

# スプーンの正しい持ち方

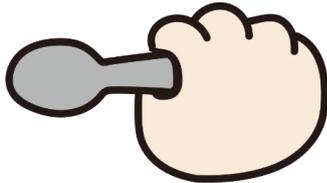
スプーンを自分で持ち始めるのはいつ頃？



- 時期**: 生後 10~12か月頃から(個人差があるので、お子さんに合わせて進めましょう)
- お子さんの様子**: 食べ物を触りたそうにしていたり、スプーンを自分で持ちたそうな様子が見られる

## ステップ1 : 手掌にぎり(丸握み)

1歳  
前後から



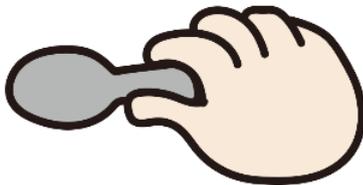
★指先の動きがまだ未熟なため、スプーンを上から握って持ちます。

### ★スプーン上達のポイント★

- ①大人がスプーンの使い方の見本を見せる
- ②大人が手を添えてスプーンですくい、口に運ぶ
- ③スプーンですくってあげて、それを自分で口に持っていけるようにする

## ステップ2 : 指にぎり

2歳~3歳  
頃から



★スプーンを上から指で持てるようになります。

### ★スプーン上達のポイント★

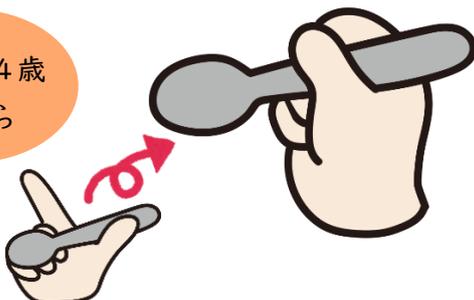
手首を内側に返してスプーンを口に運ぶことを教えてあげましょう。

※遊びながら手首の発達を促すことがオススメ!

- ・手遊び
- ・洗濯ばさみでつまみ遊び
- ・シールをはがして貼る
- ・砂場遊び(スコップで砂をすくう)

## ステップ3 : 3つ指にぎり

3歳~4歳  
頃から



★スプーンを親指・人差し指・中指を使い、えんぴつと同じように持つ。

### ★スプーン上達のポイント★

遊びながら握力や手先の動きを促しましょう!

- ・ブロック遊び
- ・粘土遊び など