

上の箸の正しい持ち方

上の箸（操作箸）正しい持ち方は、鉛筆の正しい持ち方と同じ持ち方になります。



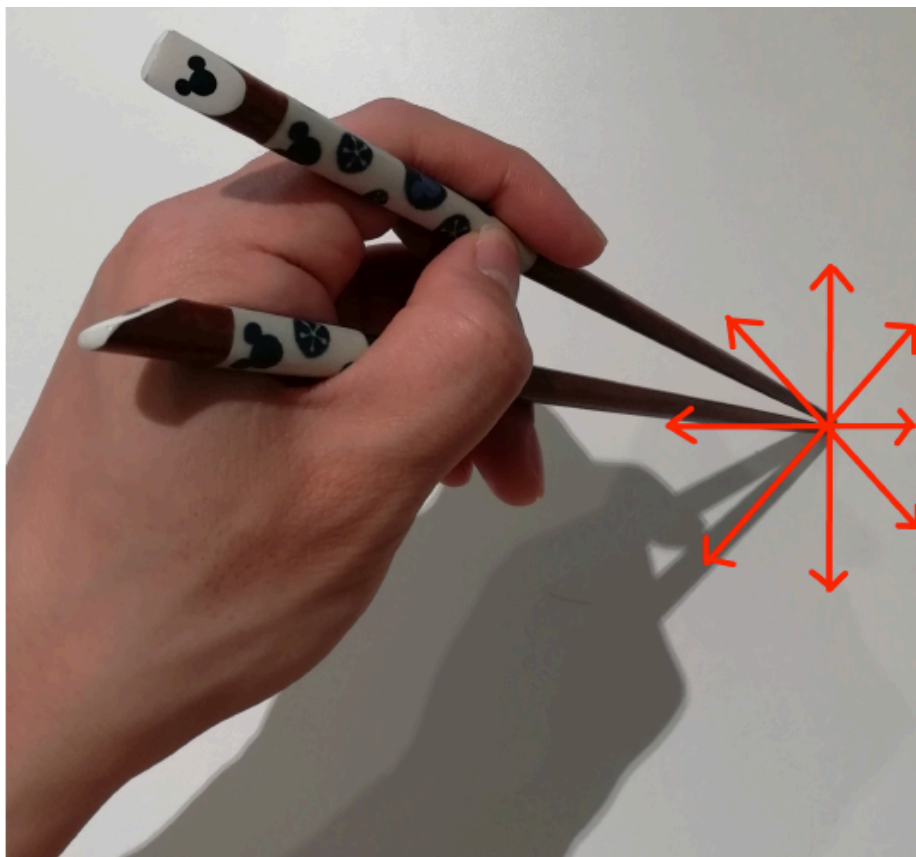
- ①人差し指は指腹で上から押し当てる
- ②中指のつめの根元の箸を支える
- ③人差し指と箸の間に隙間が出来ないようにする
- ④人差し指よりも上に親指が来て、親指は力を加えず指腹で添える程度に箸を支える
- ⑤手のひらは、卵をにぎったような空間をつくる

下の箸（固定箸）の正しい持ち方



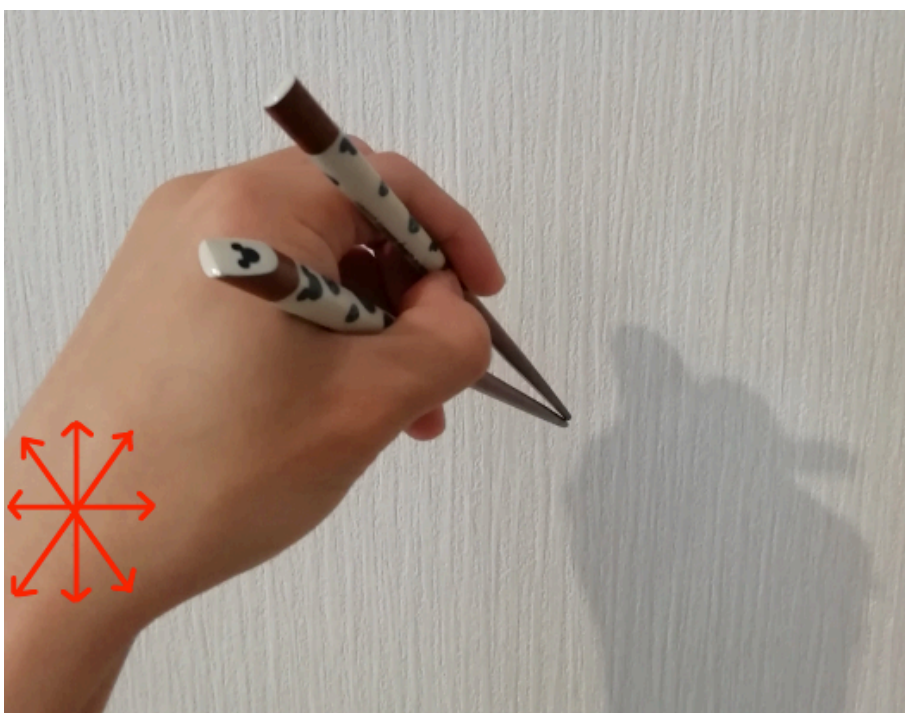
- ①親指の付け根に挟む
- ②薬指の第一関節に乗せる

練習①



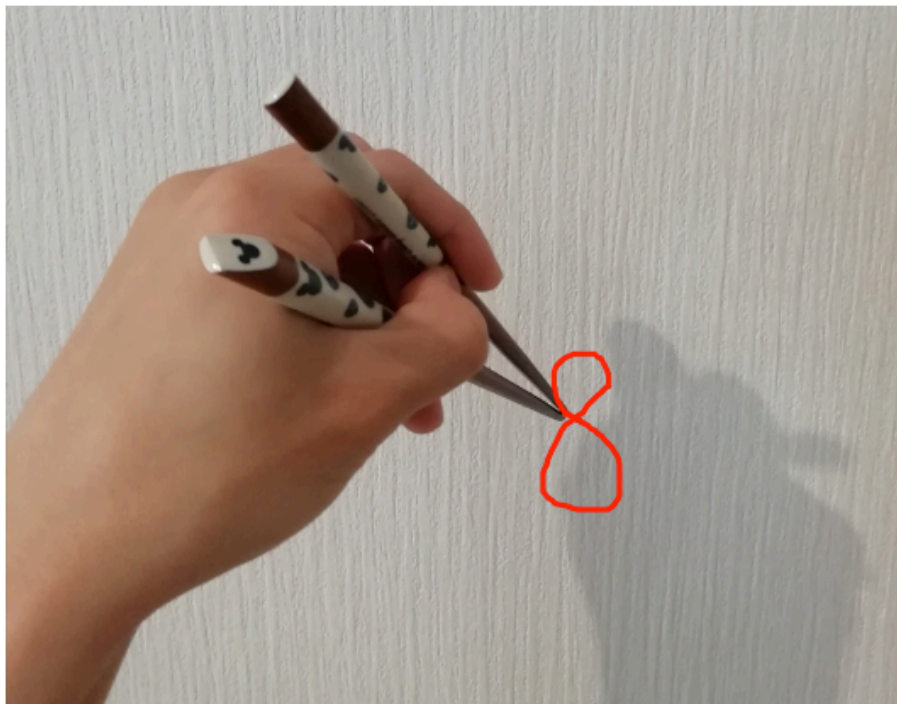
- ① 箸先を合わせる
- ② 机の上で箸先を合わせたまま、腕を様々な方向に動かす

練習方法②



- ① 箸先を合わせる
- ② 箸先を合わせたまま手首を様々な方向に動かす

練習方法③



- ① 箸先を合わせる
- ② 箸先を合わせたまま「8の字」を描く

練習方法④



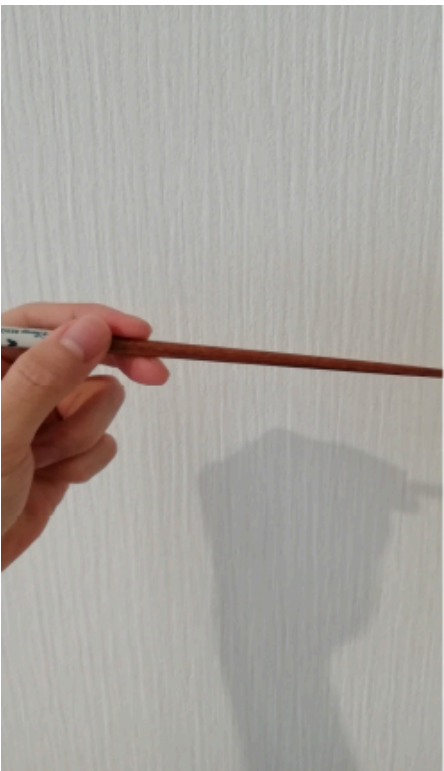
- ① 箸先を合わせる
- ② 机の上に箸を立て、上下に動かす

練習方法⑤



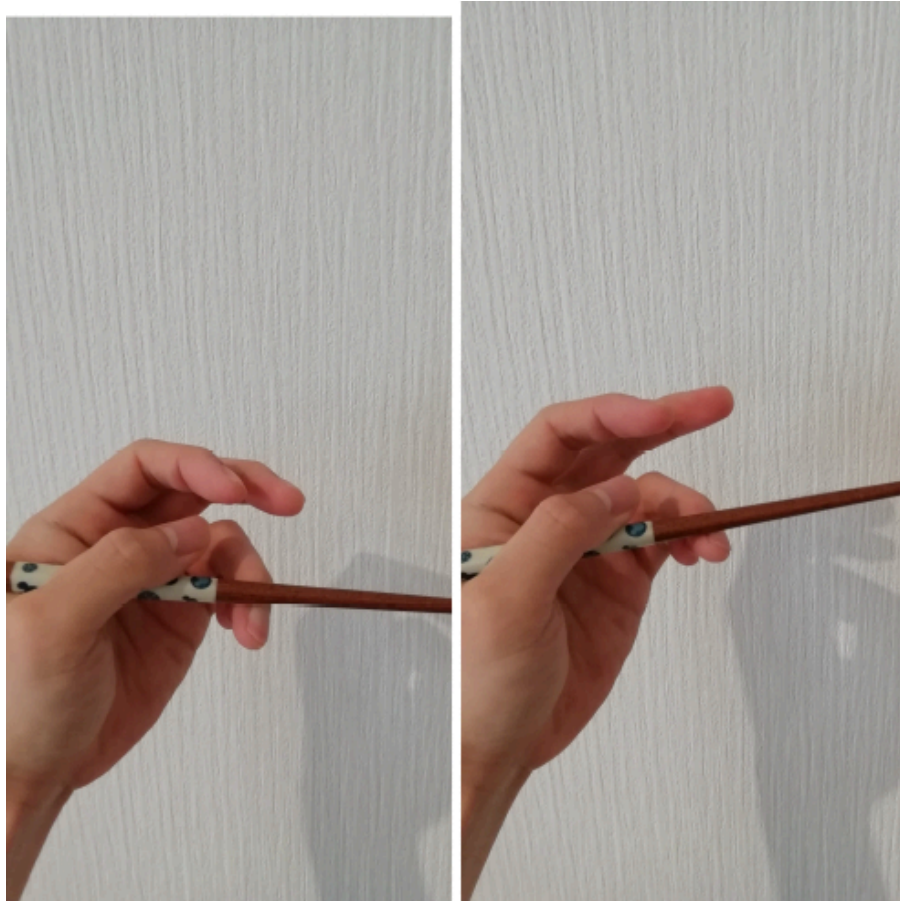
- ①箸先を合わせる
- ②手のひらを上下に返す

練習方法⑥



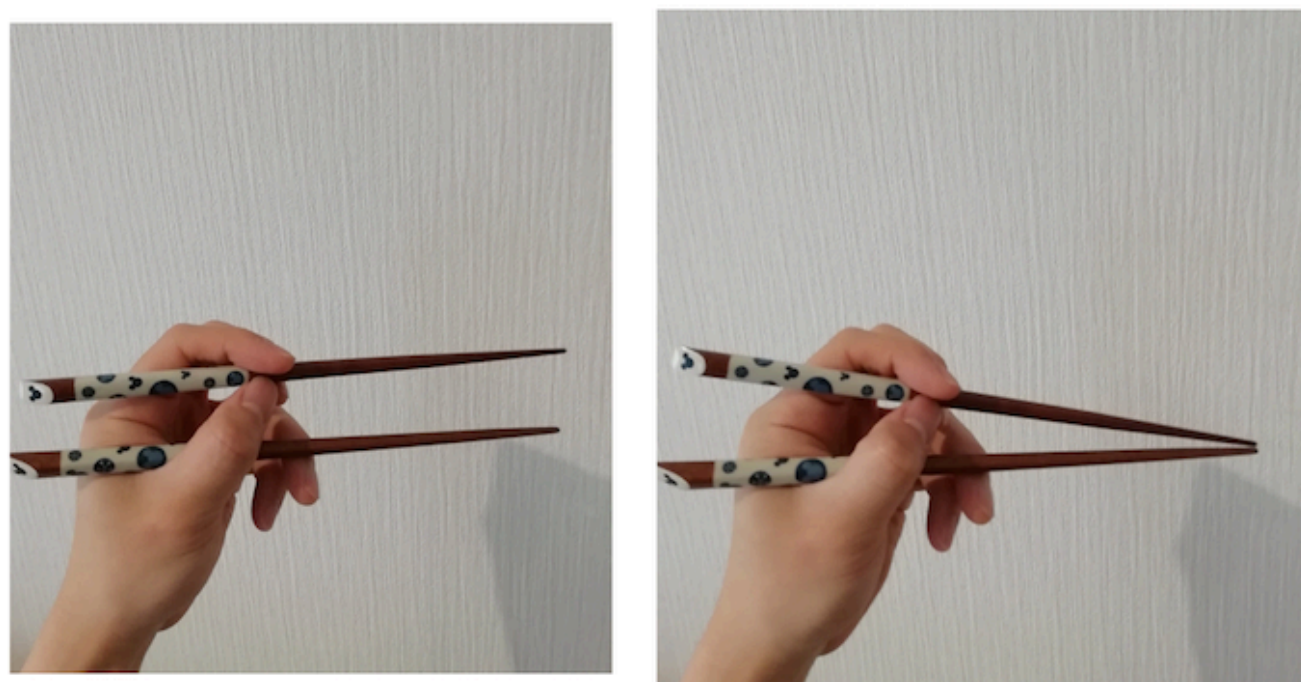
- ①上の箸（操作箸）を動かす

練習方法⑦



①下の箸（固定箸）を動かす

練習方法⑧



①上の箸（操作箸）と下の箸（固定箸）を持ち、箸先が合うように動かす