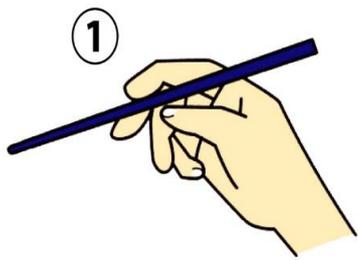
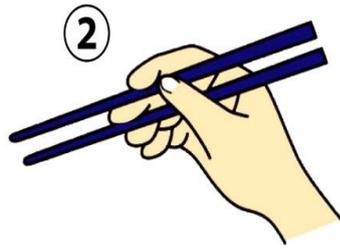


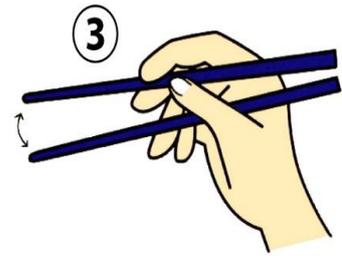
正しいお箸の持ち方



① 親指、人差し指、中指の3本でつまむイメージではしを1本持ち、「1の字」を書くようにたてに動かす。

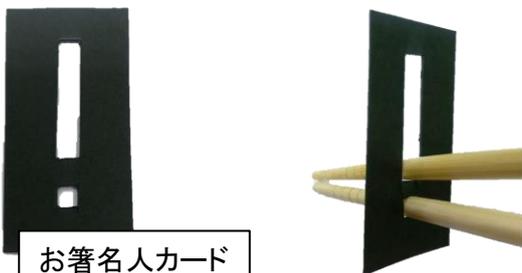


② もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。

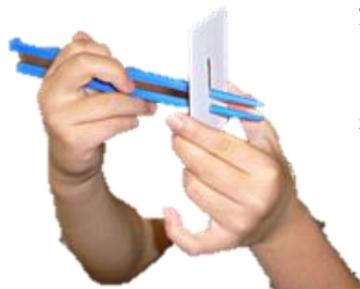


③ 上のはしだけを動かすように練習しましょう。

上のお箸だけを動かすのが難しい場合



お箸名人カード



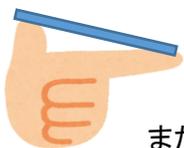
カードの穴に、お箸をそれぞれ通し、反対の手でカードが動かないように固定してから上のお箸を動かす練習をしてみましょう。

他にも、親指と人差し指に輪ゴムを掛けて、補助を付けながら練習する方法もあります。

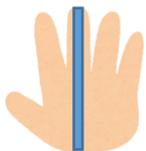


親指と人差し指に輪ゴムを8の字になるように掛けて、正しい位置でお箸を乗せます。

ちょうど良いお箸の長さってどれくらいかな？



または



cm × 1.5倍 = ちょうど良い箸の長さ

cm + 3cm = ちょうど良い箸の長さ



お箸の持ち方、使い方はすぐには上達しません。

お箸を上手に使えるようになる為には、指先を思うように動かせるようになることがポイントです。

手遊びをはじめ、お絵かきや積み木など指先をしっかり使う遊びを通して、練習をしてみましょう。

また、お箸を使い始めたときはなかなか上手にできないので、食事に時間がかかったり、イライラすることもあります。慣れるまでは、お箸でつまむゲームなど遊びとして使ってみるのもいいかもしれませんね。

