

# 「おはし」の

ただ

ただ

も

かた

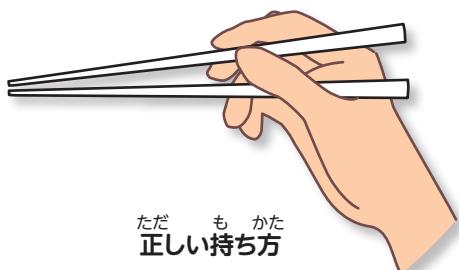
せつ

めい

しょ

# 正しい持ち方

## 説明書



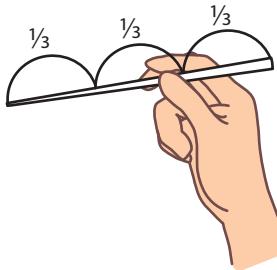
できる  
いるかな？

- ①上のはしをおや指、ひとさし指、なか指の3本で持っている
- ②はし先がそろっている
- ③なか指が2本のはしの間にある
- ④はしを動かしたとき、上のはしになか指がついている

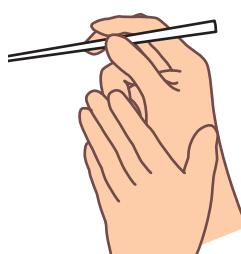


### STEP1 まずは1本で

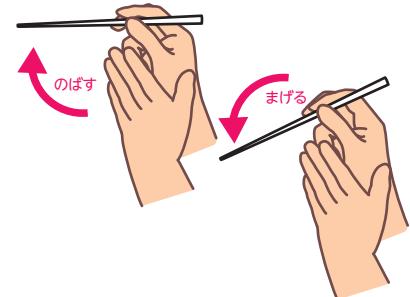
1 おや指、ひとさし指、なか指の  
3本でかるく持ちましょう。



2 くすり指とこ指をまげて、  
もう片方の手で  
そつとおさえましょう。

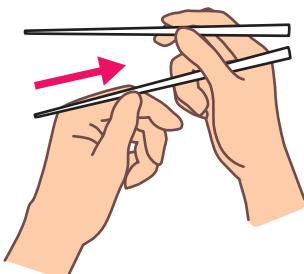


3 そのまま数字の「1」を書く  
ように動かします。

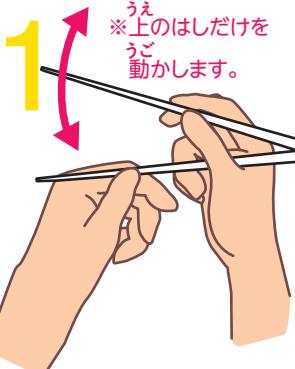


### STEP2 つぎは2本にチャレンジ

4 なれたら上のはしを持ったまま  
おや指の付け根とくすり指第一関節に  
下のはしを差し込みましょう。



5 下のはしが動かないように  
手で支え、3のように  
上のはしだけで数字の「1」を  
か書きます。



6 なれたら支えの手を外して  
練習しましょう。



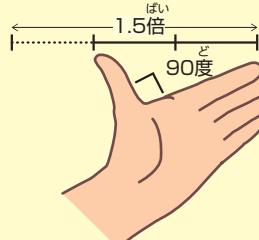
※部分が開いてないと  
上手く動かせません

はしの先でカチカチと  
音が出せるようになれば  
かんべきです。

じゅうよう  
重要!

じぶんにあった  
おはしを使おう

つかひとなが  
使う人にあった長さの  
えらたいせつ  
はしを選ぶことが大切です！



★はかりかた

- ①おや指とひとさし指を90度にひろげます。
- ②おや指とひとさし指をむすんだ長さを  
はかります。
- ③はかった長さの1.5倍にのばした長さが、  
ちょうどよいはしの長さです。

かたれんじゅうどうが  
[持ち方練習動画]

