

「お箸の練習はいつからが良い？何から始める？」

子どもがお箸に興味を持ち始めると、練習用のお箸を買おうかなと悩みますよね。

しかし、お箸を使うには指先の力が必要です。練習用のお箸で正しく使えるようになるとは限りません。

まずは、おもちゃや遊びの中で手先の力をつけていくのが良いようです。

子どもが初めてスプーンを持つときは、上からそのまま握って使いますよね。

お箸を始める目安は、スプーンやフォークを大人のように下から持って、食事が出来ている事が一つの目安です。

興味を示したから始めるのではなく、箸を使いこなせる手指が発達してから始める方が正しい持ち方が身につくやすく、手指の機能が発達する前からお箸を使うと、子どもは上手に使いこなせず嫌になってしまい、握り箸になりやすいと言われています。

では、お箸の練習はどうすればよいのでしょうか。

いきなりお箸を使うのではなく、手指の動きを鍛える遊びが良いですよ。

例えば、ハサミを使った切り紙工作。ハサミは、親指、人差し指、中指の3本を使い、指先をグーパーしながら刃を動かしていきますよね。この動きが指先を鍛えるのにとっても良いです。

また、鉛筆を持てるようにするのも一つ。鉛筆を持って字を書くのではなく、濃くて太い三角鉛筆を使って、線や円を描いて好きなものを描くだけでも練習になります。

六角鉛筆より、三角鉛筆の方が、指がフィットしやすく持ちやすいです。

鉛筆の持ち方とお箸の持ち方はとっても良く似ていて、鉛筆が正しく持てるとお箸も正しく持つ事が出来ます。

そして指先を上手に使えるようになるとお箸を持つ力もついてきます。

しかし、子ども達にとって大切な事は、食事の時間が楽しい事です。

その食事時間が嫌になってしまわないよう、親子で少しずつお箸の持ち方をマスター出来るとよいですね。