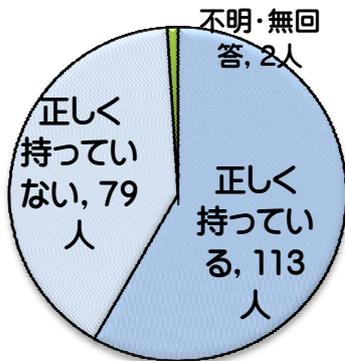
正しいですか？

お箸の持ち方



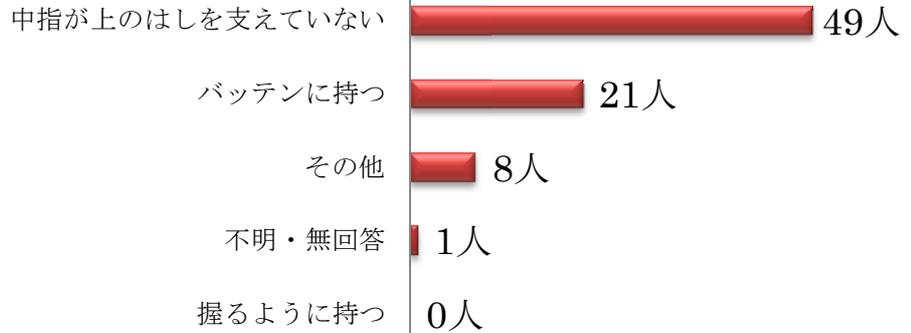
7月の給食目標は、「正しいはしの持ち方や食器の持ち方を覚えよう」です。
そこで、はしの持ち方について焦点をあて、今月、アンケート調査を実施しました。

はしを正しく 持っていますか？



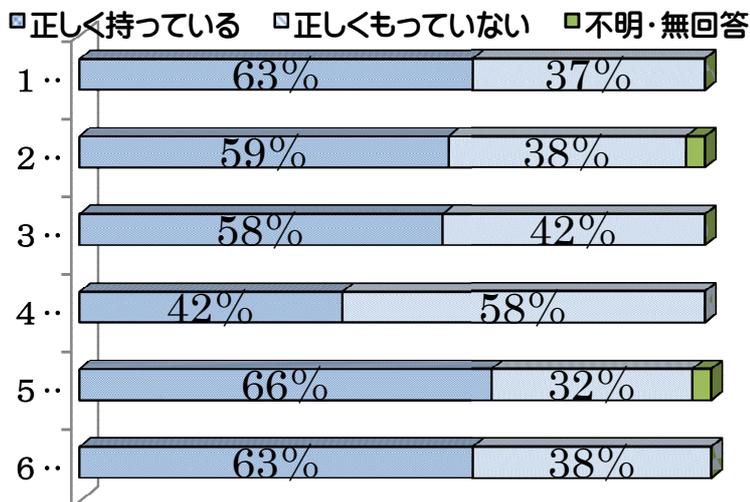
調査日平成28年7月7日
対象：各学年抽出194名

正しく持っていない人はどんな持ち方ですか？



結果、約4割の児童がはしを持っていないことが分かりました。その内訳では、「中指が中に入っていない」というのが圧倒的に多く約6割、「バツテンに持つ」が約3割でした。

学年別 はしの持ち方が正しい児童の割合



年齢が進むと正しく持てるようになるのでしょうか・・・？

左のグラフを見て分かる通り、1年生と6年生を比べるとほぼ同じ割合でした。

4年生で正しく持っていない割合が多いのも気になります。誤った持ち方をしている場合、どこかで意識して直さない限り、そのままになってしまう可能性が大きいと思われます。

実際に約8000人を対象にしたある大学での調査によると30代、40代、50代共に正しく箸を持てる大人が30%台にすぎなかったということです。

実際の子ども達の様子を見てみると、間違っただ持ち方で多いのが、この写真のような感

中指が間に入っていないということは・・・

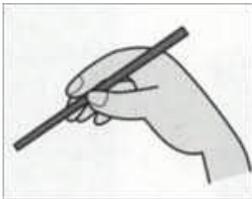
- ・中指がはしの間に入っておらず、上のはしを開くことができない。
- ・閉じた時に上下の箸が前後ずれてしまう。
- ・上下のはしの間隔がせまく平行になっている。
- ・持つ位置が、箸先によりすぎて大きく開くことができない。

箸の持ち方レッスン

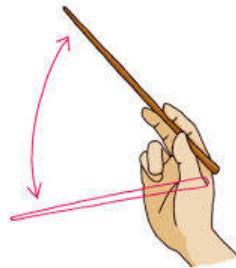
食事の時間が嫌なものにならないよう、なるべく
食事以外の時間で楽しみながら練習しましょう。

①上の箸だけ持ってみよう

上の箸は鉛筆の持ち方一緒です。
箸先から近い順に①中指、②人さし指、
③親指になっていますか？（鉛筆の持ち
方が間違っていると、このポジションも
違うことがあるので、チェックして下さ
い。）



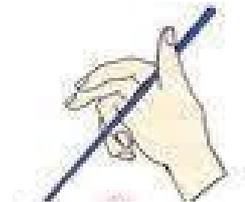
②1の字を書くように



上下に動かします。
この時手首で動かすのではなく人さ
し指と中指の関節の動きだけで、上下
させます。

③下の箸の位置を確認

下の箸は親指の付け根と薬指
の第一関節のあたりで、しっ
かりと固定させます。このま
ま下のはしは動きません。

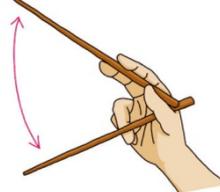


④基本姿勢を確認



2本持って見ましょう。
箸先はきちんと閉じられますか？
上の箸は3本の指で持っていますか？

⑤上の箸を大きくゆっくり上下に



上の箸だけ大きくゆっくり1の
字を書くようにします。下の箸
は動きません。

⑥箸先がくっつくように意識



閉じた時にはし先がぴったり
合うように意識して動かして
みましょう。

教室でも豆つかみで練習中！！

2学年の学級活動でははしの持ち方についての学習をしました。
その後小皿、箸、豆の「豆つかみセットコーナー」を設置した学級も
あります。休み時間などになると、「よーい、スタート！」で、誰が
豆を多く隣の皿へ運ぶことができたかを競っています。

箸先を集中して見つめる子ども達の表情が印象的です。

