

# はし きれいな「箸」のもちかた



1. 上の箸は親指・人差し指・中指の3本の指で軽く持ちます。
2. 親指は、人差し指の爪の横あたりになるように意識してみましよう。
3. 箸は1cm位、手からはみ出ているのがよい状態です。
4. 下の箸は親指と人差し指の間にはさんで固定します。
5. 薬指の、爪の横にあたるように意識してみましよう。
6. 上側の箸だけを動かすようにしましよう。
7. 箸先は、きちんとそろえて使いましよう。

