

子供のための箸の訓練はこのように考えます。

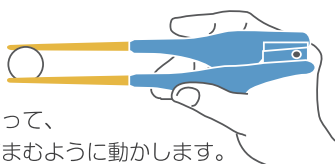
子供の指はみんなぶきっちょ。でも「箸の練習」と思い立ったら「小さな箸ぞうくん」!
まず、指の動きを「活性化する」ところから始めます。

MINI、minimini を使って

Step 1

「箸を上から握る(握り箸)」のではなく
「下から持つ」練習。

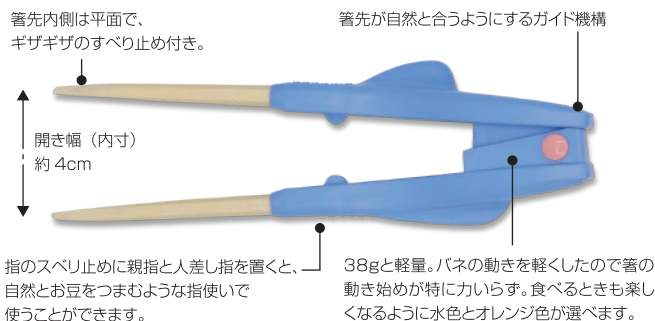
細かなコントロールが必要な道具は、鉛筆や筆のように下から持ちます。
そして、細かな力のコントロールには親指と人差し指を使います。



下から持って、
親指と人差し指でお豆を摘まむように動かします。

箸ぞうくんは、**下から持ちやすい形状**に設計してあります。

上から持つとテーブルにある食べ物を摘まむときに手首を内側に回転させなければなりません。この回転させる動きは肘や肩、着座姿勢まで影響し、下から持つ方がはるかに楽に手首、肘の自由度が確保されます。



minimini 長さ 15cm



MINI 長さ 17cm

箸ぞうくんは、軽い**バネの力**で開いた状態に設計してあります。
ものを摘まんで閉じた状態から力を抜くと、自然な力で開いた状態に戻ります。

MINI、minimini を使って

Step 2

人差し指(中指を含めて)と親指で挟み込み、摘まみます。次ぎに、挟み込む力を徐々に抜いてバネの反発を利用して箸を拡げることで食事をする練習。

2指あるいは3指(親指、人差し指/中指)で物を摘まむことは、日常生活でも細やかな作業の時に多いことです。例えば、ボールは手全体で鷲掴みすることが多いですが、お豆を摘まむ場合は**2指あるいは3指**の動きです。

箸ぞうくんは力を抜けばバネの反発で箸は拡がります。**力を入れて摘まむ、緩めて箸を拡げる**(特に人差し指)。そして**箸を落とさない**という訓練します。

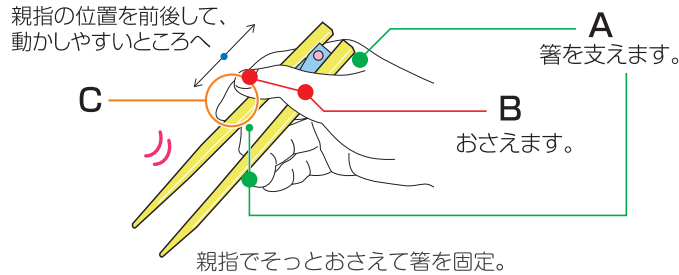
子供用おつまみ を使って

Step 3

Step1、2 の練習で上手に食事ができるようになってきたら、MINI,miniminiを卒業。

次のステップは「子供用おつまみ」です。

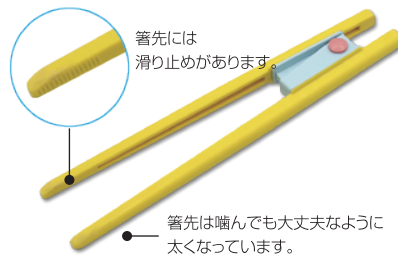
親指の使い方がポイントになります。手前側箸を〈A〉（薬指の先と親指の付け根）におくと、ちょうどジョイント部分が親指をのせられる位置に来ますので親指でこれを押さえて固定します 〈B〉。反対側箸は親指の先と人差し指の腹の間で挟みます 〈C〉。これができれば普通の箸を使うときの各指のポジションです。あとは人差し指を「ちょこちょこ」と動かすだけです。



親指の付け根と先で左右の箸に間隔を作るイメージを練習をします。

「MINI、minimini、子供用おつまみ」もバネが入っていますので「箸を開く訓練にならないのでは」と不安を感じる方もいらっしゃると思います。そもそも箸を閉じるときに指を屈曲していますので、その力を抜くすればバネの力によらずとも、人差し指の進展のわずかな力で自然と箸先が開きます。（通常、指を曲げて箸を閉じるのは意識して力を入れて行いますが、箸を開くのは人差し指をわずかに伸ばせば開きます）

子供用
おつまみ
長さ15cm(2才~9才)
長さ18cm(8才~12才)

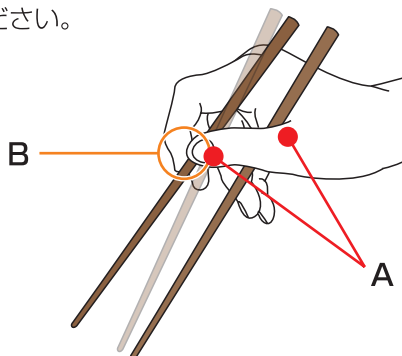


普通のお箸 を使って

Step 4

挟んだり拡げたりが自由にできるようになったら、普通の箸で試してください。

各指のポジションは Step 3 で練習した通りです。親指の付け根と指先で2本の箸を固定します 〈A〉。今度はバラバラの箸ですので親指先端と人差し指腹で固定している親指がポイントになります 〈B〉。〈B〉（親指先と人差し指腹の箸を押さえている位置）で、親指位置を前後させると箸先端が上下にずれます。箸先が合う地点に親指を置いてください。そして箸先端をコントロールすることを練習してください。



普通のお箸を使って

Step 5

箸先がクロスする場合

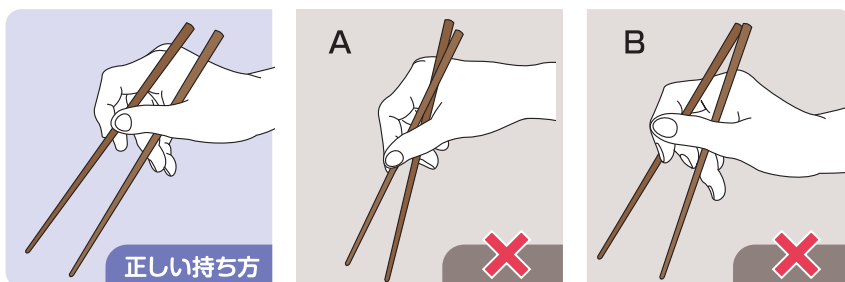
箸先がクロスする大きな原因は、箸の持ち方にあります。持った時に2本の箸の間がくっついていないか確認してください。2本の箸（親指側、人差し指側）の間に十分な隙間がない場合は箸先がクロスします。ちょうど親指の付近で2本の箸がクロスして支点になっていることが多いです。〈A〉

クロスしていないのなら、2本の箸の間隔が狭いために箸先の開きが少なくなり、物を突き刺して食事するようになります。

いずれの原因も**親指の位置と動き**が適切ではありません。

クロスほどでもありませんが、2本の箸が平行になっていない〈B〉のも、箸がうまく使えない原因です。これらは**Step 4**の**親指の動き、位置をイメージして2本の箸で練習**してください。

箸と各指の位置の代表例



「箸」の目的は「食べること」にあります。

まず、楽しく食事して、

その結果上手に箸が使えるようにと考えました。