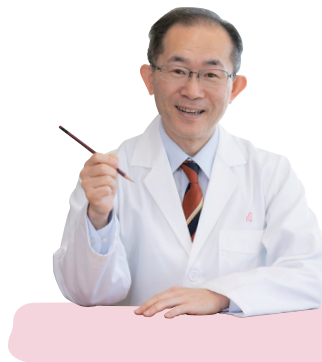


「書いている姿勢」を 見ることの重要性



神奈川県立保健福祉大学
リハビリテーション学科 学科長・教授
ささだ さとし
笹田 哲先生



はじめに

小学1年生の書写の授業を見学したときのことで。先生が黒板に「え」の文字を書き、説明していました。ある児童は二筆めの斜め線が上手に書けていませんでした。私は「その持ち方では整った文字は書けないな」と感じました。なぜなら文字の書き方を学習するときには、鉛筆の持ち方や姿勢もあわせて指導すれば、書けるようになっていくと考えたからです。書字学習では、児童が書いた「文字」に目がいきつてしまいがちですが、鉛筆の持ち方や姿勢、つまり「児童の体」「指先の使い方」にも目を向けてみてください。

児童の体格は日々成長していきます。悪い姿勢が習慣化すると心身の不調につながります。児童がどのように指先や目、体を使って文字を書いているかを注視することで、一人一人の能力に合った指導ができ、学習意欲の向上にもつながります。これは低学年のみではなく、全学年の共通課題として取り組んでほしいと切に願っています。

姿勢における2つのポイント

1. 腰セット

よい姿勢かを判断するために、まず注目すべきは「腰の傾き」です。腰から姿勢は崩れます。背中だけを正しても効果はありません。「こしぴん」と腰を起こし、そして背筋を伸ばすように指導しましょう。

2. 足セット

次に「足の位置」を観察しましょう。「あしぺた」と足の支えと腰の支えを使うことで、安定して座れるようになります。指先の動きもよくなります。

● パソコンやタブレットを使うときも



● 合い言葉をかくにんしよう



「小学書写 3年」 P.8

いつも「体全体で書く」意識を！

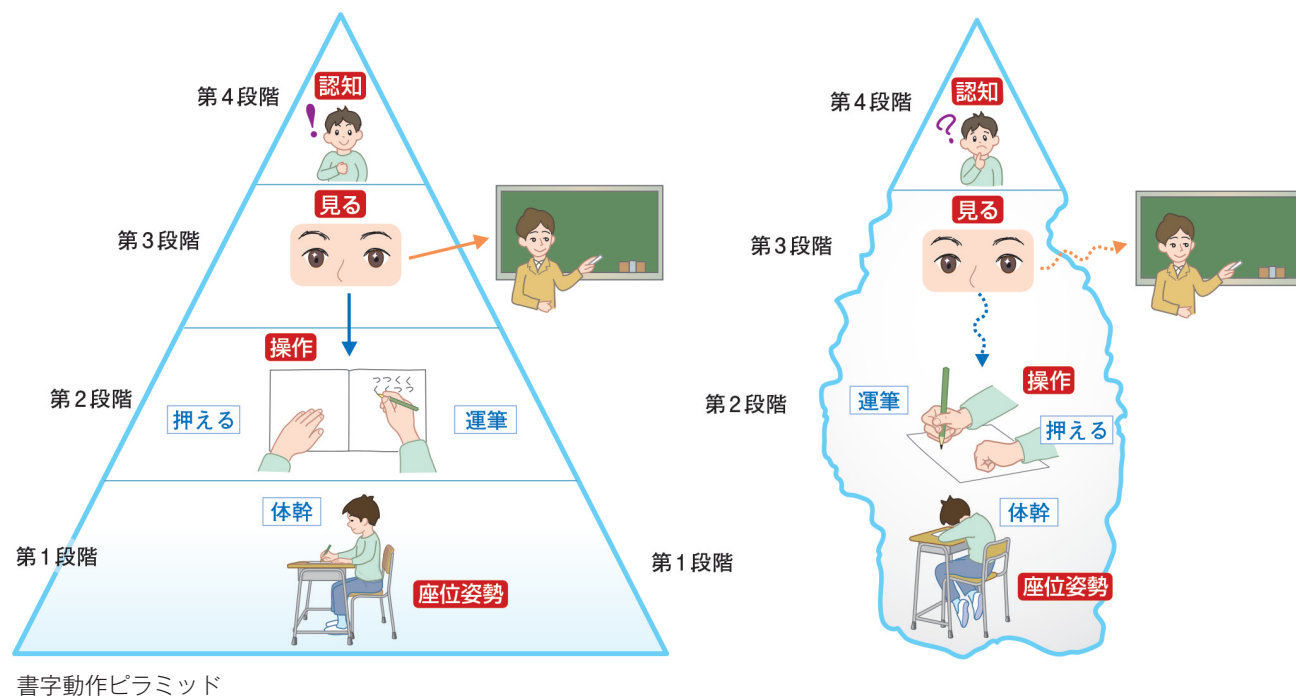
— 書字動作ピラミッド —

文字を正しく整えて書けない原因を包括的に分析するため、書字動作をピラミッド構造として図式化しました。書字のピラミッド構造は4段階（姿勢、手指系、見る力、認知）から構成されています。頭で考えるだけでなく、鉛筆を持つ、座る、見る、これらの動きがともなって、はじめて「書く」という動作が成り立ちます。

読みやすい文字を書くためには、以下を段階的に意識します。

- 第1・第2段階 座位姿勢を保持しながら、鉛筆を利き手で操作する。
- 第3段階 先生、黒板、教科書、ノートをよく見る。
- 第4段階 書き方を覚える。

第4段階で理解できていても、第1～第3段階（手の動き、目の動き、体を保持する）が未熟であると悪循環となり、正しく整えて文字を書くことができません。文字は頭の中で書いているのではなく、体全体を使って書いているのです。



書字動作ピラミッド

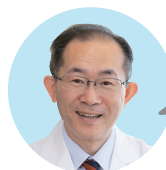
「文字の書き方 Q & A」

学校現場で多く見られる書写の困りごとについて、笹田先生がアドバイス！

相談 1



Q
文字が濃くなり過ぎてしまいます。



A
まずは、座っている姿勢を見てみましょう。前かがみになっていませんか？
次に、持ち方を見てみましょう。鉛筆の持ち方が悪いと運筆や書くスピードに影響を与え、書く意欲が下がることにもつながります。

原因 1 「親指でっぱり持ち」

親指が鉛筆を押さえずに、自分の人さし指を押さえる持ち方です。締め付けて握っているため、必要以上の力が入っており、筆圧が強くなり過ぎてしまいます。



親指を補助して、人さし指ではなく鉛筆を押さえるようにフィッティングしてあげるとよいでしょう。

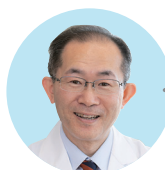
原因 2 「先端持ち」

芯先付近を持って書く（先端持ち）と、芯が親指で隠れて見えなくなります。そのため体を傾けて顔を近づけ、斜めから過剰な努力をして文字を書くことになります。

鉛筆を3本の指で支えて持つときには、持つ位置や、芯先からの距離が大事になります。例えば、輪ゴムをはめて、先端部に指がかからないようにするとよいでしょう。慣れてきたら、輪ゴムははずします。



輪ゴム



教科書の「えんぴつのもちかたのあいことば」を活用して、親指と人さし指で、ぱちぱち・ころころ転がして、親指の動きを高めるとよいですね。

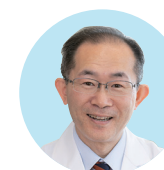


「しょうがく しょしゃ ーねん」 P.7

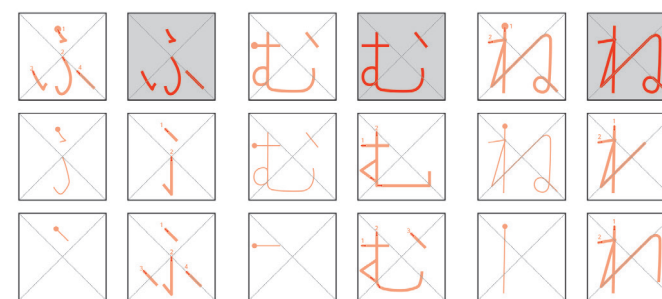
相談 2



Q
くせ字がなおれません。



A
くせ字の場合、字形の斜線がイメージできないことがあります。これには、図形認知の未熟さが原因となっていることがあります。



斜線を引いたます目（斜めます）を活用し、文字の練習をすると効果的です。

ワークシート

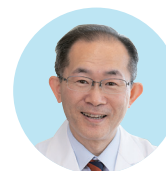
ワークシートのPDFファイルを、教育出版のウェブサイトからダウンロードできます。



相談 3



Q
左利きの場合は、どこに気をつけるとよいでしょうか。



A
左利きの特徴を理解し、指導する必要があります。



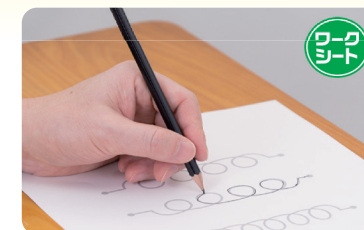
例えば、「あ」を右利きで書く場合、最後の「はらい」は外側に払います。しかし左利きでは手の内側に向けて払うため、止めてしまう感じになり書きにくくなります。左利きは単に“右利きの反対”ということではありません。



●手首をサポートし、折れ曲がらないように線をなぞる課題の練習を通して、手首を起こすように補助しましょう。



●平仮名などの字形は曲線を上から下に書くことが多いため、曲線の運筆練習がおすすめです。



ワークシート