

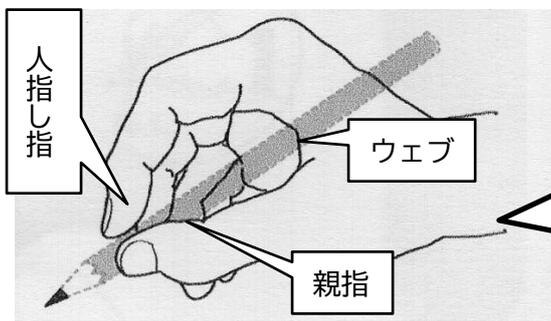


## 正しい鉛筆の持ち方 できていますか？

鉛筆を正しく持って書くには、握り方や持つ位置が重要です。正しい持ち方をすることで、字を丁寧に、正確に書くことができますようになります。

### ① 鉛筆の持ち方

鉛筆はつまんで持っているのではなく、親指と人差し指、ウェブ（親指と人差し指の間にある水かきの部分）の3点で支えています。

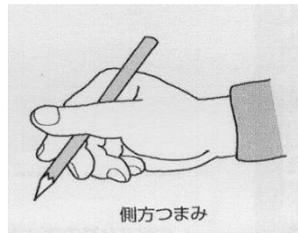


### 持ち方のチェックポイント

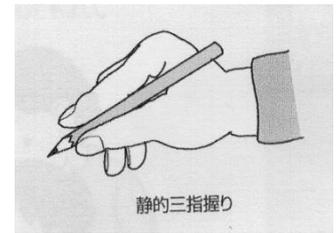
- ・親指と人差し指の間に空間ができているか。
- ・親指の指先から1つ目の関節が曲がっているか。
- ・鉛筆の軸が親指と人差し指の間のウェブに乗っているか。

こんな持ち方していませんか？

人差し指や親指の形に注意して、鉛筆を持ちましょう。



側方つまみ



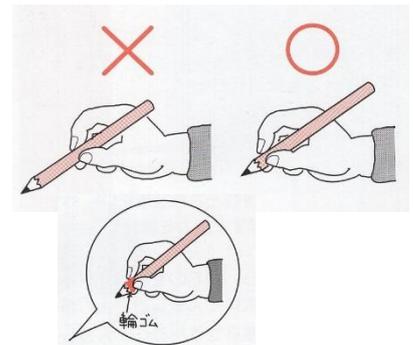
静的三指握り

### ② 鉛筆を持つ位置

鉛筆の先の削られているところと削られていないところの境目あたりに指先がくるように持ちます。

<鉛筆を正しい位置で持つために…>

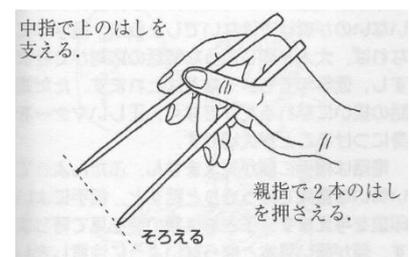
- ・書いているうちにもっと先の方へずれていく場合は、持ち直させる。
- ・最初は支援者が正しい位置を持つよう誘導してもよい。
- ・すぐに先の方へずれてしまう場合は、境目部分に輪ゴムを付けてストッパーにする。



### お箸にもチャレンジ！

正しい鉛筆の持ち方をマスターしたら、正しいお箸の持ち方にもチャレンジしてみましょう。

- ① 左手で下のはしを支えたまま動かさないようにする。
- ② 親指と人差し指、中指で上のはしを上下（前後）に動かすようにする。



参考：「発達が気になる子へのスモールステップではじめる生活動作の教え方」（鴨下賢一）  
「子どもとマスターする49の生活技術3」（子どもの生活科学研究会 編）