幼児期から学童期における子どもの食生活に関する研究
－箸の持ち方指導の定着に向けて－

赤﨑 眞弓※1・元田　美智子※2・松野　絵理※2・仁部　直美※3
虎谷　香※3・小濱　有里子※3・石橋　潤子※4
※1 教育学部　※2 附属幼稚園　※3 附属小学校　※4 附属中学校

1　はじめに

学部と附属幼稚園，附属小学校が連携して子どもの望ましい食生活のあり方について研究を開始し，今年度で３年目となる。

2009 年度のサブテーマは「箸の持ち方調査」，2010 年度並びに 2011 年度のサブテーマは「箸の正しい持ち方指導」である。2010 年度に附属幼稚園の幼児と附属小学校第１学年児童について箸の持ち方指導を行ったものの，鉛筆型から伝統的な箸の持ち方（正しい箸の持ち方）への定着度は低く，2011 年度も継続して取り組むこととした。

そこで，幼稚園年長児（５歳児頃）の子どもたちを対象とした取り組みを行った。年長児の子どもの心身の発達期を捉え，箸の正しい持ち方について指導の効果が高いことが予想できる時期を探るとともに，更なる実践化に向けた研究を行うこととした。

2　年長児の発達について

（１）手指の発達について

向井由紀子・橋本慶子著「箸（はし）」についての研究によると，幼児の手根骨の骨化核がほぼ揃うのは５歳頃とある。その頃になると手根骨を連結する筋肉も発達し，筋力も増し，かなり複雑な手首の動きができるようになり，練習による手を使う技術の習得が可能なようだ。さらに，幼児は園での生活の中で，以下の通り，手指を使った様々な活動を行っており，５歳児は，多くの経験を積み重ねてきている。

【手指を使った遊びの例】
① のりづけ
② 折り紙を折る
③ ひもを結ぶ
④ 鉄棒・雲梯などの運動遊び

【道具を使った遊びの例】
① 粘土で制作する（へら・のし棒）
② 絵を描く（クレヨン・筆）
③ はさみで切る（はさみ）
④ 包丁で野菜を切る（包丁）

（２）言語能力・メタ認知について

幼児は，年長クラス（５～６歳児）になると，様々な人とのコミュニケーションを通して言語を獲得し，言語を使って思考するようになってくる。子ど

も同士でも「道具を貸して。」「後でね。」「いいよ。」などと話し合っている場面をよく見かけるが，相手の話を聞き，意味を理解した上で自分の考えを相手に伝えることができるようになる。

また，この頃の子どもは，自己の認知活動（思考・知覚・記憶など）や自己の行動を客観的に認知できるようになってくる。例えば，「跳び箱を跳べるようになったよ。」と教師に報告に来る場面，「Ａちゃんより走るのが速くなりたい。」と目標を話す場面などからも推察すると，自己の行動を客観的に認知できるようになったことが捉えられる。

（３）　初期の指導

箸の持ち方を理解させ，実際に箸を持って動かす練習をする。以下の写真を提示し，上の箸・下の箸それぞれに分けて持たせ動かす練習をする。

① 上の箸の持ち方について



【上の箸の持ち方】

写真を見せながら，
「お父さん指・お母さん指・お兄さん指の３本で握ります」

「お兄さん指を動かして箸を上下に動かします」

（お兄さん指を曲げると箸は下に動き，伸ばすと箸は上に動く。）

「あげて，さげて，あげて，さげて」とリズミカルに言い，一緒に箸を動かす。

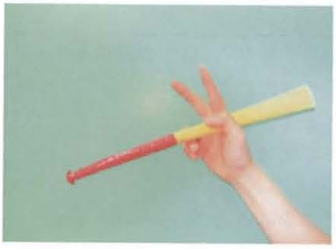
【留意点】
- 中指が箸の上にくる時は，「お兄さん指は箸の下」と手を取って個別指導する。
- 手首から動かしている時は，「手首を押さえて動かさないようにする」と自分のもう片方の手で箸を持っている方の手首を動かないように押さえる事を助言する。



【実際の取り組みの様子】
「あげて，さげて，あげて，さげて」

・初めは，中指が箸の上にくる握り方をする子どももいたが，鉛筆を持つように３本の指で持つ方法については，早い段階で理解し，握ることができた。
・しかし，箸を持って動かすと手首の上下運動になる子どもがいた。そこで中指を曲げたり伸ばしたりすることにより，箸が上下に動くことを説明し，動作を繰り返させて定着を試みた。

② 下の箸の持ち方について



【下の箸の持ち方（ピースにぎり）】

【留意点】
・薬指の第一関節より手のひらに近づいた場所にくると力が入りにくくなるので，爪のすぐ内側付近●に箸が当たるように個別指導する。
・人差し指，中指は第２関節からしっかり曲げるように個別指導する。

写真を見せながら，以下の説明をする。
「お母さん指とお兄さん指の２本でピースをつくります」
「お父さん指とお姉さん指の２本で握ります」
「お姉さん指の爪の横に箸をのせます」
「お父さん指とお姉さん指の２本で箸が動かないようにしっかり押さえて握ります」
「ピースにぎりで曲に合わせて，ピースの指を曲げ伸ばしします」
「箸に当たらないようにピースの指をぎゅっと曲げます」
次に，「ピースにぎりのれんしゅうのうた」に合わせて指を動かす。



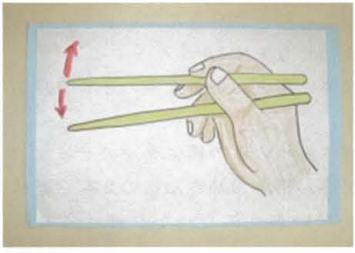
「ピースにぎりれんしゅうのうた」



【実際の取り組みの様子】

・「ピースをして」という言葉かけは，適切であった。子どもの理解も早い。しかし，子どもにとって薬指と親指で箸が動かないように支えることは，難しいようだった。
・初めは，手首が動いていたが，人差し指と中指が第2関節から曲げ伸ばしできるようになってきた。
・歌に合わせてリズミカルに指を曲げ伸ばしすると，楽しみながら筋肉を鍛えることができた。

③ 2本の箸の動かし方について



「箸の動かし方」

絵を見せながら，以下の説明をする。
「上の箸だけを上げたり，下げたりします」
「下の箸は動かしません」

「箸の先っぽは，くっつけましょう」
「箸の太い方の端は，あめ玉ぐらい離しましょう」
「箸の先っぽをくっつけてカチカチと音を出してみましょう」

【留意点】
・下の箸を親指と薬指の爪の横で力を入れて握るように個別指導する。
・箸の上先端（太くなっている方）に隙間がないと動かしづらい。あめ玉程の空間を保てる（離すように）ように言葉をかける。





【実際の取り組みの様子】

・下の箸を動かないように支えないと２つの箸がクロスしてしまう。そこで，２本一緒に持っても下の箸が動かないように，意識して持つよう個々に指導した。
・物をつかむためには，箸先を揃える必要である。左の写真では先端が揃うように，自分で持ち直そうとしていた。
・２本の箸先をくっつけるには，上先端（太い方）をあめ玉くらいの間隔を空けなければならない。そこで，間隔を保つように言葉かけを行った。

（４）定着期の指導

箸を正しく持ち，上の箸を上げ下げする練習をしてから食べ始めると，意識して正しく持って食べることができるようになってくる。しかし，時々は鉛筆型やクロス型になることもあり，言葉による補足や継続的な指導が必要である。

箸を正しく握れば，豆粒のように小さくて丸く箸で握ることが難しいものも箸でつかむことができるようになる。そこで，次の段階として「豆つかみの練習」を食べる前に行う。



「豆つかみ練習」の材料

・豆をつかむ事を目的とし，つかむことに慣れた頃から数を増やしていく。

【材料】
大豆・小豆・白花豆・金時豆等
【保護者へのお願い】
プリントで依頼
「豆つかみの練習をするので，大豆・小豆・白花豆・金時豆などを 10 個ほどタッパーに入れて持たせてください。」



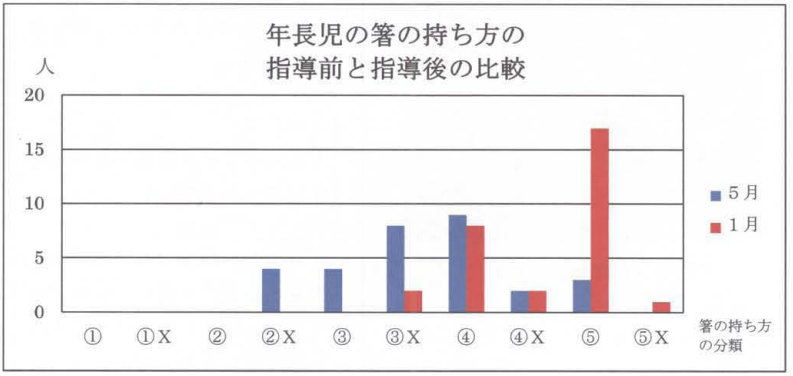


【実際の取り組みの様子】

・豆つかみをするのが初めての子どもがほとんどであった。つるつるすべって箸でなかなかつかめず悪戦苦闘していた。
・つかめなければ箸を正しく持ち直し，また挑戦するという具合に子どもたちは真剣に取り組んでいた。
・「家でもやってるよ。」という子どもも出てきた。少しずつできるようになってきていることを喜んでいた。
・１月頃になると，ずいぶん慣れて１～２分の間に 10 個以上の豆をつかめるようになってきた。自信がついてきた。

（５）指導の結果と考察

５月と１月の箸の持ち方について，比較したグラフを下に示した。指導前はほとんどの子どもが鉛筆型（③・③X）もしくは，上の箸が動かない伝統型の（④）持ち方であるがゆえに，箸をしっかりとつかめておらず，ぐらついていた。豆つかみなどの練習をした結果，伝統型（⑤）の持ち方の子どもが半数以上になったことから，指導の効果があったものと言える。



※「箸の持ち方の分類」は，2009 年度教育実践総合センター紀要参照

箸を正しく持てるようになったことに付随して，以下のような良い結果も得られた。

① 食べ物をこぼさなくなった。
② 食べる時間が短くなった。
③ 集中力がついた。
④ 毛糸編み，三つ編みなどの手を使った複雑な動きを伴う作業にも自発的・意欲的に取り組むようになった。

3　幼小の接続を踏まえた取り組み（年長児保護者対象）

（1）弁当参観と給食試食会を実施して

2011 年 11 月に幼稚園での弁当参観と小学校での給食試食会を実施した。その際，アンケートも実施した。

幼稚園での弁当の様子について，「弁当の量は適当である」と回答した保護者 2010 年度は 89%，2011 年度は 82%と，大きな差はなかった。（表１）

（表１）「弁当の量について」

	多い	適当	少ない	計
2010 年度	９％	８９％	２％	１００％
2011 年度	１３％	８２％	５％	１００％

一方で，給食試食会で１年生の給食の量を保護者に見てもらった。「子どもが家庭で食べる量と比べて給食の量が多い」と回答した保護者は，2010 年度は 72%，2011 年度は 55%と大きく減少し，同程度と感じている割合が増えている。（表２）これは，今年度の取り組みの際に，弁当の量について指導を行ったことが関係していると考えられる。幼稚園では，弁当箱の大きさの目安を 400～500ml と提示した。小学校では，弁当箱の大きさの目安を 500～600ml と提示している。保護者の食事量に対する意識が変わったことで，量の差に変化が見られたものととらえる。

実際に，2012 年１月に年長児と１年生で弁当交流をした際，園児と小学生で弁当箱の大きさが同じ程度の子どもの割合が多く見られた。

（表２）「家庭の昼食の量に対する給食の量について」

	多い	同じくらい	少ない	計
2010 年度	７２％	２６％	２％	１００％
2011 年度	５５％	４３％	２％	１００％

（2）箸の使い方について

箸の持ち方は，継続して指導を行っている。教師側から見て，園児の箸の持ち方については，昨年と同様もしくは昨年よりも箸を上手に持つことができているように感じたが，アンケートにおける保護者の回答は，上手に使えていると感じた割合が減っている。（表３）

これは，保護者と連携して指導に取り組んでいったことで，我が子の箸の持ち方に関心が高まり，昨年以上に保護者の見る目が厳しくなってきたのではないかと考える。

（表３）「箸の使い方について」

	上手に使えている	上手に使えない	計
2010 年度	８１％	１９％	１００％
2011 年度	６７％	３３％	１００％

（3）給食試食会の講話について

試食会後日，保護者へ講話を実施した。内容については，以下の通りである。

① 給食について（主に配膳の様子）

② 食事の様子について

③ マナーについて（特に箸の持ち方を中心に）

給食時間は，楽しく食べることも目的としているが，集団行動やマナーを身に付けていく場でもある。実際，練習して箸の持ち方が上手になった子供たちからは，食べこぼしがほとんどなくなったり，御飯粒をきれいに食べられるようになったり，好き嫌いが減ったりと様々な効果が現れている。これは，学校と家庭とが連携した取り組みをしないと，習慣化されにくいものであるため，家庭での練習も必要になってくる。しかし，箸の持ち方をどのように教えればいいのかよくわからない家庭があるのも実状である。そこで，昨年実施した箸の持ち方の手順を伝える事で，親子で練習に取り組みやすくなると考え，資料を配付した。

（配付資料）

《箸の持ち方の練習手順》

1　下の箸の持ち方

○薬指と親指の付け根で固定する。（箸止めピース）

※軽く引っ張っても抜けないように，しっかり握って，固定する。



2　上の箸の持ち方

○親指，人さし指，中指の３本でえんぴつの持ち方と同じように持つ。

※指に力を入れ過ぎずに，箸の先を上下に動かす。この時，中指は箸から離れないように注意する。



3　上の箸と下の箸を一緒に持つ。

○下の箸は，動かない箸，上の箸は，動く箸

試食会で，保護者は子どもたちの配膳の様子を参観している際に，１年生の担任から配膳のことや箸の持ち方など，子供たちの実態について話を聞いたことで，入学までに取り組んでおいた方が望ましいことが，より明確になったようだ。「箸の持ち方の資料を参考に練習したい」という保護者の声も聞かれた。

これらの取り組みによって，今年の１年生は，昨年までと比較しても給食時間内に食べ終わることができる子どもが明らかに多い。試食会の取り組みと幼稚園での取り組みによる成果の一つだと考える。

4　おわりに

幼稚園年長児（５歳児頃）クラスにおいて７ヶ月間箸の持ち方指導を行ったところ当初鉛筆型などの持ち方であった幼児の半数以上が伝統的な（箸の正しい持ち方）に移行することができた。

その理由として考えられるのが年長児の発達期が箸の指導を行うのに，よりふさわしい時期であったということである。幼児の手根骨の骨化核（三角骨，豆状骨，船状骨，有鉤骨，月状骨）がほぼ揃うのは５歳児頃であり，手根骨を連結する筋肉（背側骨間筋，掌側骨間筋）も発達する。今回保育者が繰り返し行った「ピースにぎりれんしゅうのうた」を用いての指導は幼児にとって楽しくしかも筋力をつけるのに効果的であったと捉える。ピースにぎりだけを単独で練習させても幼児は単調になり飽いてしまう。歌をクラスの皆で歌いながら互いの動きを見合いながら練習したからこそ楽しい取り組みになったものと考える。また，５歳児になると集団的な帰属性が高くなる。集団のルールに従って生活ができたり，集団での遊びが高まってきたりし，友達との間も言葉を通して自分の思いを表現し合うようになる。「豆つかみ練習」を取り入れることにより，子どもたちは意欲的に道具としての箸を自由に使えるよう練習を続けて

いる。友達と共に練習することで互いに励まし合ったり，できたことを喜び合ったりする経験を積み重ねるうちに箸を使う練習も主体的な取り組みとなっている。中には園で取り組んだ豆つかみ練習を家庭にも広げ「家でもやっているよ。」と担任に報告し，担任の賞賛と承認をもらうことで益々自信をつけている。このような幼児の発達期を捉えた指導を取り入れたことで伝統的な（正しい箸の持ち方）箸の持ち方への移行が飛躍的に伸びている。また完成できていない子も、周りの友達の影響を受け，「練習して段々上手になってきた。」などと自分自身を励ましながら練習を続けている。

このように発達期を捉え，伝統的な箸の持ち方への移行に向け遊びを通して楽しく練習したことが，箸の正しい持ち方の定着に効果を示すこととなったものといえる。

幼小の接続を踏まえた取り組みとして 2010 年度より，年長児保護者による「我が子の弁当参観」並びに「小学校の給食試食会」を開催している。昨年度の課題であった幼児の弁当と給食での「量」についての認識の差は，ほとんど解消されていた。昨年度の給食試食会を通して判明した弁当の量と給食の量との差について，本年度のクラス担任や小学校栄養教諭の話を通して改善につながったものと考える。

３ヶ年にわたる研究を通して，学部と附属幼稚園，附属小学校が連携しながら子どもの望ましい食生活のあり方について探ってきたが，結果的に保護者の食生活を見直すきっかけにもなり，とても有効な取り組みであったと実感している。

（参考文献）

1．向井由紀子，橋本慶子『ものと人間の文化史　１０２・箸（はし）』法政大学出版　2001
2．監修 田中真介　編著　乳幼児保育研究会『発達がわかれば子どもが見える』行政　2009