



すまいる



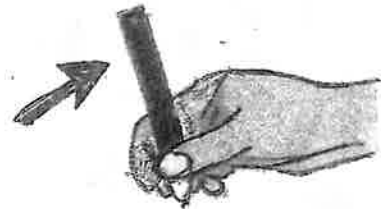
新年度が始まり、1カ月余り過ぎました。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。さて、今回は、最近気になった子どもの鉛筆の持ち方について、お話しします！



箸と鉛筆の『密』な関係！？

子どもの鉛筆の持ち方で、最近よく見かけるのが右のような持ち方です。

鉛筆が、自分の方ではなく逆の向こう側に大きく傾いています。これで書くと、余計な力が入りすぎて、手が疲れやすくなるようです。



そこで、注目したのが、食事の時に使う**箸**です。実は、箸が正しく持てるようになると、鉛筆の持ち方も良くなります。正しく箸を持つことができるようになる練習としておすすめなのが、



『1本箸の上げ下げ』です。

※このプリントの裏を見てください！

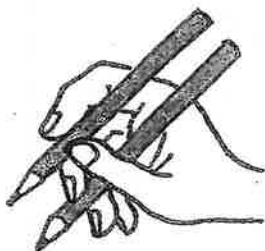
この、『1本箸の上げ下げ』で大切なのは、親指・人差し指・中指で、しっかり持つということです。これは、鉛筆の持ち方と同じです。

さあ、箸が正しく持てるようになったら、

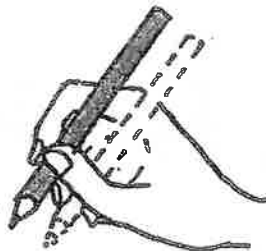


『正しい鉛筆の持ち方』です。

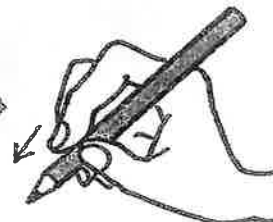
鉛筆2本を、箸のように持って、下の1本を抜き取ります。



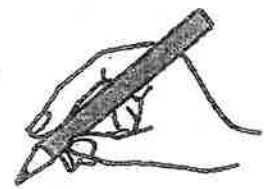
おはしを もって



したの 1ぽんを
ぬきとって



もつ ところを したに
ずらしたら、



はい！ できあがり

練習をうまく続けるコツは、あまりやかましく言わないこと です。1本箸の上げ下げの練習をするときは、時間の余裕があるときに、楽しみながら行えるといいですね。

子どもたちのより良い育ちを、
学校・家庭・地域でサポートしていきましょう。

“みんなちがって みんないい” ※出典「私と小鳥と鈴と」 金子みすゞ

1

おはしを持つ練習

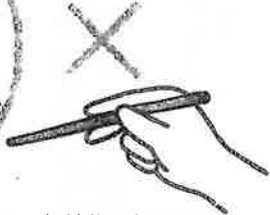
●指の力をぬいて、おはしを軽く持つようご注意ください。

さあ、いっしょにおはしの練習を始めましょう！
おはしをかまないようにネ

良いもち方



人差指、中指は軽く曲げる。

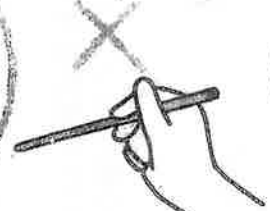


人差指、中指が伸びている。

良いもち方



親指は人差指の爪の横にあてる。



親指の位置がまちがっている

良いもち方



親指はおはしにそっとそえる。



親指に力が入っている。

上のおはし1本だけ持ちましょう

おはしを正しくもちましょう

●親指は人差指の爪の横にあてる。

●箸は親指と人差し指、中指の三本で軽く持つ

そるえる

●薬指の爪の横にあてる

●親指と人差し指のまたにはさみ固定する

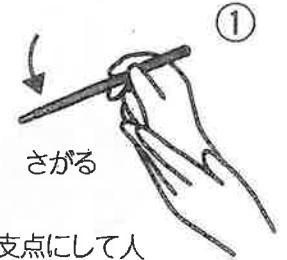
はみ出す (1cm)



●親指に力が入っていると第一関節が動きます。

上のおはし1本だけで練習しましょう

●片手で薬指、小指を図のようにおさえてください。
●気長に教えてください。



さがる

下のおはしは

●薬指の爪の横にあてます
●親指と人差し指のまたにはさみ固定します



あがる

●親指を支点にして人差し指と中指を曲げるとはし先は下がります

人差し指と中指を伸ばすとはし先が上がります

お子さまと一緒に「1、2、1、2」と動かしてください。

食事後、毎日20回1週間程度この練習を続けて、その後2本で練習してください。

おはしを正しく使うのは大変難しいことです。食事は楽しいもの、食事中はやかましく言わずに食後、少しずつ教えてください。

2

おはしを動かす練習

①

② くり返す