

## 保育園児の食生活の実態とその課題(その5) —箸の持ち方に関する研究—

### The Current Situation along with Problematical Eating Habits of Preschoolers(5) —Research into Ways of Holding Chopsticks—

宮丸 慶子<sup>\*1</sup> 新澤 祥恵<sup>\*2</sup> 中村 喜代美<sup>\*3</sup>  
田中 弘美<sup>\*4</sup> 坂井 良輔<sup>\*5</sup>

#### 要旨

W市保育士会と2008年に行った食生活の実態調査を踏まえ、「改定保育所保育指針」が示す保育内容と一体化した食育を目指して2009年より箸の持ち方を取りあげ調査、検討を行ってきた。それぞれの保育園児の手の大きさにあった長さの箸を持たせることや、楽しく箸が使えるような保育内容の工夫を実践することで、正しい持ち方を習得できるように取り組んできた。

この活動の成果を保育所出身者と幼稚園出身者で比較を行ったところ、保育園出身者の箸の持ち方の上達度が高く、保育所での取り組みの効果がみられた。また箸の持ち方と運動能力との関連についての検討では「ボール投げ」にみられる腕の力との関係はないが、「片足立ち」のような平衡感覚との関連が示唆された。これらを考えると発育・発達のポイントを踏まえた保育の活動内容全体が箸の持ち方の練習にも重要であることが示唆された。

キーワード：食育(food and nutrition education)／箸(chopstick)／運動(exercise)／保育(nursing)

#### I はじめに

2005年6月制定された食育基本法<sup>1)</sup>と、食育推進計画により食育実践の場として家庭、学校と並んで保育所における活動に期待が大きい。

幼児期はその心身の発育・発達だけでなく、生涯にわたる望ましい生活習慣、とりわけ「食生活習慣」の基礎を身につける大切な時期である。<sup>2)</sup> これらの現状を踏まえ「改定保育所保育指針」では保育内容と一体化した食育活動を求めている。<sup>3)</sup>

このことは保育所で行われる「養護」と「教育」のあり方として①保育の一環として位置づける②発達段階に沿って進める③職員相互の連携や協働を図る④家庭との共同学習として進めることを意味していると考えられる。

この観点からも箸の持ち方への取り組みは、日本の食文化継承としての役割も大きく、その持ち方は幼児の発育・発達との関連も深いこと、また何より箸使いの機能の発達に日常の保育活動内容が有効に働き掛けると考えられ、その調査、検討を継続しておこなってきた。

#### II 研究方法

##### 1. 調査時期、調査対象及び調査方法

(1) 2010年にW市の2小学校において、箸の持ち方を観察法で調査した。調査対象は1年生101名、2年生90名で、保育所での調査同様に箸については山下俊郎氏による「箸の

\*1 MIYAMURA, Keiko

北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

\*2 NIIZAWA, Yoshie

北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

\*3 NAKAMURA, Kiyomi

北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

\*4 TANAKA, Hiromi

北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

\*5 SAKAI, Ryosuke

北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

|   |    | 前面I<br>はさむ所 | 前面II<br>口に入れる所 | 前面I<br>はさむ所 | 前面II<br>口に入れる所 | 注  |
|---|----|-------------|----------------|-------------|----------------|--|
| C | 1  |             |                |             |                | 腕と全く同様に箸を持つ持ち方                               |
|   | 2  |             |                |             |                | いわゆる「握り箸」                                    |
|   | 3a |             |                |             |                | 握り箸をややゆるく握ることで握み方がやや自由になる                    |
| B | 3b |             |                |             |                | 人さし指がやや独立に動きはじめる                             |
|   | 4a |             |                |             |                | 人さし指と中指が動くために使い始められる                         |
|   | 4b |             |                |             |                | 人さし指と中指の外に親指のために小指が用いられる                     |
|   | 5a |             |                |             |                | 親指と人さし指が軸を軸動かし握り軸の中心になる。全指として握るようになる         |
|   | 5b |             |                |             |                | 親指、人さし指、中指の3指が軸心となって握り、やほり箸味として握るようになる       |
|   | 6  |             |                |             |                | 親指と人さし指と中指で一方の箸を動かして両指と小指とは親指と同様に片方の箸を支えてはさむ |
|   | A  | 7           |                |             |                |  |

※山下俊郎氏「幼児における用箸運動の発達の段階」

図1 箸の持ち方の判定

もち方の発達」<sup>4)</sup>を参考に分類し、10段階で調査した。

(2) 2010年にW市保育所で運動能力として測定した「20m走」、「ボール投げ」、「片足立ち」の結果と箸の持ち方の調査結果を比較検討した。

## 2. 調査内容

(1) 食具の持ち方の観察、

箸の持ち方：1、2、3a、3b、4a、4b、5a、5b、6、7の10段階に分類し、観察した。

(2) 運動能力の測定

「20m走」は秒単位、「ボール投げ」はm単位、「片足立ち」は秒単位でそれぞれ測定した。

## III 結果と考察

### 1. 箸の持ち方の状況

箸の持ち方の発達<sup>4)</sup>の判定を図1に示した。保育園児については2009年5月と2010年2月、2010年5月と2011年2月、2011年5月の5回の調査を実施している。5歳児後半

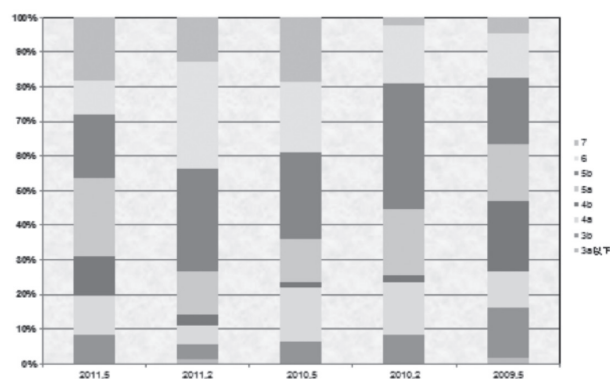


図2 取り組みによる箸の持ち方の変化 (2009年～2011年)5歳児後半

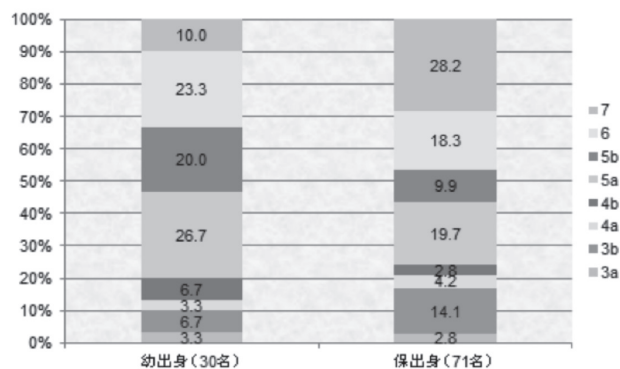


図3 箸の持ち方の分布 - 1年生 -

の児童の本取り組みにおける変化を図2に示したが、この図中の2009年5月と2010年2月の調査対象園児が今回の調査対象の1年生にあたる。約1年間の取り組みの結果、持ち方の若い園児が少なくなっていることが示されている。

図3にはその保育所出身の1年生と幼稚園出身の1年生との箸の持ち方の分布を示し、幼稚園出身者と比較検討した。1年生では「3a・3b（握り箸であるが、握りがややゆるくなり人さし指が働き始める）」段階が幼稚園出身者では10.0%であるのに対し、保育所出身者では16.9%であった。「4a・4b（人さし指や小指が用いられるようになる）」段階は幼稚園出身者10.0%、保育所出身者7.0%で、「5b（親指、人さし指、中指の三本が中心となつてはさむが、全体としては握る）」段階まででは幼稚園出身者は66.7%であるのに対し、保育所出身者では53.5%であった。しかし、正しい、大人の持ち方の「7」の段階の者が、幼稚園出身者が10.0%であるのに対し、保育所出身者は28.2%であり、その差が見られた。

図4には2年生の様子を示した。この学年は保育所では直接箸の持ち方の指導保育を受けていない保育所出身者である。1年生同様に持ち方の状況を比較すると「3a・3b」の段階が幼稚園出身者では11.8%であるのに対し、保育所出身者では10.7%であった。「4a・4b」段階では幼稚園出身者11.7%、保育所出身者14.3%で、「5b」の段階まででは幼稚園出身者は58.8%で、保育所出身者は55.4%であった。また、正しい持ち方の「7」段階の者は、幼稚園出身者が32.4%、保育所出身者は32.1%であり、その差異はほとんど見られなかった。

この結果から、1年生の保育所出身者では箸の持ち方の上達度が速く、保育所での取組の効果があつたものと考えられる。本研究はW市の全保育所を対象に実施した。従って、保育園児間で比較対象を設定することは本意ではなく、幼稚園児を比較対象とした。日常三食を摂取するのは同じだが、保育園児

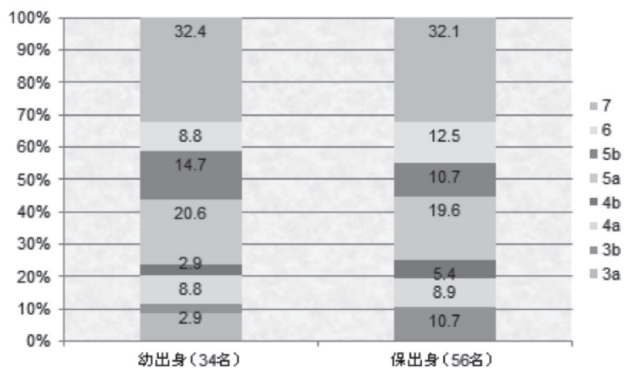


図4 箸の持ち方の分布 - 2年生-

|     | 1 | 2  | 3a | 3b | 4a | 4b | 5a | 5b | 6  | 7  | 計   | 男  | 女  |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|
| 5歳児 |   |    | 1  | 9  | 16 | 3  | 24 | 28 | 18 | 23 | 122 | 66 | 56 |
| 4歳児 |   | 3  | 8  | 13 | 18 | 11 | 26 | 35 | 10 | 7  | 131 | 71 | 60 |
| 3歳児 | 2 | 13 | 13 | 12 | 18 | 3  | 16 | 16 | 10 | 2  | 105 | 56 | 49 |

図5 調査対象と箸の持ち方の判定(人)

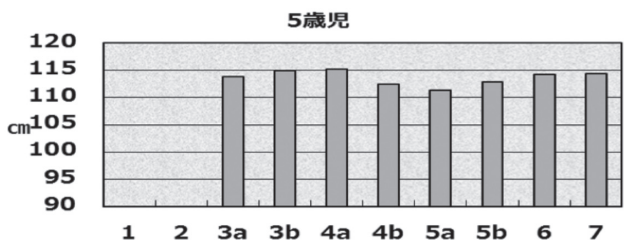


図6-1 箸のもち方と身長

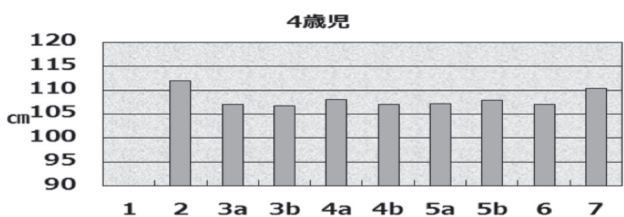


図6-2 箸のもち方と身長

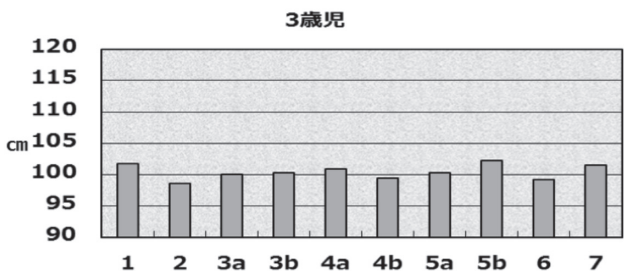


図6-3 箸のもち方と身長

と幼稚園児では摂取する環境が大きく異なるので、箸の持ち方にはやはり地道な指導保育と家庭の協力によるその習慣化が重要と考えられた。

## 2. 箸の持ち方と運動能力との関連

運動能力測定対象者の内訳と箸の持ち方の判定段階を図5に示した。各年齢とも男女比では男児が多かった。

図6-1、6-2、6-3に箸の持ち方の段階と身長の関係を示した。3歳児、4歳児、5歳児いずれの年齢でも身長との関連はみられなかった。図7-1、7-2、7-3に体重との関係を示したが、同様に体重でもその関連はほとんどみられず、体位における発育差と箸の持ち方との関連は少ないと思われた。しかしながら、年齢が高くなるにつれ箸の持ち方の段階のばらつきが見られようになっているので、発達・成長の個人差の大きさが伺え、食育活動でも一人ひとり個人に対応した指導が必要であることが理解できる。

次いで図8-1、8-2、8-3に箸の持ち方と「20m走」との関連を示した。5歳児では大人の正しい持ち方のできる「7」段階の者の平均は5.1秒、「6（上側の箸を親指、人さし指、中指の三本で動かし、下側の箸は薬指と小指が親指と共同して支える）」段階の者は5.5秒であるのに対し、このクラスで最も未熟な「3 a」段階の者は6.0秒、「3 b」段階の者は5.8秒であり、正しい持ち方のできる者は早くなる傾向がみられた。4歳児では、「7」段階の者の6.0秒、「6」段階の者の5.5秒に対し、「2（握り箸）」の段階の者が6.7秒、「3 a」段階の者が6.4秒、「3 b」段階の者が6.3秒と遅くなり、同様の傾向であった。3歳児についても「7」段階の者で6.5秒、「6」段階の者で6.7秒に対し「1（スプーンと同じ持ち方）」の段階の者は6.4秒、「2」段階の者は7.4秒、「3 b」段階の者は6.8秒と未熟な持ち方のグループは遅くなる傾向がみられた。

図9-1、9-2、9-3には箸の持ち方と「ボール投げ」との関連を示した。5歳児では

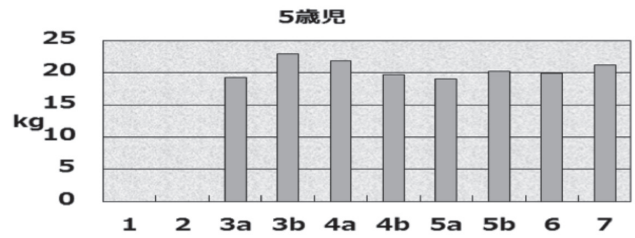


図7-1 箸の持ち方と体重

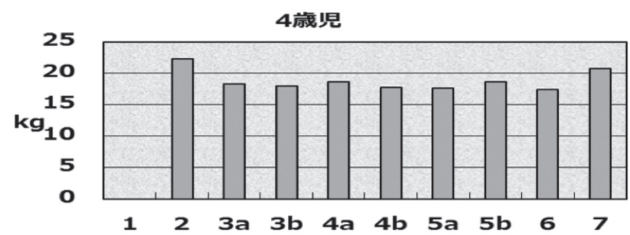


図7-2 箸の持ち方と体重

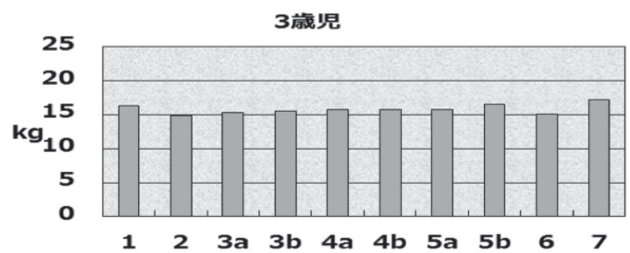


図7-3 箸の持ち方と体重

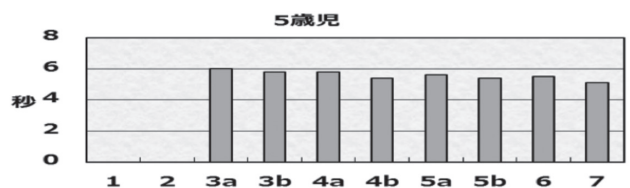


図8-1 箸の持ち方と20m走

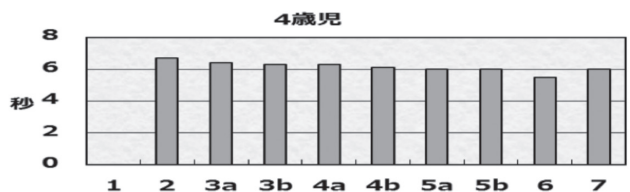


図8-2 箸の持ち方と20m走

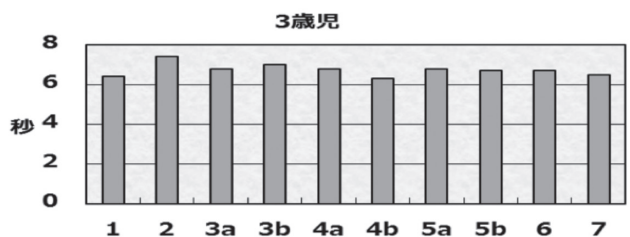


図8-3 箸の持ち方と20m走

「7」段階の者は平均8.1m、「6」段階の者は7.3m、「5b」段階の者が7.7mに対し、「3a」段階の者は5.8m、「3b」段階の者は7.2mとばらつきが見られ、箸の持ち方判定の段階による優劣の差はみられなかった。4歳児についても「7」の段階の者は4.6m、「6」段階の者は3.8mに対し、「2」段階の者は4.6m、「3a」段階の者は4.9mで、箸の持ち方との関連は見られなかった。同様に、3歳児についても、「7」段階の者で2.4m、「6」段階の者は4.1mに対し、「1」段階の者で4.2m、「2」段階の者で3.3mと箸の持ち方との関連は見られなかった。

図10-1、10-2、10-3には箸の持ち方と「片足立ち」との関連を示した。5歳児では、「7」段階の者で84.0秒、「6」段階の者は78.7秒と1分を超える時間に対し、「3a」段階の者で26.0秒、「3b」段階の者では14.8秒で箸の持ち方の上手なグループは長くでき、持ち方との関連が大きかった。4歳児についても「7」段階の者では47.0秒、「6」段階の者は78.7秒に対し、「2」段階の者は13.3秒、「3a」段階の者は32.4秒で箸の持ち方との関連は大きく、また段階によるばらつきも大きかった。3歳児では「7」段階の者は14.5秒、「6」段階の者は23.9秒に対し、「1」段階の者では7.0秒、「2」段階の者は10.5秒と5歳児、4歳児同様に関連が大きかった。これらの箸の持ち方と運動能力との関連の検討から「20m走」にみる移動系の動作にはやや関連が見られたが、「ボール投げ」にみる操作系の動作さとの関係は見られず、「片足立ち」のような平衡系の動作との関連が大きかった。

山下俊郎氏は「感覚は、乳児が外の世界を自分のうちに受け入れるはたらきとしてたいせつなものであるが、精神の発達に対してもう一つ重要な意味をもっているものは、乳児が自分の方から乗り出して行ってまわりの世界を支配していく道具である。その道具は自分の身体を自分の思うところへ思うように動かして行けるはたらき、すなわち運動のできる力である。また、運動というもの

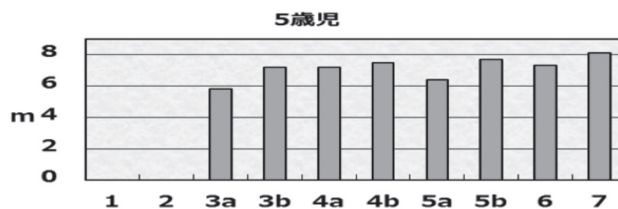


図9-1 箸の持ち方とボール投げ

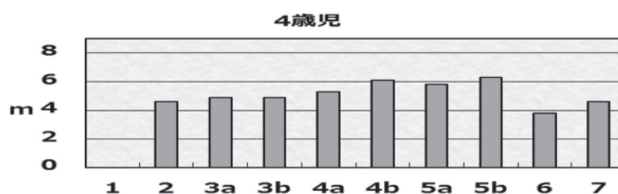


図9-2 箸の持ち方とボール投げ

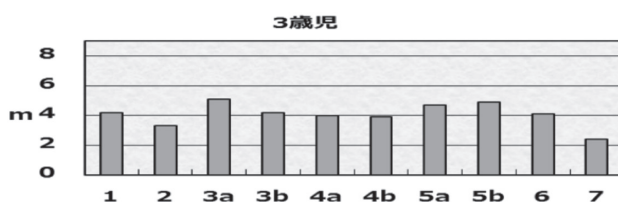


図9-3 箸の持ち方とボール投げ

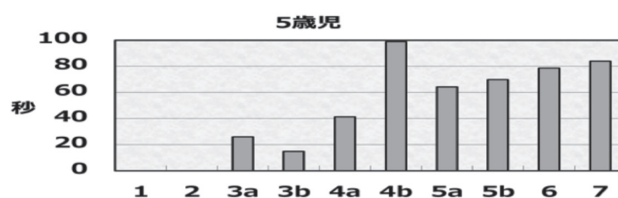


図10-1 箸の持ち方と片足立ち

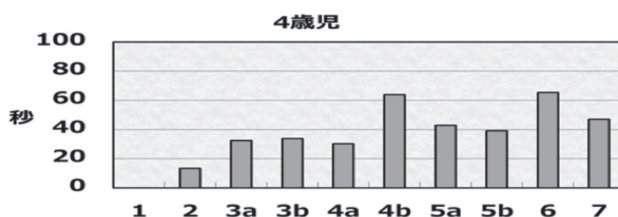


図10-2 箸の持ち方と片足立ち

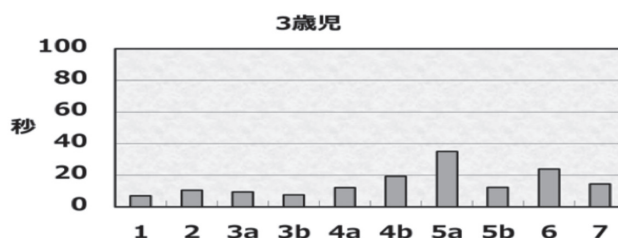


図10-3 箸の持ち方と片足立ち

は乳児が自分の欲するものを手に入れ、ものを自分の思うように動かし、いじることのできるはたらきである。」<sup>1</sup>と述べている。これを考えると箸を持つということは運動能力の二つ目のはたらき、自分の欲するものを思うように動かせる働きに該当すると考えられる。測定した項目のうち「片足立ち」は身体の平均を保つのに必要ないろいろな部分が普通の時とは違った姿勢を取り、各々の部分がうまく調子をあわせ協応することが必要である。従って「片足立ち」の様子で子どもの姿勢と全身運動の発達がはっきり伺えるといわれる。<sup>5)</sup>

乳児の運動発達の方向の一つは「頭部から臀部の方向へ」、つまり、頭(首)から肩・腕へついで腰・脚の順で自由に動かせるようになることである。さらにもう一つは「中心から末梢の方向へ」、つまり身体の中心に近い部分の自由が先に効くようになり、末端部分は徐々に自由が効くようになっていっている。箸を持つという動作は手先の動作であり、運動の方向性としては一番最後になるということから、「片足立ち」が長くできるということは全身運動が発達して末端まで、つまり手先まで自由が効くようになっていいる表れと考えられる。3歳児、4歳児、5歳児と年齢とともに「片足立ち」の時間が長くなり、とともに箸の持ち方の段階が上達していることがこれを十分証明していると考えられる。

#### IV まとめ

- ① 食育の一環として本研究では地域特産品の箸を取り上げ、園児にあった長さの箸を持たせることや、楽しく箸が使える工夫など、正しい持ち方を習得させることに取り組んできた。この取り組みの効果について小学校1年生と2年生を対象に幼稚園出身者と比較検討したところ、箸の持ち方の保育指導を受けた1年生の保育所出身者では箸の持ち方の上達度が高く、保育所での取り組みの効果があったものと考えられた。しかし、取り組みを行っていない2年生では保育

所出身者と幼稚園出身者の差はほとんど見られなかった。

- ② 箸の持ち方と体位、身長、体重の関係をみたところほとんど差はみられず、体位における発育差との関連は少ないと思われた。
- ③ 運動能力としている測定している項目との関連を見たところ、「20m走」との関連では、正しい持ち方のできるものは早くなり、未熟なものは遅くなる傾向がみられるなど、やや関連がみられた。「ボール投げ」との関連では、殆ど差はみられなかった。「片足立ち」との関連では、上手なグループは長くできるなど持ち方との相関が大きかった。以上、箸の持ち方と運動能力との関連をみたところ、平衡系の動作と関連することが推察された。

食育で期待されることは生活の質(QOL)と食環境の質(QOE)の共生の中で食を営むことであり<sup>6)</sup>、幼児期に適切な生活習慣が定着するためには家族や仲間との共食を重視した場所づくりが重要なポイントである。幼児が将来の社会生活に適應する行動—自分に適正な食事の質や量、共に楽しくおいしく食べるためのマナー、コミュニケーション能力など—を身につけるためには、「生きるために適應する本能的な行動、与えられた環境に適應する習慣的行動、状況の変化に適應する知的行動」<sup>2</sup>へと順に発育・発達を促していく必要がある。食育の実践にもまずは一人ひとりの子どもの発育・成長に添った動作や運動の発達を培っていくことが重要で、それが幅広い食育の支援につながると考えられた。

< 附記 >

本研究は2010年度北陸学院大学短期大学部共同研究費の助成によるものである。

---

- 1 山下俊郎 「幼児心理学」朝倉書店 1955 p33
- 2 高橋美保 「食育で子どもの育ちを支える本」  
芽ばえ社 2006 p11

< 参考文献 >

- 1) 内閣府：食育基本法 法律第63号 2005年6月
- 2) 山口和子：食教育 医歯薬出版 1985 p132 -  
137
- 3) 厚生労働省：改訂保育所保育指針 2007年12月
- 4) 山下俊郎：幼児心理学 朝倉書店 1955 p94
- 5) 山下俊郎：幼児心理学 朝倉書店 1955 p82
- 6) 足立巳幸, 衛藤久美：「食育」に期待されること  
栄養学雑誌 2005 63 No. 4 p35-36
- 7) 体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/youjiki/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/youjiki/index.htm) 2013.10.10アクセス