



平成28年7月19日  
大崎市立古川第四小学校

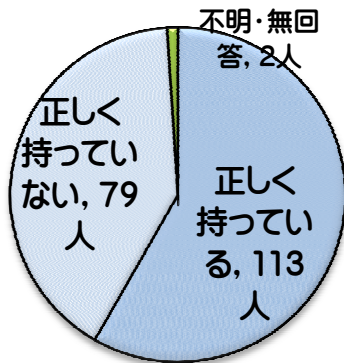
正しいですか？

お箸の持ち方



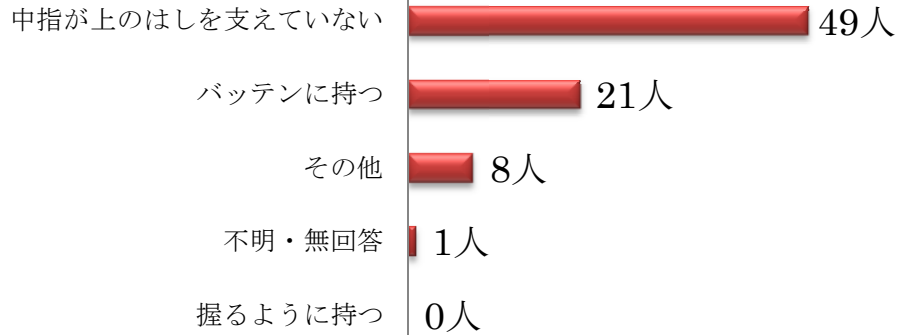
7月の給食目標は、「正しいはしの持ち方や食器の持ち方を覚えよう」です。  
そこで、はしの持ち方について焦点をあて、今月、アンケート調査を実施しました。

### はしを正しく 持っていますか？



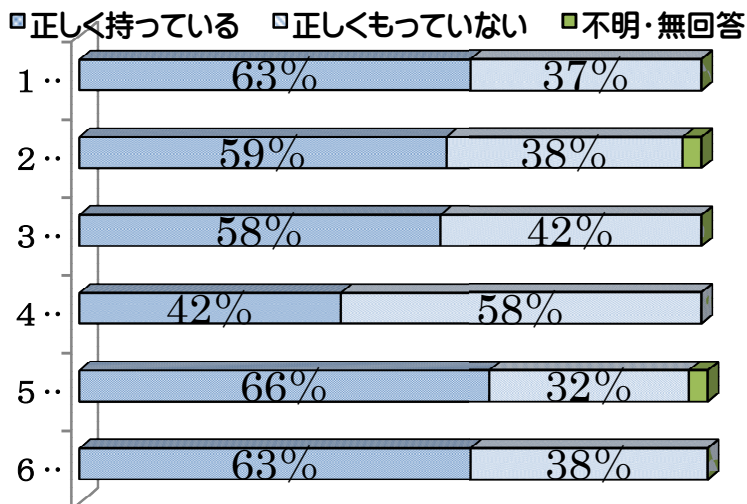
調査日平成28年7月7日  
対象：各学年抽出194名

### 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・・・

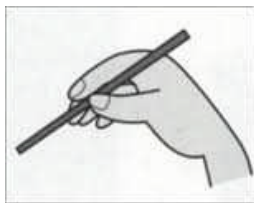
- ・中指がはしの間に入っておらず、上のはしを開くことができない。
- ・閉じた時に上下の箸が前後ずれてしまう。
- ・上下のはしの間隔がせまく平行になっている。
- ・持つ位置が、箸先によりすぎて大きく開くことができない。

## 箸の持ち方レッスン

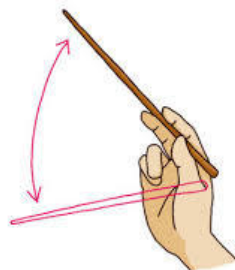
食事の時間が嫌なものにならないよう、なるべく  
食事以外の時間で楽しみながら練習しましょう。

### 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。）



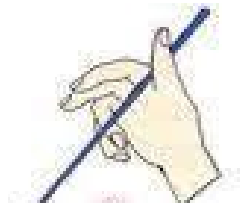
### ②1の字を書くように



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。

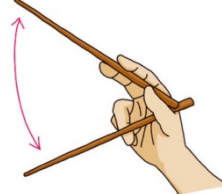


### ④基本姿勢を確認



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。

