

西岡高台保育園のスプーン・フォーク・箸への取り組み

平成27年2月

西岡高台保育園は、昭和53年11月1日に開園し今年で37年目を迎えます。

平成23年3月に改築により新園舎となりました。今まで行なってきた積極的な戸外遊びや薄着、裸足保育による体力作りと、更に保育の見直しとして室内環境、室内遊びの充実に取り組み、研修や実践を行ないました。

その中で、次の課題として、子ども達に「正しい箸の持ち方」を伝えていくためにはどうしたら良いかを平成26年度1年間をかけ、調査、研究をしてきました。子どもの発達と手先の発達を勉強し直し、保育園の現状を踏まえて、子ども達にとって、どのような環境が良いのかを検討してきました。

問題点や、改善していくためにはどうしたら良いのかを考え、保育園での関わりを明確にすることで、統一した関わりを大切にしていきたいと思えます。

具体的には、持ちやすいスプーン・フォーク・箸を使っていくことや、手先の遊びを促していけるような環境を整えること、一人一人の関わりや毎日の積み重ねを大切にしていけることを確認しあいました。

平成27年度からは実践が始まり、保護者の方々にも取り組みをお知らせしていき、家庭と保育園と一緒に子ども達に関わっていこうと思えます。

また、保育士もマナーについて勉強をしていき、自ら正しい持ち方や姿勢で子ども達に接していきたいと考えています。

また、個々の様子を定期的に確認する場を持っていく事や、意欲的に正しい持ち方へ促していける関わりを大切に過ごしています。

以下は園内で調査、検討した資料とご家庭に配布した資料です。

まだ検討、改善していかなければならない所もたくさんありますが、毎日毎日を楽しく過ごしながら、進めていけたらと思えます。

≪ 1 ≫ 現状と問題点

＜箸の持ち方統計＞

現在の保育園での≪箸の持ち方≫の現状はどのようなだろう…?と考え、各クラスの子ども達の箸・フォークの使用状況統計を出してみました。

平成26年6月統計

- | | | |
|-------------------|--------------|--------------|
| ●1歳児（あひる組） | ※全員スプーン | |
| ・上持ち 24% | ・上持ち 6% | ・下持ち 35% |
| ・三指持ち 24% | ・(未)三指持ち 11% | |
| ●2歳児（りす組） | ※全員フォーク | |
| ・上持ち 26% | ・上持ちつまみ 4% | ・下持ち 9% |
| ・三指持ち 26% | ・(未)三指持ち 26% | ・(×)三指持ち 9% |
| ●3歳児（うさぎ組） | ※全員フォーク | |
| ・上持ち 4% | ・上持ちつまみ 9% | ・下持ち 4% |
| ・三指持ち 18% | ・(未)三指持ち 39% | ・(×)三指持ち 26% |
| ●4歳児（くま組） | ※全員箸 | |
| ・箸が正しく持てている 19% | ・持てていない 57% | |
| ・箸がバッテンになっている 24% | | |
| ●5歳児（きりん組） | ※全員箸 | |
| ・箸が正しく持てている 64% | ・持てていない 36% | |
| ・箸がバッテンになっている…0% | | |



- ・(未)三指持ちとは、まだ完ぺきではないが近い状態
- ・(×)三指持ちとは、中指が上に入ってしまったいて、すでにその持ち方で固定されている状態
- ・人差し指が役割をしておらず、中指が完全に箸の上いき中指に力が入り過ぎていたり箸の間に中指が入っておらず、箸が交差している子が多い

《統計から見えてきた問題点》

- ◎中指が箸の上にあがって、入ってしまっている
- ◎箸が交差している状況になってしまっている
- ◎指先で箸を動かすのではなく、手のひらで動かしている
- ◎箸を使って“はさむ”のではなく、スプーンのように食材を寄せて食べる(かけこみ食べ)
- ◎箸で食べ物を“刺す”ことがある
- ◎指先への意識がいない



＜問題点が多いのは、どうしてか？＞

◎三指持ちが安定しない時期に箸に移行して、間違った使い方で覚えてしまっている

現4歳児くま組、5歳児きりん組までは、小さな頃から箸を持てるようにとの考えで取り組んでいたため、早い時期から箸を持てる子は多かったが、全員が“正しい持ち方ができているか”といえ、そうではなかった。

持ち方ができても、【挟む】ことまで未完成のまま移行してしまい、自分なりに使いやすいように変えてしまっている部分もある。

また、家庭ではエジソンの箸などの矯正箸が普及し、それに慣れ、箸に移行した際に指先の力の入り方が違うためにスムーズにいかないことがある。

◎始めは正しく三指持ちができていた子も、定期的に持ち方を確認していなかったことで、途中から持ち方が変わってしまっても気が付かずにそのまま癖がついてしまっていた

1度間違った持ち方で癖がついてしまうと、それから正しい持ち方に改善することはなかなか難しく、時間も要する。そのため、“正しく三指持ちができる”ように、基礎からしっかりと三指持ちができてから移行していく。

◎手先の動きが不十分で、箸の正しい使い方につながる動作を習得する機会が少ない

手先を意識する機会がなかなかなく、箸の動きのような力の入れ方を思うようにすることが難しい。“手先を使う”遊びをもっと積極的に取り入れていく。

手先、手全体、体を使い、四肢の運動面での発達を促していく。

<正しい三指持ちができるために>

◎現代の子どもたちの手先の使い方に着目してみると、正しい三指持ちが定着し、やがて箸を使うようになるために必要不可欠なのは、指先を自在に動かせられるようになることです。

また、指先の神経は脳に直結しているため指先を動かすことで脳の活性化につながります。ですが、最近の子どもは指先の使い方が不器用になってきていると言われているのです。

～それはなぜか？～

- ・TVゲームなど指先でボタンを連打する等、ある一定の動きに関しては器用に操作ができているようですが、あやとりや折り紙など、様々な指の動きを必要とする遊びに触れる機会が減っていることも原因の1つとなっている。
- ・少子化で、親が過保護になり身の回りのことも親が手を出しすぎているため、自ら指先を使う機会が昔に比べ減って来て獲得が遅くなってきていると考えられています。

<正しい持ち方が出来るようになるために保育園でできること>

★保育士が子どもたちの見本となります

日頃から正しい姿勢、しっかりとした箸の持ち方をしていく

★指先の力をつけるために、意識して手先を使った遊びをする

●0歳児（あひる組）

ガラガラをにぎる、色々な感触のおもちゃを触る、小さい物をつまむ、ひっぱる遊び、入れる遊び、絵本をめくる…等

●1歳児（あひる組）

積み木、お絵描き、粘土、型はめパズル、ひも通し、シール貼り・はがし等

●2歳児（りす組）

のり貼り、はさみ、お絵描き、粘土、折り紙、ひも通し(大きめのビーズ等)、ボタンはめ、ファスナー閉め、積み木、パズル…等

●3歳（うさぎ組）以上

2～3歳の遊びを発展・応用し、より細かい物、複雑な遊びを取り入れる

◎その他

- おままごと(トングやピンセットを使用)

※くま・きりんには箸もおままごとに準備。ただし、合同の遊びの時間では小さい子が違った使い方をしてしまうため、保育士管理の元、クラスで遊ぶ時間にもみ出す

- カードゲーム
- アイクリップ
- 豆つかみ(大きいクラスの子は箸でつまむ)
- あやとり
- コマ(紐を巻く、コマを回す)
- 洗濯バサミ遊び(厚紙に洗濯バサミをはさむ、外す)

《 2 》移行の時期

〈なぜこの時期に移行することが良いと考えた理由〉

子どものからだと手先の発達と保育園の現状を踏まえて

0歳児（あひる組）

◎離乳食時期

- ・座る、はう、立つ、つたい歩きといった運動機能が発達すること、及び腕や手先を意図的に動かせるようになることにより、周囲の物や人に興味を示し探索行動が活発になる。
- ・5ヶ月ごろから活発になった手の動きはやがて親指を外側にして物を握るようになる。少し重いガラガラも握って振って遊ぶ。
- ・7か月頃には手に持った物を持ちかえる事も出来るようになる。
- ・9か月頃になると小さい物をつまめるようになる。更に握った物をそのまま指先に送り出せるようになる。
- *手先を使った遊びを提供する。
- *色々な食べ物の味や舌ざわりを知り、見る、触れる、味わう経験を通して自分から食べようとする意欲を育てる大切な時期である。
- *一人一人の関わりを大切に食事を進めていく。7か月頃からは子どもからスプーンに口を持っていくまで待ってみる。

◎幼児食

手づかみも取り入れながら、自分で食べる事も大切に介助していく。子ども用のスプーンも用意して食具への興味も促していく。

*食具とは箸、スプーン、フォークなど食べるための道具という意味

- *月齢・入園時期に合わせて食事時の子ども対保育士の態勢を1対1～進級までに1対3を目指す。
- *上手に食べられるようになっても、無理して進める必要はない。行事の取り組みなどで丁寧に出来ない時もあるので、日々の積み重ねを大切に行なっていく。

1 歳児（あひる組）

- 歩きはじめ、手を使い、言葉を話せるようになることにより、身近な人や身の回りの物に自発的に働きかけていく。歩く、押す、つまむ、めくるなど様々な運動機能の発達や新しい行動の獲得により、環境に働きかける意欲を一層高める。
 - 1 歳前半は腕を動かす際は、肩を支点とする運動が主である。しかし1 歳後半になると、腕と肩とひじの2支点の協応で動かせるようになってくる。
 - 1 歳から1 歳半頃は、手や指が最も発達する時期であり、握る→引っ張る→つまむといった細かな操作性が高まっていく。
 - 1 歳半ころからは手首のコントロールが出来るようになってくるため、一人一人とじっくり関わる事が大切である。
- *上腕を自分の意志で動かし物を握ったり離したり自由に出来るようになってくるこの頃がスプーンの導入時期である。
- *持ち方は保育士が隣につき手が同じになるように見せながら伝える。

手のひら全体で握る **上持ち**



親指、人差し指、中指の3本で柔らかく握る **つまみ持ち**



鉛筆の持ち方の **三指持ち**

- *このような移行が理想であるが、一人一人の月齢や入園時期に合わせて関わっていく。
*一人一人の様子やメニューによって手づかみや介助なども入れていく。

*進級時期は食事時の子ども対保育士の態勢を1対3から2歳児（りす組）進級までに1対6を目指す。

*0歳児同様無理に進める必要はない。食への意欲や食べこぼし、スプーンの持ち方、姿勢など一人一人に密な関わりを大切に作る時期と考える。

- *ユニバーサルプレートを使用してすくいやすく、食べやすい環境を作る。

2 歳児(りす組)

- 歩く、走る、跳ぶなどの基本的な運動機能や指先の機能が発達する。それに伴い、食事、着脱など身のまわりのことを自分でしようとする。
- 指先の発達として、粘土などの変化する素材を、引っ張ったりねじったり、指先に力を入れて形を変えたりする。紙をちぎったり、破る、貼る、独立したぐるぐる描きなどなど多彩な手を使った活動が展開される。自我が芽生え、自分でやってみたいと強く主張する時期である為吸収しやすい。

- *新入児が多数入る事が予想される。慌ただしい中での保育となるので、はじめは進級

前と同じ食器・食具を使用していく。

*食事時の子ども対保育士の態勢は1対6の食事となるが、この時期は好き嫌いが大きく出てくる時期でもある。気持ちにも大きく左右される時期でもあるので、そのような時期であるとわかった上での言葉掛けが大切にする。

*目標としてはスプーンやフォーク、お椀、お皿を正しく使う。正しい姿勢で食べる。

***1歳児から進めてきた持ち方がうさぎ組進級までに三指持ちが定着出来ていることが目標**

*ユニバーサルプレートについて・・・りす組進級時はスプーン同様、ユニバーサルプレートも使っていく。うさぎ組進級までに、うさぎのお皿やお茶碗に徐々に移行していくようにする。

3歳児（うさぎ組）

基本的な運動機能が伸び、それに伴い、食事、排泄、衣類の着脱も自分で出来るようになってくる。手先の発達としては、手を左右同時に開閉するなどの制御から、左右別々の制御を一つにまとめる「～しながら～する」の挑戦が始まる。3歳になると肩、肘、手首、指先が器用に使えるようになってくる。

*進級当時は2階のクラスになること、担任が減ること、自分で用意することが多くなってくることがあり、始め慌ただしい事が予想される。前半はりす組で行ってきた、三指持ちが継続できるような関わりも持っていく。

***箸への移行時期については9月の運動会后、クラスの半数以上が4歳になっていることと、大きな行事が終わり、頑張った事が自信になっている。なにかやってみたくくま組、きりん組への憧れ）やなんでもできそうな時期である。そんな時期は目に見える新しい活動へつなげていく良い機会となる。**

*一斉ではなく、個人に合わせて移行していく。同じ献立を正面からではなく、子どもと同じ方向から、食べるとわかりやすい。大人が正しく持つ事が大切。そして上手に食べることができたら多めに誉めて認めて進めていく。

4歳児（くま組）

・全身のバランスを取る能力が発展して、からだの動きが巧みになる。手先も器用になり、紐を通したり、結んだり、ハサミを使えるようになる。また遊びながら声をかけるなど、異なる二つの行動を同時に行えるようになる。

*担任が1人になる。進級して気持ちが高まり、年度初めは落ち着かない時期となる。

*3歳児からのつながりを大切にして個々を見て移行していく。

*1度持てたからと言って安心するのではなく、定期的に振り返る時間を持っていく。園長先生や給食先生などの人に見てもらう機会を持っていく。

*自分で気をつけていける年齢なので、持ち方を分かりやすく提示して個々に意識していけるようにする。

***進級までに全員の箸の移行を目指す**

5歳児（きりん組）

- 運動機能はますます伸び、喜んで運動しようとする。小さい物をつまむ、紐を結ぶ、雑巾を絞るといった動作も出来るようになる。
- * 期待を持って生き生きと活動出来る時期のため、今までの移行を大切に正しい持ち方が維持できるようにする。
- * 4歳児同様に定期的に園長先生や給食先生などに見てもらい、正しい持ち方を維持できるようにする。
- * 総合的に食事マナー（姿勢やお椀を持つ、食べこぼしなど）を大切に卒園まで過ごす。

《3》まとめ

<このような流れで移行していきたい>

0歳児（あひる組）（離乳食）→食べさせてもらうことを主に、食品（メニュー）によっては、手づかみやつまんで食べる、手や指先を使う経験をさせる

- * 色々な食べ物の味や舌ざわりを知り、見る・触る・味わう経験をする

1歳児（あひる組）（幼児食）→上手持ちからつまみ持ちにしていくことを目標とする（準備期間）

- * 手指が最も発達する
- * 一人一人とじっくり関わることができる

2歳児（りす組）→スプーン・フォークでの三指持ち完成を目標とする

- * 2つの連動した動作が出来るようになる
（例 お椀を持ちながらフォークを持つ）
- * 自我の芽生え

3歳児（うさぎ組）→9月頃までは三指持ちが崩れないように継続していく
運動会後を目安に箸（竹箸）へ移行する

- * 大きな行事が終わり、一つの節目になる時期
- * クラスの活動にも慣れてくる時期

4歳児（くま組）→進級までに箸の三指持ちが完成

5歳児（きりん組）→正しい持ち方を継続していく

* 配慮とポイント *

- 正しい姿勢で食べる
- 0歳児・1歳児のイスと机の高さを見直す（一人一人に合わせて、足置きマット・座布団などを使用し、いつも正しい姿勢で食事出来るように保育士がしっかりと関わる）
- 持てることと使えることを混同しない
- 意識して継続していける活動を取り入れていく（園長先生や給食先生に直接指導してもらう等）
- 定期的に一人一人の持ち方の写真を撮り、クラスの職員間で現状を把握して、援助していけるようにしていく

上記の移行を個人差はあるが、園全体で卒園までの見通しを持って大切に関わっていく。一人一人の様子を見ながらではあるが、上手持ち→つまみ持ち→三指持ち→箸への移行を大切にして卒園まで正しい箸の持ち方が定着していけるようにしていく。

保育士も見本となるような姿勢で関わるのが大切である。

全身をたくさん動かして遊ぶと共に、室内での手先の遊びを意識的に取り入れていく。給食先生とも連携して食事の形体を工夫していく。そして一人一人と向き合いその年齢に合わせてマナーや正しい持ち方を促していく。

《4》資料

保育園で使用しているスプーン・フォーク・箸・食器



0歳児用スプーン



1歳児用スプーン



2歳児用スプーン



0・1・2歳児用
介助スプーン



3歳児以上用スプーン
フォーク



箸



0歳児(16.5cm)・1,2歳児(19cm)
ユニバーサルプレート



3歳児以上お茶碗・お椀