

どうする姿勢・執筆

―筆記具を正しい姿勢で
正しく持って適切に動かす―

千葉大学准教授 樋口 咲子

筆記具をどんな姿勢でどう持ってどう動かしたらよいか。今回は、それらを正しく理解し身につけさせるために、児童がもつともよく使用する鉛筆を取り上げて説明していきます。

1 文字を書くときの体の位置

正しい姿勢がとれないと、体がゆがんだり、視力低下を引き起こしたり、字形を斜めの位置から認識しようとする癖がついてしまふ、などの問題がでてきます。正しい姿勢にするために「唱え歌」(※1)を活用しても、文字を書く前はよい姿勢なのに、書き始めたときに姿勢が崩れてしまつて困る、という声を聞きます。その原因の一つに、文字を書くときの利き手の位置があります。右利きの場合、文字は右目の前、つまりおへその位置から右6cm位のところで書くと、正しい姿勢がとりやすくなります(図1)。しかし、書く位置が左側になればなるほ

2 正しい鉛筆の持ち方

鉛筆の持ち方は、箸の持ち方と関連づけて指導されることがあります。箸の、下の一本を抜き、指の位置を下方にずらし、持つ角度を整えると、正しい鉛筆の持ち方になります(図3)。正しい鉛筆の持ち方とは、手指に負担がかからず、どの方向にも線が書きやすい持ち方のことです。

鉛筆を持つときは、指で軸の上部と下部の二点を支えています。

このとき、指先で持っている下部には注意がいくのですが、上部の位置は意識が向きにくいものです。上部は、鉛筆の軸を人さし指に沿わせるように持つので、人さし指の付け根の第二関節と第三関節との間で支えることになります。

上の絵は、小学二年生が描いたもので、

指の位置をよく観察して描いています。「これはかおりちゃんの持ち方。親指が上を向いています。けんちゃんは親指が中に入つて、みさちゃん

は人さし指と親指がすぐく曲がついてね、たくくんはなんと人さし指と中指が並んでいます。」

ど、体が左へ曲がったり、のぞき込むような姿勢になってしまいます(図2)。もちろん、鉛筆の持ち方が悪くても、指が邪魔をして鉛筆の先が見えず、左側からのぞき込む姿勢になってしまいます。

体の中心



図1



図2

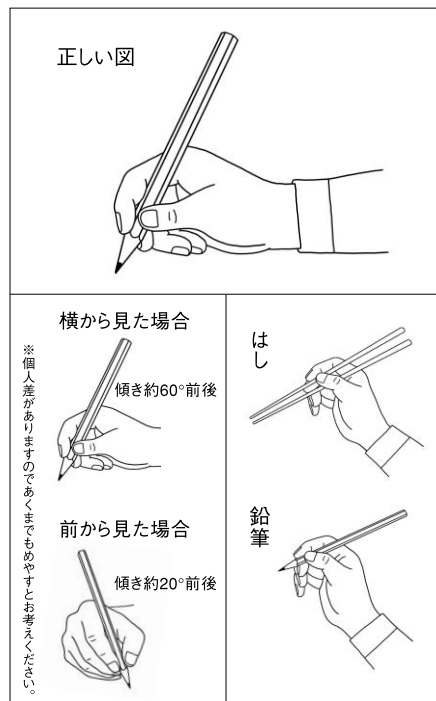


図3



図4

と特徴も説明してくれました。二年生という、増えた書字量に対応するため、持ちやすい個人のスタイルができてつづける時期です。ここにもさまざまな持ち方が見られます。「ところで、みんなの鉛筆の軸の位置はどうだったかな。」と聞いてみると、「あ、そこはよく見てなかった。今度見てみよう。」という答えが返ってきました。後日、上段の絵の右下の持ち方では、図4のように軸の位置が親指の付け根にきていたことを教えてくれました。見落としがちな軸の位置ですが、軸の位置が親指の付け根にきているパターンはとて多く見られます。軸の位置が親指の付け根にきてしまうと、図4のように人さし指と親指が強く折れて、鉛筆がよく動きません。また、それを補うために手全体を動かしますが、微細な動きを調整するために、腕にまで負担がかかり、手が痛くなることもあります。これでは長時間の書写はできません。

教員養成課程の学生でも、上部の位置を認識している人は多くありません。これは感覚として体験してもらおうと効果的なので、輪ゴムを使った持ち方の練習(図5)をしてもらっています。今まで体験したことのない人さし指と鉛筆の一体感に、目を輝かせて「おー」という声が上がります。そして、すぐに文字を書くことを試したがりです。すると、今度はがっかりしたように、「書きにくい、これでは数字も書けない」という声が聞こえてきます。指先を動かして文字を書いたことがないので、固く持って手首全体で書いてしまい、指先の微細な動きを調整する指の力が育っていないのです。

3 正しい鉛筆の動かし方

せっかく正しく持つことができて、正しく動かさなくては意味がありません。では、正しい動かし方とは、どのようなものでしょうか。指を固めて筆記具を持ち、手全体を動かすのではなく、指の関節を屈伸させて指先を動かす（手首を支点として多少手も動く）ことです。そして、線や点画を書くときに、上から下への縦方向は人さし指、左から右への横方向は親指、下から上へののはねは中指が主によく働く、と意識することが大切です。最近では、次に示す大学生の書字例のように、叩きつける書き方が多くなっています。

鉛筆の持ち方をチェックして、正しくできていたら○をつけましょう。

	○正しい持ち方(▲は正しくない持ち方)	チェック
軸の位置	○人さし指の第二関節と第三関節の間。 ▲親指の付け根	
指の状態	○親指の腹、人さし指の腹、中指の第一関節の三点で均等に支えている。 ○削り際に人さし指と中指、それより上に親指が位置している。 ▲二本がけ。 ▲親指が上を向いている。 ▲親指を握り込んでいる。 ▲親指の側面で支えている。 ▲親指が前に出ている。	

表1 鉛筆の持ち方チェックシート

元気に過していきます。

この書き方は、左斜め45度（十時半の方向）から入筆せず、始筆の入筆角度が、逆入筆（○印参照）になっていることが特徴的です。平成18年度の千葉大学教育学部の学生と千葉大学教育学部附属中学校の生徒を対象とした調査では、このような書き方が中学生では1%、大学生では20%にみられました。（※2）七年近い年齢差のことですから、世代間の問題というより、動かし方の悪いくせが、書字量が多くなり個人の書字リズムを獲得していく中で表れてきたものと考えられます。適切な書字リズムの形成のためには、入門期から正しく筆記具を持って、正しく動かすことが重要なのです。

【参考文献】

- ・高島 諭「だれでもできる幼児・児童の書き方指導硬筆編」（あゆみ出版）一九九四年
- ・樋口咲子他「教員養成課程学生の鉛筆の持ち方に関する考察」「書写書道教育研究第18号」82頁～91頁（萱原書房）二〇〇四年
- 【補注】
- ※1 光村図書「しゅしゃ 一ねん」3頁参照
- ※2 樋口咲子「書字過程に注目した行書指導に関する考察」教員養成課程の学生の硬筆における書字リズムの実態を手がかりに」第47回全日本書写書道教育研究会東京（杉並）大会研究集録63頁～69頁（文書館）二〇〇六年

【輪ゴムを使った持ち方練習法】



③ 鉛筆を入れる。



① 輪ゴムを二重にする。



④ 下部の指の位置を整える。



② 人さし指の付け根にはめる。

図5

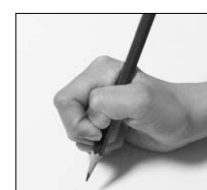


図10



図7

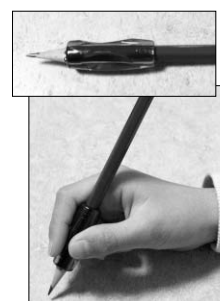


図11



図8



図9

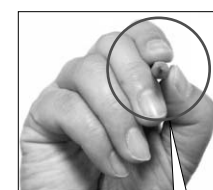


図6

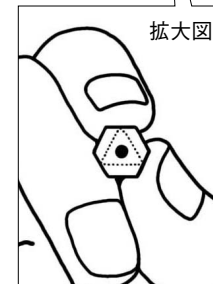


図6

の指の腹でつまむという関係にならなくてはなりません。それができていないと、鉛筆の可動域は狭まり、もしくは固定してしまいうため、手首や腕全体に力が入り、疲労の度合いが高くなります。市販の練習具として、指の位置を確かめながら三点をしっかりと持つことを認識させるゴム状のグリップ（図11）などがありますので活用してもよいでしょう。また、表1のようなチェックシートで自分や友達を持ち方をチェックするのも一つの方法で、理解が深まると、日常からお互いに気をつけ合うことができるようになります。