

箸の持ち方と利き手・非利き手の関連性について

日大生産工(院) ○成瀬 弘崇 日大生産工 堀江 良典

1 はじめに

日本人は食事のときに主に箸を用いる。液体以外であればおおよその物は口に運べるとても便利な食器である。近年では日本食ブームも相まって、海外でも広まってきており、また、物をしっかり挟めることができる点から宇宙飛行士も使用している。

そんな中、日本では箸を正しく使えない人が増えている傾向にある。日本経済新聞¹⁾によると、約8000人を対象に調査したところ、30代女性で箸を正しく使える人は約30%に止まった。40代や50代でも30%台で、男性もほぼ同じ結果となっている。しかし、内閣府によるアンケート調査²⁾³⁾⁴⁾によると小中学生のおよそ半数が自己申告では正しい持ち方をしていると答えていることから、気づかぬうちに誤った箸の持ち方をしている可能性があり、使用難度が他の食器より高く、使いこなせば便利だが、使えなくなると途端にストレスを抱える道具といえる。

箸の正しい持ち方は特に定められたものではなく、古くからの伝統として扱われている。一般的に正しいとされる箸の持ち方は以下のとおりである。(図1)

- 親指・人差し指・中指の三本で箸の上から1/3程度の部分を持つ
- 何も掴んでいない時は中指が両方の箸についている
- 箸先がピタリとつく
- 開くときに中指は上の箸についている



図1 正しい箸の持ち方

以上の条件を満たさない場合は誤った箸の持ち方とされる。

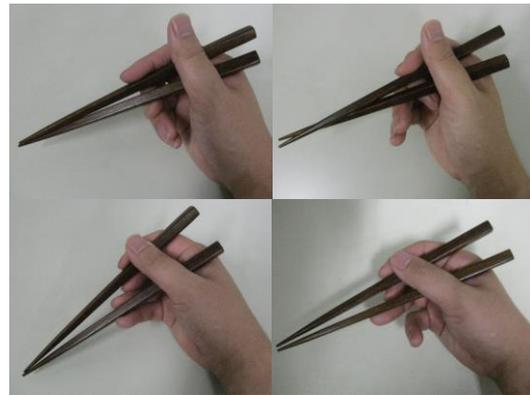


図2 誤った箸の持ち方の例

2 先行研究

箸とスプーンの利き手・非利き手時の差を比較・検討した立屋敷⁵⁾らの研究では、箸とスプーンでは箸の方が利き手・非利き手の時間差が生じ、非利き手の箸とスプーンでは移動にかかった時間はほとんど大差がないということがわかった。このことから箸の方がより高度な動作であるということを示している。また、トレーニング時間も、開始から6日目にして時間短縮の傾向が見られ、実験を一時中止し、開始後55日経過したあとに同じ実験を行ったところ、短縮した時間を維持していることがわかった。このことから、一度訓練を行えば、利き手・非利き手に関係なく行動できるということが判明した。つまり箸を使うという動作は運動学習が成立するということになる。

運動学習とは、訓練や練習を通じて獲得される運動行動の変化である。つまり状況に適した感覚・運動系の協調性が向上していく過程であり、行動面からは運動技能の獲得といえる。

例えば「ボールを打つ」という行動ではより遠くに飛ばす、この場所に飛ばす等、ある行動に対して一定の目的を持つことで変化する。

A study of how to have chopsticks and dominant hand
Hirotaka NARUSE, Yoshinori HORIE

山内⁷⁾らによる、正しい持ち方の人が、いつ矯正や訓練を受けたのか調べたアンケート調査によると、幼少期に両親から指導を受けた人ほど正しい持ち方である確率が高く、また食事のときに家族とともに食事していることが深く関係しているとしている

3 目的

本研究では、正しい持ち方の者と、そうでない者の箸操作時間に差が生じると考え、正しい持ち方の有用性を検証する事を目的とする。また、その際に右利き・左利きで差が生じるのか調査する。

4 予備実験

予備実験として、利き手ごとに正しく持てているかを、本学部学生を対象に右利き36名、左利き17名について調査した。

調査方法は長さ19.5cmの木製の箸を用いて直径10mm程度の試料を持ち上げさせ、その時の箸の使い方を写真に収め判断した。



図3 予備実験風景

表1 現在の利き手と箸の持ち方

利き手		左	右
正しい持ち方		5	22
誤った持ち方	①薬指の角度が箸に対して鋭角である	3	2
	②中指の先端で下の箸をおさえている	9	8
	③箸がクロスしている	0	2
	④小指の先端で下の箸をおさえている	0	2
合計		17	36

結果として、右利きの場合は約61%が正しく持つことが出来ており、逆に左利きの場合は約29%しか正しく持つことが出来ていないことが判明した。右利きは内閣府による調査に近い結果になり、左利きは日本経済新聞のデータに近くなった。

また右利き、左利きの誤った持ち方については、中指の先端で下の箸をおさえている状態が

多く、物を実際に掴むまでは見るだけでは判断が難しい場合があること、掴むだけではなく開くことも操作に入れなければ詳しく判断できないことが分かった。また、左利きではクロス持ち、小指を使う持ち方がいなかった事から、利き手そのものの矯正を受けていなくとも、持ち方の矯正を受けていた可能性が考えられる。

5 実験方法

一般的な木製の箸を用いて、A地点からB地点に試料を移動させる。移動に掛かる時間と落とした回数、つかみ損ねた回数を記録し、右利き・左利きで比較する。

また、実験参加者は本学部学生とし、過去に利き手の矯正を受けていない者とする。

正確に実験参加者の利き手を判断する為にチャップマンの利き手判定テスト⁹⁾を用いる。

6 今後の課題

今回の予備実験では実験の教示が不十分であったため実験参加者が無意識の内に身構えてしまい、普段の持ち方で操作しなかった可能性を拭いきれない。本実験では出来るだけ日常の自然な状態で実験を行う環境をつくる必要がある。また、疲労が溜まっている状態で実験を行った場合に手の巧緻性が減少することも考慮する。

「参考文献」

- 1) 日本経済新聞(電子版), 2012/9/27, その箸の持ち方 大丈夫?正しい人は30代でも3割
- 2) 独立行政法人日本スポーツ振興センター:平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書,(2005)
- 3) 独立行政法人日本スポーツ振興センター:平成19年度児童生徒の食生活等実態調査報告書,(2007)
- 4) 内閣府:食育に関する意識調査について,平成19年度資料,pp16-17,(2010)
- 5) 立屋敷かおる,杉田泰葉,今泉和彦:箸およびスプーン使用時の利き手と非利き手の比較と箸のトレーニング効果,日本調理科学会誌,Vol,38, No,4,(2005)
- 6) 村山菜都弥,村田伸:利き手と非利き手作業時における脳循環動態の比較,理学療法科学,27(2),pp195-198,(2012)
- 7) 山内知子,小出あつみ,山本淳子,大羽和子:食育の観点からみた箸の持ち方と食事マナー,日本調理科学会誌,Vol,43, No,4,(2010)
- 8) 立屋敷かおる,今泉和彦:箸使用時の利き手と非利き手のパフォーマンスに対する視覚の関与,日本調理科学会誌,Vol,38, pp236-242,(2005)
- 9) L. J. Chapman and J. P. Chapman: The measurement of handedness, Brain and Cognition, 6, pp175-183,(1987)
- 10) J・ヘロン,左利き学 その脳と心のメカニズム,西村出版,pp269-278,(1983)