

はしを正しくもってみよう

めじろだいがくが栃木、埼玉、福島県などの約8000人を対象に調べたところ、30代女性で箸を正しく使える人は約3割にすぎなかったそうです。40代や50代でも30%台で、男性もほぼ同じ結果でした。正しく箸を使える人の割合は、年々減っているそうです。

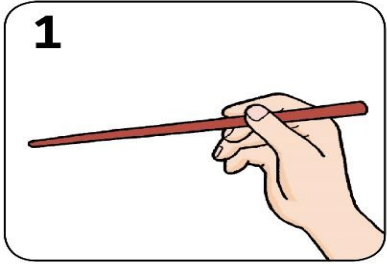
和食の食事作法は【箸に始まり箸に終わる】と言われるほど、箸の使い方はとても重要です。箸は【切る】、【はさむ】、【混ぜる】などの多様な使い方があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



子供たちは、正しい箸の使い方をしている大人が身近にしていると、自然にその箸の使い方を学んでいきます。

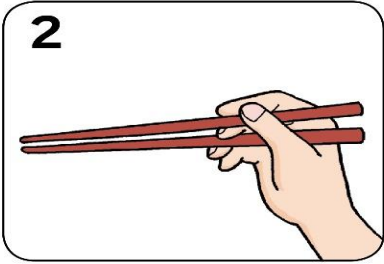
家で過ごす時間の多いこんな時だからこそ、家族で箸の持ち方を見直して、お箸ゲームで箸使いを練習してみませんか？

基本のはしの持ち方



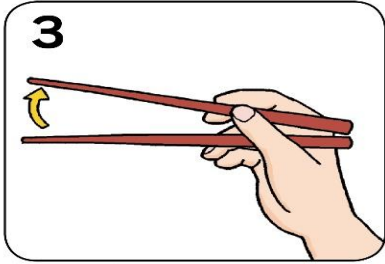
1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2

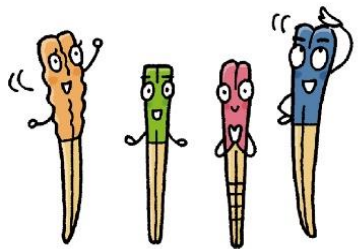
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



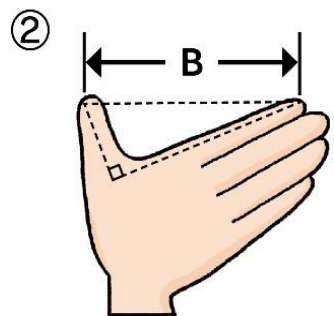
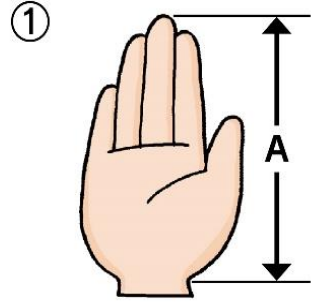
3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

はしの長さチェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましよう。



- はしの長さの計算方法
- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
 - ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

いろいろなもので練習しよう！

箸の使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さなブロック、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。

レベル1：小さく切ったスポンジ

まずは、箸でつかみやすいものから始めます。
小さく切ったスポンジ等を用意します。

最初は箸の先に輪ゴムなどを巻いてあげると
よりつかみやすいです。

皿を2つ用意してスポンジを箸でつかんで移動させます。



箸の先に輪ゴムを
まいて、すべり
にくくします。



レベル2：小さなブロック

次は、少しつかみにくいものにします。
あれば小さなブロックなど。なければ野菜
(大根とか人参など)を小さめに切ったもの
でも出来ます。



レベル3：豆（乾燥豆）

最後は、ツルツルしてつかみにくい豆でやります。
豆の種類は大豆、小豆などなんでもかまいません。

つかみにくいので、最初は箸の先に輪ゴムをつけて
やるとコツがつかめるでしょう。



最初は箸に
輪ゴムをつけ
て



慣れてきたら
輪ゴムをはずして
挑戦しよう



市販されている箸の練習グッズもあります！！



箸は自分の手の大きさにあったものを
使ったほうが上手にできます。