

「発達障害のある高校生・大学生のための 上手な体・手指の使い方」(笹田 哲 著 中央法規出版) から、鉛筆の持ち方の資料を紹介します。参考にしてください。

正しい持ち方

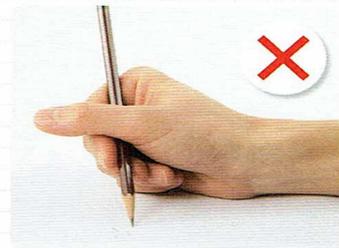


親指の先と人差し指の先をくっつけて鉛筆を持ちます

正しくない持ち方

親指でっばりパターン

親指を人差し指の真ん中くらいにあてているため、親指がでっばっています

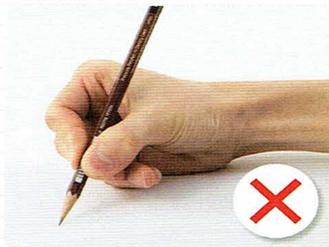


特徴

- 字が濃い
- 文字のトメ、ハネ、ハライが雑
- 早く書けない
- 角ばった字を書く
- 手が疲れる

人差し指逆「く」の字パターン

人差し指の先端ではなく、指紋部をあてているため、第一関節が反っています

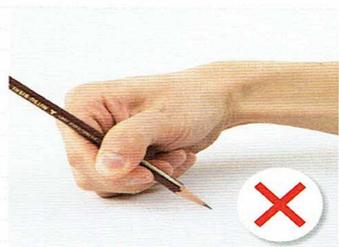


特徴

- 字が濃い
- 疲れやすい
- 丁寧だが、早く書けない

手首曲げパターン

手首を曲げすぎて、「く」の字になっています

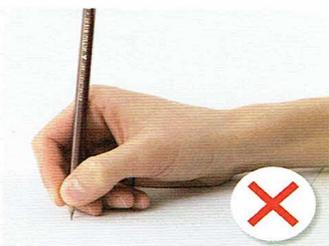


特徴

- 書くのが早い
- ゆっくり書けない
- 文字のトメ、ハネ、ハライが雑

先端持ちパターン

鉛筆の円錐部の先、芯の近くを握るため、親指の関節が曲がっています



特徴

- 頭を傾けて字を書く
- 字が濃い
- 手が疲れる
- 字が雑になる

そのほか、親指、人差し指、中指の指紋部を鉛筆にあてる「吸盤持ちパターン」や、鉛筆を垂直に立てたり、前方に傾けたりして握る「鉛筆立て持ちパターン」などがあります。

3本指曲げ伸ばし体操

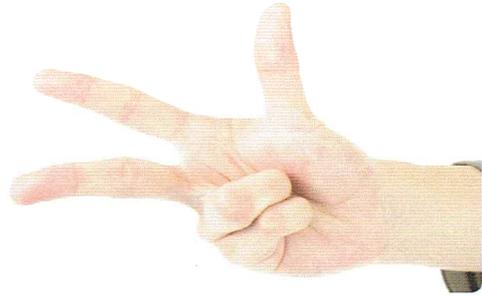
「先っぽ持ち」や「親指でっぱり持ち」が改善できない場合は、この運動をやってみましょう。指先の無駄な力が抜け、正しい握り方ができるようになります。

1



親指を外側にしてグー握りをします

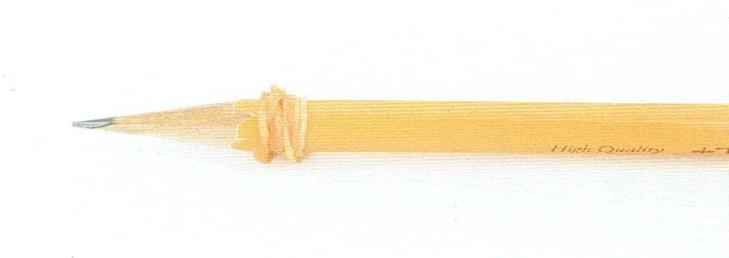
2



薬指、小指は曲げたままで、親指、人差し指、中指を伸ばします。これを5回程度繰り返します

輪ゴムストッパー

鉛筆の円すい部の境界に目印をつけます。輪ゴムをつけるのもよいでしょう。こうすると、先端で持つことを防げます。補助具を付けている場合は、補助具が正しい位置よりも下がっていることがあるので、確認しましょう。



鉛筆の円すい部の境界に輪ゴムを巻きつけます



ストッパーのすぐ上を持ちます

姿勢が悪いと
どうなる？

首や肩がこる

圧迫されて、
内臓の働きが悪くなる

やる気がない、
だらしがないと
思われる

視野がせまくなり、
コミュニケーション
をとりづらい

よい姿勢ってどんな姿勢？



背すじがピンと伸び、骨盤が前傾しています。椅子の背に背中をつけていません。

教員・保護者へサポートのコツ



背中の真ん中と胸に手を当ててサンドイッチし、上に持ち上げるようにします。正しい姿勢をうながします。