

# 幼児の姿勢教室における正しい箸の持ち方に関する食育の実践

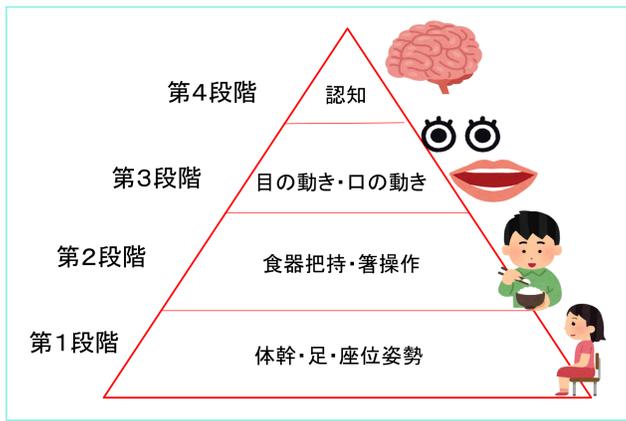
○橋本真味<sup>1</sup>、秋山真視<sup>1</sup>、上田由香理<sup>2</sup>

<sup>1</sup>株式会社ザ・ビッグスポーツ、<sup>2</sup>大阪樟蔭女子大学

## 背景

- ・ 幼児期に身に付けたい食のスキルとして、箸・スプーン等の食具の使用が挙げられている。この時期の食具の使い方の形成が学童期における食事マナーの獲得につながる<sup>1)</sup>。
- ・ およそ4割の児童が正しい箸の持ち方を認識できていない<sup>2)</sup>。

【食行動のピラミッド構造】: 今回の実践活動の背景になる理論<sup>3)</sup>。



1)厚生労働省「楽しく食べる子どもにー食から始まる健やかガイド」(2004)  
2)独立行政法人日本スポーツ振興センター: 児童生徒の食事状況等調査報告書(2010)  
3) 笹田哲: 子どもの気になる食行動の見方とその指導, 小児保健研究75(6), p.721-724(2016)

## 目的

これまで、箸の使い方に関する実践報告はあるものの、姿勢を含めた実践は我々が調べた限り見当たらない。

幼児が食事中の正しい姿勢を保持し、正しい持ち方・使い方を身につけるための教育プログラムを試行し、有効性と課題について検討する。

本研究は大阪樟蔭女子大学倫理委員会の承認。本人・保護者の同意を得て実践した。(申請番号20-02)

## 実践活動内容

### 1. 研究対象

・大阪府下のA認定こども園(大阪府守口市)で希望者を対象に行われている姿勢教室プログラム(スポーツクラブ主催の課外教室)に参加している参加者3~5歳児14名。

【分析対象】

3~5歳児12名\*

年長:6名 / 年中:3名 / 年少:3名

\*箸の使用が可能であり、事前事後ともに評価できた児

### 2. 研究方法

実施時期: 2020年10~11月(1か月)

プログラムの流れー前後比較デザインー

日程	実施内容
2020年10月	事前評価: ①手指の随意運動発達検査 ②食具練習ツールを使った箸の持ち方・姿勢の評価 ③食具の使い方と姿勢に関する保護者への質問紙調査
2020年10-11月	姿勢教室 十箸を正しく持つための教育(全4回) 十セルフモニタリング
2020年11月	事後評価: 事前評価内容に準ずる

### 評価方法

- ・①手指の随意運動発達検査
- ・②食具練習ツールを使った箸の持ち方・姿勢の評価  
→実施の様子を前面・側面から撮影し、後日評価を行った
- ・③食具の使い方と姿勢に関する保護者への質問紙調査  
→「Microsoft foam」でアンケート収集を行った

### 教室の内容

【10月教室テーマ:遠くまで投げられるようになろう!】

項目	内容
①くまさんあるき	クマさん歩きでお尻を上げて歩く
②かえるじゃんぷ	床に両手・両足を交互につけてジャンプする
③おしぐるま	手押し車の状態で10歩、歩く
④かみでっぽう	腕を振って音をしっかりと鳴らす
⑤ゆかぼーる	ボールを床に強く投げる
⑥たおるふり	タオルの端をもってムチのように振る
⑦ぼーるはこび	2人組でタオルを広げたままボールを運ぶ
⑧まとあて	的に向かってボールを投げる
⑨てつぼうぶらさがり	両手で鉄棒にぶら下がったまま移動
⑩りょうてじゃんけん(ビジョントレーニング)	画面に映し出された「グー・チョキ・パー」に向かって「勝つ手」または「負ける手」を出す

幼児・児童を対象にした運動指導の改善効果(2014) 横濱体育大学第5回大会

- 十箸を正しく持つための教育
- ・第1回 箸1本を正しく動かす
  - ・第2回 箸2本を正しく動かす
  - ・第3回 箸2本を使用しても(食具練習ツールの野菜)を運ぶ
  - ・第4回 まとめ



食具練習ツール  
野菜7個・豆7粒(3種)

### 十セルフモニタリング

- ・お弁当箱ツールを持ち帰り、任意での練習を行う
- ・練習方法の動画を配信

お箸の持ち方

<https://youtu.be/LfsqZEjOgKY>

スプーンの持ち方

<https://youtu.be/i6YHPXqbAG4>

お弁当箱ツールの使い方

<https://youtu.be/gIDIX-x7LM>



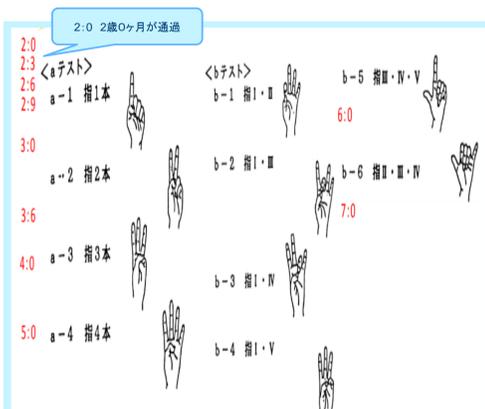
## 評価項目①手指の随意運動発達検査

### 方法



【調査者】  
①調査者は、子どもと向かい合う  
②調査者は、随意運動発達検査に示された指を順番に出す

【子ども】  
①子どもは、示された指と同じ動きをする



改訂版 随意運動発達検査 山根律子31巻2号 p.p.172, 181~183 (1990)

## 評価項目②食具練習ツールの分析(箸の持ち方・姿勢)

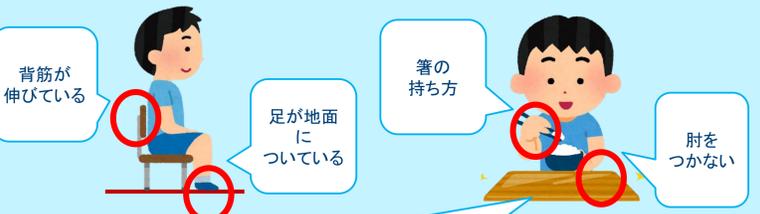
### 方法

- ①お弁当箱に入ったアイテムをお箸を使ってお茶碗に移すことを説明。
- ②右手(利き手)にはお箸、左手にはお茶碗を持つ。
- ③スタートの合図で、お弁当箱からお茶碗へ、お茶碗からお弁当箱へ移す。



【間違った持ち方(中指曲げ持ち・中指掛け持ち・その他の持ち方)】  
持ったお箸がクロスになったり、ぎゅっと握りしめて持っていたりしている

測定時の撮影した内容を再度確認し、各ポイントの評価を行う



課題の達成: 弁当箱⇄茶碗の中身を箸で移すことができたか

## 結果① 手指の随意運動発達検査

手指の随意運動発達検査により、全員がすべての検査項目を達成しており、手指の発達に課題がないことが明らかになった。

### 結果②-1 食具練習ツール(食具の持ち方)と課題の達成度 (n=12)

	A)年長	B)年長	C)年長	D)年長	E)年長	F)年長	G)年中	H)年中	I)年中	J)年少	K)年少	L)年少	
食具の持ち方	前	I	IV	I	II	II	I	IV	II	IV	IV	I	II
	後	I	IV	I	I	IV	I	IV	II	I	I	II	IV
課題の達成度	前	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×	×	
	後	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×	○	

【食具(箸)の持ち方】 I: 伝統的な標準型 II: 中指曲げ持ち III: 中指掛け持ち IV: その他の持ち方

### 結果②-2 姿勢 (n=12)

	A)年長	B)年長	C)年長	D)年長	E)年長	F)年長	G)年中	H)年中	I)年中	J)年少	K)年少	L)年少
足が地面についている	前	×	×	○	×	○	×	△	○	×	○	△
	後	×	△	○	△	×	×	△	○	△	○	△
背筋が伸びている	前	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	後	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
肘をつかない	前	○	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○
	後	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

【足が地面についている】  
○: 足が地面にぴったりとついていない △: つま先だけがついている ×: 椅子に足を上げたり、パタパタと落ちて着かない

## 結果③ 保護者に対する質問紙調査(事後)

【自由記述での内容】(n=4)

- ・食具ツールは、楽しんで姉と遊んでいました。
- ・お箸で移動させるときは、ほとんど落としたりすることは無くなりました。
- ・お箸の持ち方がきれいになったと思います。
- ・改めて親子でお箸の持ち方を確認するいい機会になりました。

### まとめ

- ・今回作成した食具練習ツールは、子どもたちが楽しんで行えるものであった。
- ・食事中の正しい姿勢を保持するためには、椅子に座る際に足を地面につけることに注目した教育内容が必要であることが明らかになった。

### 今後の課題

- ・椅子に座る際に足を地面につけることを習慣化するためには、幼稚園との連携が必要になる。食事場面による声掛け、それぞれの子どもの高さ・サイズに椅子を調整する事が課題となる。



【セルフモニタリング記録例より】

お家で練習できるように食具練習ツールを配布し、練習した記録と、保護者の方がコメントを記入できる欄を設け、終了後に回収した。

保護者のコメントより、家庭での練習内容および子どもの変化が確認された。また、家庭との連携が必要であることが示唆された。