

# だれにでもできる「鉛筆の持ち方指導」

— 1 割から 9 割、10 割を目指して —

大阪市立弁天小学校 橋爪 秀博

## 【目 次】

### 1. はじめに

- (1) 正しく鉛筆を持っているのは一割
- (2) 1 年生の指導の実態
- (3) 指導法を確立する必要性

### 2. これまでの研究・実践をふり返って

- (1) 姿勢が悪いのは鉛筆の持ち方が原因
- (2) どんな持ち方がよいか
- (3) 「書く姿勢」と「鉛筆の持ち方」の関連
- (4) 分かりやすい鉛筆の持ち方を求めて
  - ① 鉛筆の持ち方“クジャク法”の誕生
  - ② 歌を聞いて鉛筆の持ち方をおぼえる
  - ③ DVD を見て鉛筆の持ち方をおぼえる
- (5) 「鉛筆の持ち方」指導の課題
  - 課題 1 正しい鉛筆の持ち方を定着させる
  - 課題 2 高学年児童を、正しい鉛筆の持ち方に直す
    - ① 脳科学の研究成果を活用する
    - ② 参加型の学習形態で、自分の持ち方や友達の持ち方が何型かを診断する

### 3. 二年間の実践「1・2 学年の指導」

- (1) 学級で取り組んだこと
- (2) 二年間の成果
- (3) 担任の報告に対する考察
- (4) 新たな教材教具の開発
  - ① 拡大模型(大きな鉛筆)
  - ② 拡大模型(人差し指と中指)
  - ③ 長〜い鉛筆
  - ④ 新しせいたいそう

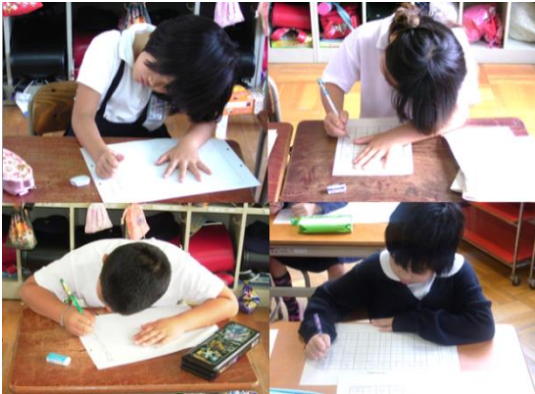
### 4. 1・2 学年「書く姿勢、鉛筆の持ち方指導」の提案

### 5. 終わりに

## 1. はじめに

### (1) 正しく鉛筆を持っているのは一割

児童がノートに文字を書いているとき、書く姿勢や鉛筆の持ち方を観察していると、鉛筆の削ったところを持ち、横から覗くようにして書いているのを見かけることが多い。姿勢を見てみると左手が右手より前に出て、左腕に上体を預けて書いている。



約30年にわたり多くの幼児・児童に鉛筆の持ち方を指導された、児童かきかた研究所長 高嶋諭氏は「子どもも大人も先生も、正しく鉛筆が持てているのは1割程度です」と話されていたが、私も同じ考えである。

持ち方が正しくないと、⑦ 鉛筆を自由に動かせず、基本点画が正しく書けない ④ 指に負担がかかり、長い文章を書くとき疲れやすい ⑦ 鉛筆の先が見えにくくなり、のぞき込むため、姿勢が悪くなり疲れやすく学習能率や視力の低下の心配がある などの問題が起こる。

### (2) 1年生の指導の実態

小学校に入学してきた児童のほとんどは、自分の名前が書ける。入学するまでに、家庭や幼稚園などで筆記用具を持ち、文字を書いているからである。しかし、はじめて鉛筆を持った時、ほとんどの子どもたちは正しい鉛筆の持ち方を教えてもらうことなく、試行錯誤して、自分の持ち方を身につける。

学習指導要領では、〔伝統的な言語文化と国語の特質に関する事項〕書写に関する事項の第1学年及び第2学年の指導事項として、「**姿勢や筆記用具の持ち方を正しくし、文字の形に注意しながら、丁寧に書くこと。**」とある。

鉛筆の持ち方は、箸の持ち方と同じように高度な技能が必要であり、教えないと身につかない。1年生の担任が正しい鉛筆の持ち方を指導するが、児童は、「正しい鉛筆の持ち方は書きにくい」と言い、自分の持ちやすい持ち方にすぐ戻ってしまう。

### (3) 指導法を確立する必要性

毎年夏になるとプール指導で、泳げない児童が泳げるようになる姿に感動する。小学校では、先ずクロールを指導する。水泳は、指導を間違えると児童の命にかかわるので、細心の注意を払う。また、指導法が確立しており、だれが、どこで指導しても、水慣れ、ふし浮き、蹴のび、バタ足、手で水をかく、息継ぎの順で指導すると、クロールで泳げるようになる。

しかし、鉛筆の持ち方は、どんな持ち方でも文字が書けるため、簡単な指導で済まされるか、正しい鉛筆の持ち方が身に付く効果的な指導がされていないのが現状である。

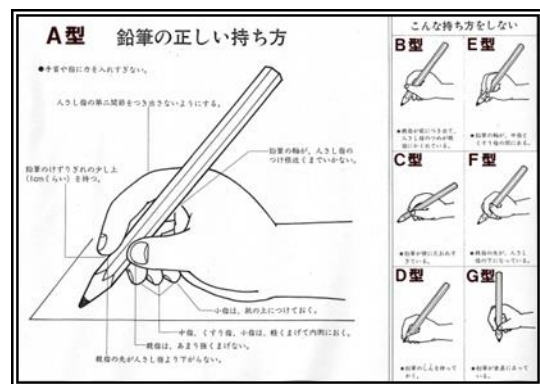
鉛筆の持ち方指導においても、水泳の指導のように、だれが、どこで指導しても身に付く、効果的な指導法の確立が急がれる。

そこで、書く姿勢と鉛筆の持ち方に焦点を当て、具体的で、児童に分かりやすく、しかも効果的な、1学年及び2学年の「書く姿勢・鉛筆の持ち方指導」を提案したい。

## 2. これまでの研究・実践をふり返って

### (1) 姿勢が悪いのは鉛筆の持ち方が原因

5年生の書写指導を担当していた時、学級のほぼ全員が机にかぶさる姿勢で、鉛筆の先を覗き込むようにして書いていた。「体を起こして書きなさい」と声を掛けると、少しの時間だけよくなるが直ぐに戻ってしまう。この時、意識していない姿勢や鉛筆の持ち方を認識させるために、写真を撮って見せることにした。また、教育雑誌の折り込みの「児童に見られる持ち方例」にA～Eの型名をつけ持



ち方を類型化した。この時、書く姿勢がよくないのは鉛筆の持ち方が原因であると気付いた。

### (2) どんな持ち方がよいか

どんな持ち方がよい持ち方なのかを知っておく必要があるので調べることにした。

昭和55年8月に文部省から、小学校指導資

料が出された。これに、「姿勢」「持ち方」図が示された。現在の教科書の写真や図は、これがもとになっている。学習指導要領の解説書には、『『持ち方を正しく』するためには、人差し指と親指と中指の位置、手首の状態や鉛筆の軸の角度などを適切にすることが必要である。』とある。

鉛筆を持つ親指と人差し指の関係は、親指を人差し指より少し上で鉛筆を持つと、鉛筆を持つ指がスムーズに動く。

文字を手書きする時、親指、人差し指、中指の三本の指で鉛筆をつまみ、手の2つの運動機能（①五指の関節を動かし、回転、グー・パーの動き、②豆状骨を中心に、車のワイパーのような手首の動き）を使う。この2つの運動機能を組み合わせて使い、横画、たて画、払い、はねが書ける持ち方が、正しい鉛筆の持ち方である。

そこで、「正しい鉛筆の持ち方」を次の4つの項目でチェックすることにした。

#### 正しい鉛筆の持ち方のチェック項目

- 人差し指は、鉛筆に添っている。
- 親指は、人差し指より下がらない。
- 親指は、少し曲げる。
- 3本の指で鉛筆の六面を、1つ飛ばして持つ。

#### (3)「書く姿勢」と「鉛筆の持ち方」の関連

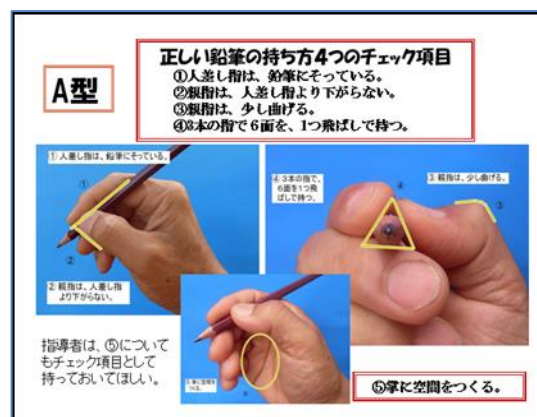
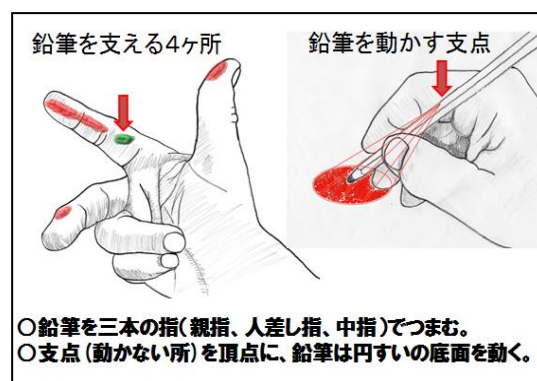
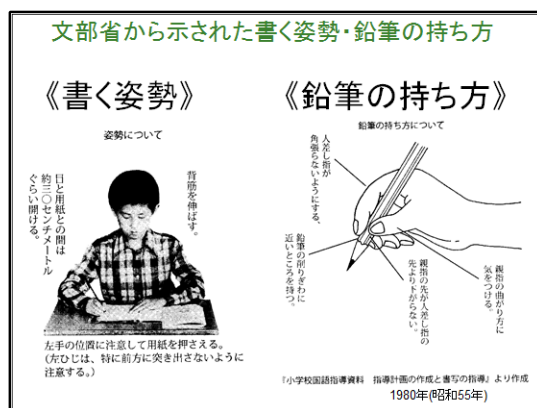
学習指導要領解説では、「姿勢と筆記用具の持ち方は、深く関連している。例えば、執筆に際して親指が人差し指の先より下がった場合、筆先を親指の先端が隠すため、児童は横から紙面を覗き込む姿勢をとる。このような執筆傾向があることへの意識が欠けたままで、『背筋を伸ばす』といった指導のみが加えられた場合、児童は筆先を注視することなく文字を書くことになる。このようなことがないよう関連性を考えて指導することが大切である。」と述べている。

桃山学院大学 高橋ひとみ教授(健康教育学)は「鉛筆の持ち方がおかしいと姿勢や視力も悪くなる。根気が続かず学習能率の低下につながる恐れもある。」と指摘している。

また、姿勢がよくないと、腕を自由に動かせなかったり、書いた文字が鳥瞰出来ず、配列に注意して書くことが難しかったりする。

「正しい姿勢」は、ア. 背筋が伸び、イ. 足裏がしっかり地面につき、ウ. 少し前傾(ぜんけい) 気味な状態と言われている。

この姿勢は、例えば「足はピタ、背中ピン、お腹と背中にグウひとつ、持ち方確かめ



さあ書こう」という「書写の合言葉」で、比較的簡単に指導することができる。そして、右利きの場合、右胸の前で書くようにする。



#### (4) 分かりやすい鉛筆の持ち方を求めて

##### ① 鉛筆の持ち方“クジャク法”の誕生

1年生の担任は入学してきた子どもたちに、分かりやすく解説図のように持たせるにはどうしたらよいか困っている。私もそうだった。

ある時、〈⑦親指と人差し指で丸をつくる。⑧親指と人差し指で鉛筆をはさむ。⑨鉛筆に中指を添える。〉という方法に出会った。とても、分かりやすい魅力的な方法だと思った。しかし、実際やってみると、正しくない持ち方の親指と人差し指の先が揃うC型になってしまうことが分かった。

そこで、親指と人差し指をつけてOKサインをつくり、人差し指をまっすぐに突き出すとクジャクの頭部の形になった（するどくちばし、大きな目、りっぱな冠）。次に、鉛筆を持つクジャクに見立てた方とは反対の手に鉛筆を持ち、毒蛇に見立てて向い合わせる。そして、クジャクのくちばしで鉛筆をくわえる。すると、毒蛇は逃げようとして回転する（人差し指と鉛筆の先が同じ方を向く）。そこで、冠に見立てた中指、薬指、小指をセットにして鉛筆を押さえると、ほぼ鉛筆を持つ指のポジションが決まる。最後に、鉛筆を持ってグー・パーすることで、親指、人差し指、薬指の3本の指で六角鉛筆の6面を一つ飛ばしで持つことができた。“クジャク法”の誕生である。

この方法で持つと、鉛筆を持つ人差し指の先端より親指の先端が上にくるので、鉛筆が人差し指にピッタリ沿うことになる。

##### ②歌を聞いて鉛筆の持ち方をおぼえる

“クジャク法”は、OKサインから、人差し指をまっすぐに突き出すところが一番のポイントである。この時、クジャクの頭部がイメージできたので、インドクジャクと毒蛇を登場させ、物語で鉛筆の持ち方をおぼえるようにした。そして、物語をイメージして歌いながら鉛筆を持つようにすると、鉛筆の持ち方をおぼえやすいと考えた。そこで、「ピー（peacock）ちゃんの歌」を作詞した。

##### ③DVDを見て鉛筆の持ち方をおぼえる

「ピーちゃんの歌」ができたので、「ともだち讃歌」の曲で、歌ってみることにした。

その後、「歌だけではなく、映像がほしい。」という声があがり、DVD制作にも取り組み、「物語でおぼえる 正しい鉛筆の持ち方ができる クジャク法」（DVD）が完成した。（※現在、インターネットで「クジャク法」を検索すると、動画をすぐに見ることができる。）

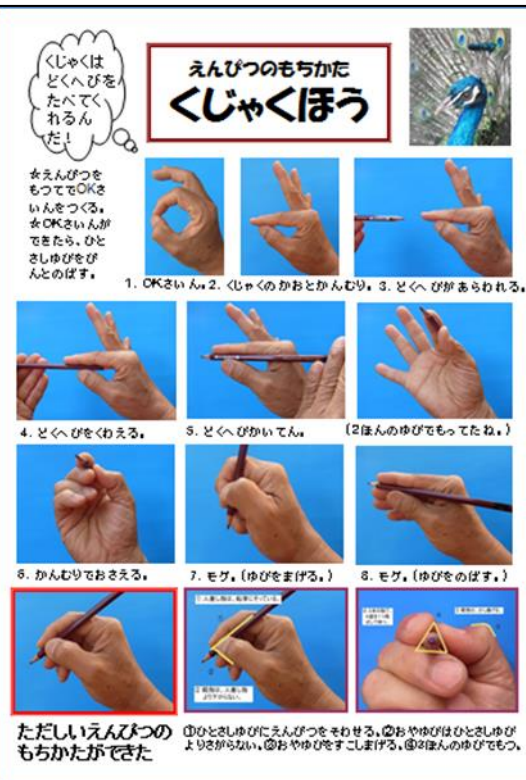
#### 鉛筆の持ち方が、姿勢をつくる

##### 鉛筆の先を見るために

横から覗き込む



書く位置を体から離す



このDVDがあると、クジャク法の指導のポイントがよく分ると指導者には好評である。また、児童には簡単なクジャク法の説明で、あとはこのDVDを見ながら練習させることができる。

#### (5) 「鉛筆の持ち方」指導の課題

正しい鉛筆の持ち方指導の課題は二つある。

##### 課題1 正しい鉛筆の持ち方を定着させる

「クジャク法」を広めようと小学校や幼稚園、大阪市教育センター、大学で、授業や研修会を行ってきた。そこで、「クジャク法」で鉛筆の持ち方の指導を受けると正しい鉛筆の持ち方で鉛筆を持てるようになるが、すぐ元の持ち方に戻ってしまうという声が耳に入ってきた。「クジャク法」は、鉛筆を持つ指のポ

ジションを教える方法である。正しい鉛筆の持ち方で持つことができれば、「クジャク法」は有効であると言える。

しかし、正しい鉛筆の持ち方を定着させることが、「分かりやすい鉛筆の持ち方」の次の課題と受け止め、効果的な方法を提示したい。

## **課題2** 高学年児童を、正しい鉛筆の持ち方に直す

拙著で、「学年が上がってから持ち方を直そうと思うと、大変な努力と時間が必要」と書いた。このことについて、高嶋愉氏から、「高学年は理解力がはたらくので、指導すると持てるようになる」というご指摘を頂いた。学年が上がると教えるににくいのであれば、児童のお手本となる保護者や先生は、もっと直しににくいことになる。そこで、高学年児童も、正しい鉛筆の持ち方に直せるという実践を示したいと考えた。

この二つの課題を解決するために、平成26年度、弁天小学校の1年生と6年生に鉛筆の持ち方指導を行い、1年生と比べながら6年生の鉛筆の持ち方の変化を考察した。課題を解決する方策として、次の方法を取り入れた。

### ①脳科学の研究成果を活用する

「手は外部の脳である」と言われるように、手と脳は密接な関係にある。「続かない」「やめられない」の原因は脳にあるという。

手の運動は、脳科学の研究により、中脳皮質ドーパミン系やミラーニューロン（鏡神経細胞）の働きが行動・運動の仕事を学習するのに深く関わっていることが分かってきた。

《ドーパミン》何かの行動によって脳が「喜び」と感じたときドーパミンは分泌され、人間に「快感・快樂」をもたらす。脳内にあるニューロン（神経細胞）がつなぎ変わり、新たなシナプス（神経回路網）ができる。

《ミラーニューロン》真似をするという行為を助けるニューロン。指導者と児童が同じ手の運動をする。その時、児童は指導者の手の運動を見ながら、同じ運動をしたほうがたやすく運動ができるようになる。

また、人は皆、生命を維持するために現状を守ろうとする恒常性（ホメオスタシス）といわれる性質を持っており、これが新しい行動を阻害する要因になっているようだ。脳には1000億個もの神経細胞があり、神経細胞同士をシナプスがつないで神経回路をつくっている。何か新しい習慣を繰り返すと、脳の中に新しい神経回路ができあがる。これをつくるのに1ヶ月かかる。繰り返すことで、

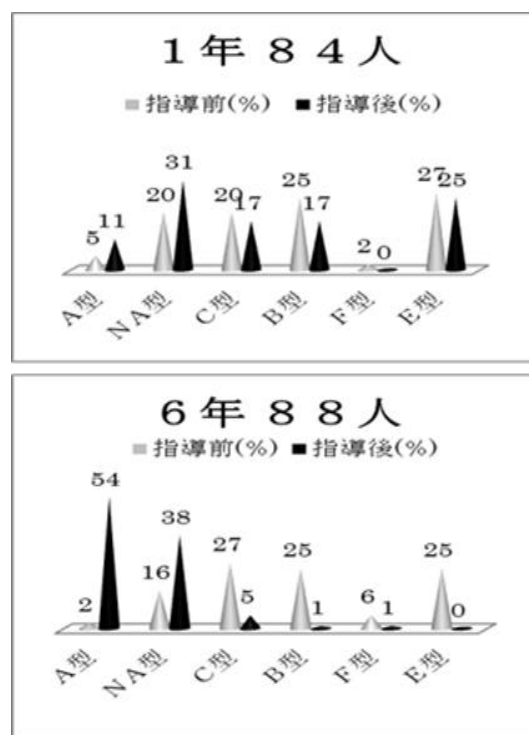
筋力もつき器用な運動ができるようになる。

正しくない持ち方を直すために、以上のような脳科学の研究成果を授業に取り入れようと考えた。

第1時では「ムリ」「できない」は思い込みであることやよくなることをイメージし1ヶ月以上繰り返すと新しい神経回路ができること、第2時では1歳半の孫娘が私のやることを真似る事例と「ミラーニューロン」の話で、知的好奇心をくすぐることにした。

### ②参加型の学習形態で、自分の持ち方や友達の持ち方が何型かを診断する

持ち方の型の特徴を例示し、診断の目を養ったのち、電子黒板の映像を見て自分やクラスの友達の鉛筆の持ち方の型を診断する。教え込みではなく、仲間と協働して解決できるようにした。



その結果、上のグラフが示すように、6年生の鉛筆の持ち方により結果が出た。

1年生の学びは、児童と指導者だけの一対一となる。それに対し、6年生の学びは、児童と指導者だけではなく、児童と児童、そして児童自身にも向けられるため、正しい持ち方が分かり、直し方が分かれば、良くなっていく変化を楽しみとを感じるようになり、学びが深まった。

この実践で、**課題1** 正しい鉛筆の持ち方を定着させる。 **課題2** 高学年児童を、正

しい鉛筆の持ち方に直す。 という二つの課題が解決した。6年生も鉛筆の持ち方が直せることを示すことができた。

### 3. 二年間の実践「1・2学年の指導」

平成24年度から5年間、北田辺小学校で、1・2学年の鉛筆の持ち方指導を行ってきた。ここでは、担任の先生から頂いた報告をもとに、26年度1学年、27年度2学年の二年間の実践報告をする。

#### (1) 学級で取り組んだこと

- ・ 1学年では、自分の名前を約1ヶ月間、毎日「ピーちゃんの持ち方(※A型の正しい持ち方)」で書いた。(授業の中で、宿題で)
- ・ DVD(※物語でおぼえる正しい鉛筆の持ち方ができるクジャク法)をくり返し見る。歌を歌う。
- ・ 撮っていただいた写真を子どもたちに配り、持ち方を意識させた。
- ・ 保護者にも手紙で、子どもたちの持ち方の型を知らせ、協力と呼びかけた。また、懇談会でも話した。(1、2学年)

#### 学年だよりの内容

「今年度も橋爪先生が一人一人の子どもの鉛筆の持ち方を写真に撮り、どんなところに気をつけたらいいのかを調べていただきました。別に配りましたプリントをご覧ください。鉛筆の持ち方によって、6つの型に分けられていて(※現在は、8つの型)、A型が正しい持ち方です。NA型は、Aに近いことを表わしています。(表の中の○印の型が、お子様がどのような持ち方になりやすいかを示しています。)

鉛筆を正しく持てるようになると、鉛筆の動きがスムーズになり、学年が上がっても字が速く楽に書けるようになると考えられます。今後も国語の時間だけでなく、算数のノートや連絡帳を書くときなどもピー

ちゃんの持ち方を続けていきたいと思います。練習の成果で、今、A型の持ち方ができるようになっている人も少し油断すると、以前の癖が出てきたり、間違った持ち方をおぼえてしまったりする可能性があります。ご家庭でも引き続き鉛筆の持ち方に気を付けて声をかけてあげてください。」

- ・ グループに長い鉛筆を配り、友達同士、鉛筆の傾きを確認させ、意識させた。
- ・ 機会あるごとに姿勢や鉛筆の持ち方の合言葉を言わせ、意識させた。
- ・ 書画カメラで一人一人の持ち方を写し出し、みんなでその成果を確かめ合った。

#### (2) 二年間の成果

昨年度に続き、正しい鉛筆の持ち方を教えていただき、子どもたちは、「ピーちゃんの持ち方」を合言葉にしてがんばってきた。ピーちゃんの物語に興味を持ち楽しみながら繰り返し、DVDを見ることができた。今では、DVDを見ないときも、合言葉「人差し指は、鉛筆にぴったり～」で、「ピーちゃんの持ち方」ができるようになっている。

練習を重ねるにつれて、鉛筆の持ち方が安定し、字が上手に書けるようになった子どもが増えた。子どもたちは書くことに自信を持つことができるようになった。

「橋爪先生に鉛筆の持ち方を教えてもらってよかったです。」「字が上手に書けるようになってとてもうれしいです。」「おうちの人にもほめられました。」などの感想を発表していた。家でも、「クジャク法」を家族に教えたことがあると答えた子どもが非常に多くなった。それによって、鉛筆の持ち方に興味を持つ保護者が増えた。2月5日(※総合研究発表会の公開授業)には、保護者が5名参観していた。

正しく鉛筆が持てていない時も、少し声を掛けるだけで、「ピーちゃんの持ち方」ができるようになっている。よい姿勢と鉛筆の持ち方を意識して、持続させようとがんばる子どもが増えた。4本指で持っていた子どもが3本指で持てるようになった。子どもたち自身が、持ち方の型を覚え、気を付けようとしている姿が見られた。

※ただ、長期の休みの後には、持ち方の戻っている子どもが多く、大変だった。

※鉛筆の持ち方の型が、低学年には少しなじみにくいのではないかと。

#### (3) 担任の報告に対する考察

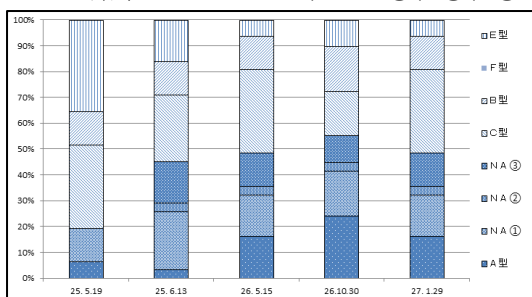
このクラスの児童は、最後の授業の「チャレンジテスト」(合格の条件は、正しい





鉛筆の持ち方で5文字ひらがなが書ける)に全員合格している。

《グラフ参照》 1 学年、2 学年の66名の鉛筆の持ち方の推移をグラフに現したものである。入学当初(5月19日)と比べると、正しい鉛筆の持ち方A型、NA①、②、③型



が増えていることが分かる。4本や5本の指で鉛筆を持つE型は、随分減っている。しかし、2クラス全員の中のB型、C型の数があまり変化していないことが分かる。ところが、

	H25.5.19	H25.6.13	H26.5.15	H26.10.30	H27.1.29
A児	E型	B型G	C型	C型	C型
B児	C型	NA③型G	NA④型	A型	NA④型
C児	C型	C型G	NA④型	A型DG	NA④型DG
D児	A型	A型G	A型	C型	A型D
E児	E型DG	NA④型D	B型	NA④型	A型D
F児	C型	NA④型G	E型G	E型	A型G

(Dは、鉛筆の芯の辺りを持っている。GIは、鉛筆の軸の傾きがよくない。)

一人一人の持ち方は、E型→B型→C型→C型→C型、C型→NA③型→E型→E型→A型と変化し、この時期の児童の鉛筆の持ち方は流動的だということも分かった。

また、持ち方は良くなったが、鉛筆の芯の辺りを持っているD型、鉛筆の軸の傾きが右に倒れすぎたり、体と反対向きに持っていたりするG型の児童が多く、書く姿勢にも、もう少し丁寧な指導が必要だという課題も見つかった。

#### (4) 新たな教材教具の開発

##### ① 拡大模型 (大きな鉛筆)

鉛筆の芯の辺りを持つ児童が大変多いので、拡大コピーの巻き芯で、削り際の上を持つことが分かるように大きな鉛筆を作った。

##### ② 拡大模型 (人差し指と中指)

薬指の爪の上に鉛筆を置いて持つE型の児童に、薬指の爪の上に鉛筆を置くことを意識づけるために、スポンジたわしと針金で大きな手を作り、薬指の爪の上には、赤いシールを貼った。また、人差し指のつけ根にも赤いシールを貼り、鉛筆が指に当たる場所を拡大模型で印象付けるようにした。

##### ③ 長〜い鉛筆

鉛筆の軸の上端が、肩口に向くことを意識づけさせたい。そこで、鉛筆に鉛筆の太さの丸棒を接着し、鉛筆を持たせ上端が肩口に当たることが分かるようにした。

#### ④ 新しせいいたいそう

「しせいいたいそう」は、書写の合言葉の後で行い、左手の置く場所を教えるものであった。「書く姿勢」と「鉛筆の持ち方」は車の両輪のようなものでどちらも大切である。新「しせいいたいそう」は、両脇を締めることを入れた。また、手首の豆状骨を意識させるようにした。右手を置き、「手首を立てる」と豆状骨が当たる。この骨を支点に、ワイパーの動き、ゲー・パーの動きをさせて確認する。

#### ⑤ 骨盤を立てる

椅子に座骨で座り、おへそを前へ出すという姿勢をとることで骨盤を立てることが出来る。そして、座骨に上体の体重をかけると、手の自由度が上がることを実感させる。



手首を立てると机面に豆状骨が当たる



鉛筆の先は、右胸の前。左手は鉛筆の先より下で、ひじは机に置かない。

#### ⑥持ち方の型にネーミングをする

持ち方の型がイメージしやすく親しみのある型のネーミングをすることにした。A型は、「正しい持ち方」(ピーちゃんの持ち方)はそのままで、B型なら「とんがり持ち」、C型なら「くしだんご持ち」というように持ち方をイメージできるネーミングを試みた。

### 4. 1・2 学年「書く姿勢、鉛筆の持ち方の指導」の提案

#### 第 1・2 学年指導計画(案)

#### 《第 1 学年》

##### 書く姿勢

- 「しよしゃのあいことば」で、書く姿勢を教える。
- 「しせいたいそう」で、左手の置く場所と鉛筆を持って書く場所を教える。

##### 鉛筆の持ち方

- 鉛筆の持ち方を写真で記録する。
- クジャク法の写真で持ち方を教える。
- 「物語でおぼえる 正しい鉛筆の持ち方ができるクジャク法」(DVD)を見て、鉛筆を持つ。
- 拡大模型で、G型(下すぎもち)、E型(にぎりもち)にならないようにする。
  - ・人差し指は削り際より上で持つ
  - ・中指の爪の上と人差し指の根元に鉛筆を置く。
- 長〜鉛筆で鉛筆の傾きを実感させる。
- 透明のアクリル板の上で、豆状骨を支点にした指、手首の動きを見せる。
- 「えんぴつのもちかた」で、持ち方を確認する。(クジャク法の歌の中の呪文)
  - ひとさしゆびは、えんぴつにぴったり。
  - おやゆびは、ひとさしゆびよりうえ。
  - おやゆびまげてくじゃくのめ。
  - 3ぼんのゆびで、もってます。
- 持ち方、姿勢に気をつけ、平仮名 50 音を書く。(個別指導をする。)
- ※入学時の児童は、すでに我流の持ち方をしているので、正しい鉛筆の持ち方は持ちにくいと言ってはねつける傾向が強いが、根気強く個別に手取り法で指導する。
- ※最初の 1 週間は、DVD の物語の部分も見せ、物語で覚えさせる。歌詞も覚えさせる。
- ※「えんぴつのもちかた」を教室に掲示し、文字を書く時、持ち方を確認する。
- ※取り立て指導した日と、一か月後に持ち方を写真に撮り保護者に知らせ、協力を得る。

#### よく見られるえんぴつのもち方



※鉛筆を持って文字を書くときには、正しい姿勢、持ち方を意識するように声を掛ける。正しい持ち方ができていたら褒める。

#### 《第 2 学年》

##### 書く姿勢

- 新「しせいたいそう」で、書く姿勢を教える。
- 「かくしせい」で姿勢を確認する。
  - ア、座骨に上体の体重をのせ、へそを前へ出して骨盤を立てる。
  - イ、りょうわきをしめる。
  - ウ、左手は、てのひらを机の上に置き、右手より前に出ない。
  - エ、少し前かがみになり、右手は手首を立てて豆状骨を支点にして右胸の前で書く。

##### 鉛筆の持ち方

- 鉛筆の持ち方を写真で記録する。
- 「よくあるもちかた」で、型の見分け方を知る。
- クラス全員の持ち方(写真)をスクリーンに映し、全員の持ち方を診断する。
- それぞれの型に合った直し方で自分の持ち方を直す。
- 「えんぴつのもちかた」で、持ち方を確認



する。

- 拡大模型で、鉛筆の下の方を持たないことと、E型にならないように注意喚起する。
  - ・人差し指は削り際より上で持つ
  - ・中指の爪の上と人差し指の根元に鉛筆を置く。
- クジャク法のDVDを見て、歌を歌いながら楽しく鉛筆を持つ。
- 持ち方、姿勢に気をつけ、平仮名50音を書く。(個別指導をする。)
- チャレンジテスト(書く姿勢、鉛筆の持ち方で5文字書く)をする。
- ※個別に、持ち方を修正する時、1年の入学時より、修正しやすくなっている。
- ※「かくしせい」(クジャク法の歌の中に出てくる4つの呪文)を教室に掲示し、鉛筆を持って文字を書くとき持ち方を確認する。
- ※取り立て指導した日と、一か月後に持ち方を写真に撮り保護者に知らせ協力を得る。
- ※鉛筆を持って文字を書くときには、正しい姿勢、持ち方を意識するように声を掛ける。
- ※「チャレンジテスト」は、《全員が合格する》をクラスの目標に掲げ、不合格になったときは、合格するまでチャレンジさせる。

## 5. 終わりに

36年間、大阪市の新任教員書写実技研修会の講師をさせていただいた。また、大阪市小学校教育研究会国語部書写委員会で書写指導の研究・実践を続けてきた。

平成22年に、『書くことの基礎「正しい鉛筆の持ち方」と指導法—書写教育に再び光を』（論文）で、正しい鉛筆の持ち方の再確認と、考案した正しい鉛筆の持ち方ができる「クジャク法」の実践を紹介した。

そして、正しい鉛筆の持ち方の大切さと、「クジャク法」を広めるために、論文をベースに、「正しい鉛筆の持ち方ができるクジャク法」（アットワークス 2011）を出版した。

その後も、「書く姿勢、鉛筆の持ち方」に重点を置いて研究・実践を続けてきた。授業研究をしたり、先生方の研修会に講師として呼んでいただいたり、幼稚園児や保護者に教えたり、教育学部の学生に教えたりしてきた。そこで、壁にぶつかることもあったが、多くの方々の助言や支援をいただいて改善を加えてきた。

大阪には、「ユビックス」を開発した児童かきかた研究所長 高嶋諭氏がおられ、残してくださった研究の成果は、研究が行き詰まった

ときの指針となっている。

ICTが教育現場にも導入され、手で筆記用具を持ち、文字を書く機会が少なくなっている。しかし、人間は四足歩行から二足歩行に移行し手が解放された。手で多くのことができるようになり、脳が発達したと言われている。これからも、手は筆記のために使われていく。また、生物としてのヒトは、健康な体を維持していくためにも書く姿勢を意識することは、大切なことである。

ICTを鉛筆の持ち方指導にも活用していきたい。持ち方を診断して直すために、クリックしたら直し方の動画が見られるということも今後考えられる。

入学時の1年生に鉛筆の持ち方を教えるのは一番難しいと感じている。身についている持ち方を直す作業が必要だからである。それをするには、良い手本を見せ、持ち方を楽しく分かりやすく教え、書かせてみる。そして、正しく持って書いていたらいっぱい褒め、繰り返し練習をして元の持ち方に戻らなくなるまで身につける必要がある。

1年生と2年生では、教える内容は同じであっても、1年生は簡単な内容を時間たっぷり丁寧に指導したい。また、2年生は1年生よりはレベルアップした内容で、考えたり選択したり、協働で作業をしたりして、書く姿勢、鉛筆の持ち方を身に付け、自分で直せる力を育てたい。

教員として研究の楽しさを味わい、子どもの変容を喜びとして感じてきた。鉛筆の持ち方指導に興味を持ち、研究する人が増え、研究がさらに進むことを願っている。

## 【参考文献】

- 『だれでもできる 書写の指導 高島諭著 あゆみ出版 1989』
- 『学習と脳 一器用さを獲得する脳— 久保田競編著 虫明元・宮井一郎共著 サイエンス社 2007』
- 『増補新装版 手と脳 久保田競著 紀伊国屋書店 2010』
- 『脳神経外科医が教える「続ける・やめる」は脳でコントロールできる 奥村歩著 青春出版社 2011』
- 『6年生も正しい鉛筆の持ち方に直せる—脳科学の研究成果や参加型学習形態を取り入れて— 橋爪秀博 日本教育公務員弘済会教育研究論文 2015』