

新 たのしい 子どもの うたあそび

—現場で活かせる保育実践—

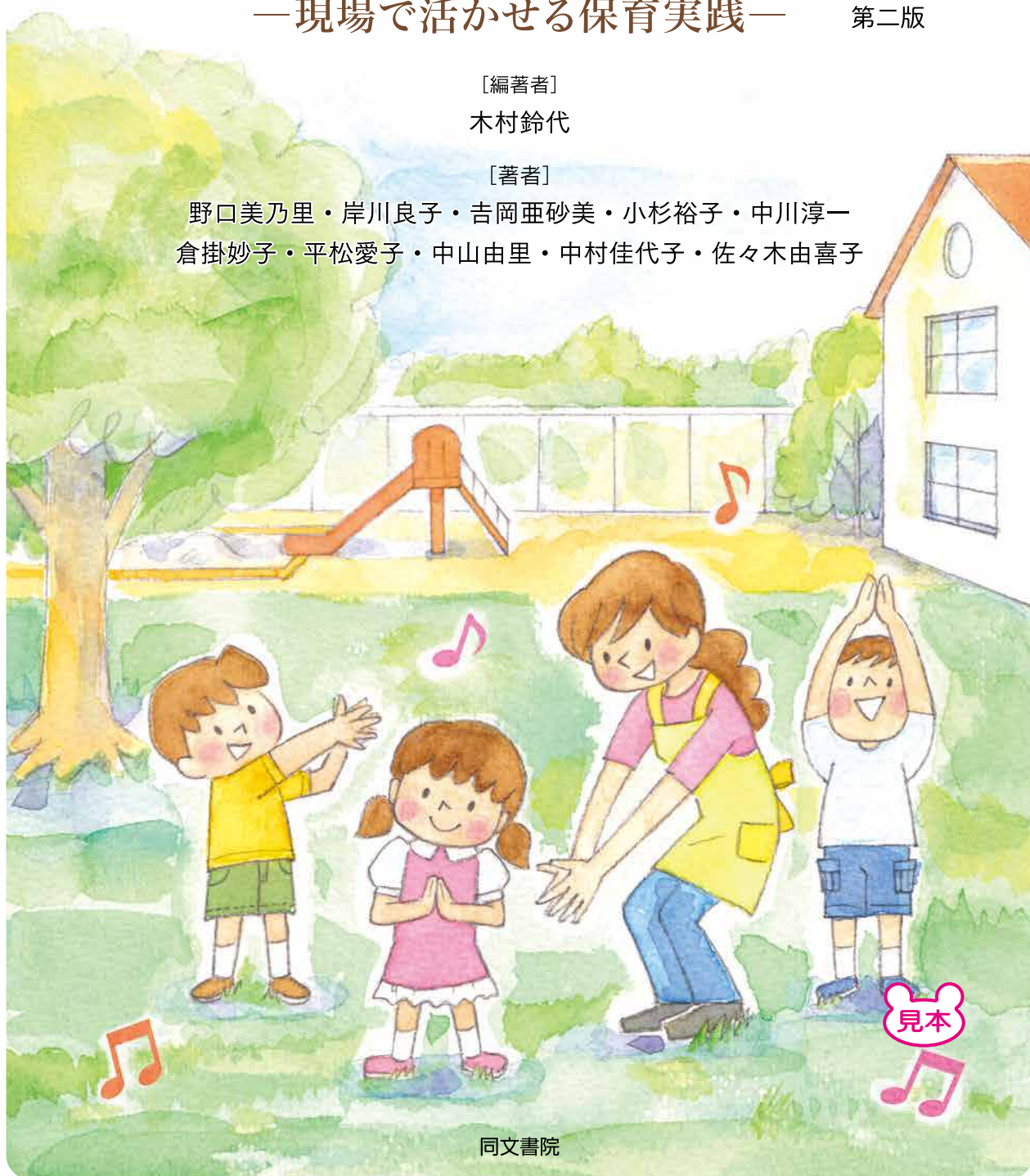
第二版

〔編著者〕

木村鈴代

〔著者〕

野口美乃里・岸川良子・吉岡亜砂美・小杉裕子・中川淳一
倉掛妙子・平松愛子・中山由里・中村佳代子・佐々木由喜子



見本

同文書院

Preface

改訂にあたって

2011（平成23）年に『たのしい子どものうたあそび』が生まれました。それ以来、多くの方々に愛され使っていただいていることに心から感謝申し上げます。

「うたあそび」はただ単に子どもを注視させ、静かにさせる手段のひとつに過ぎないと考えられているのではないかと感じられて仕方がありませんでした。しかし、決してそのような手段としてのみ、「うた（童謡）」や「うたあそび」が存在しているのではなく、幼児の成長に欠かせない重要な意味をもっていることを理解して欲しいという願いがありました。また、学生が実習先の子どもたちの前で、あるうたあそびを聞き覚えで歌ってみせたところ、園の先生から「うちの園で歌っているのと違うね」と言われました、と報告してきたことがありました。そこで、このような指摘を受けることがないように、一部、リズム譜もありますが、歌うときのガイドとなるように譜面をつけた本書を企画いたしました。

童謡は「詩」から生まれ、それにメロディーをつけることで、何度もくり返し歌われ、たのしまれていることをみなさんにも知っていただきたく、理論編に「うた（童謡）の歴史」を取り上げました。そして、そのうたを教えるためには、声を出さなければいけません。しかし子どもたちはだれからも「声を出すこと」を教えてもらっていないことに改めて気づきました。そこで、子どもの前で歌う自分自身の声と子どもの平均的な声の音域を知ってもらったうえで、きれいな声で子どもにうたを届けて欲しいと願い、保育者が子どもにうたを歌うことの大切さや指導ポイントも取り上げました。

今回は新しい著者を迎えております。同じ「うたあそび」でも取り上げる指導者が違えば工夫も変わって、あそびの幅が広がると確信しております。また、改訂にあたって、小さな子どもたちには、まず、わらべうたからいっしょに歌ってあそび、指あそび、手あそびを自然に取り入れながら進めて欲しいという願いから、本書の構成を変えさせていただきました。

「うたあそび」を通して、保育者と子どもたちが、いつも笑顔で園生活を過ごすことができれば、どんなに素晴らしいことでしょう。そして、子どもたちが健やかに育ってくれること、学生のみなさんが「うたあそび」のこころを引き継いでくれることを願ってやみません。これだけは、まったく変わることはない願いです。

2017年3月3日

編著者 木村 鈴代

Contents

もくじ

改訂にあたって

はじめに

理論編

1

1. うた（童謡）の歴史	2
2. 声について	6
3. 歌うこと - 「うたあそび」をよりたのしむために -	12
4. 「うたあそび」の重要性と必要性	16

実践編①ーわらべうたあそびー

21

①『いないいない ばあ』	22
②『あがりめさがりめ』	24
③『ちょちょちあわわ』	26
④『だるまん』	28
⑤『1本橋こちょこちょ』	30
⑥『おてらのおしょうさん』	32
⑦『いちにさんしのにのこ』	34
⑧『ひらいたひらいた』	36
⑨『おせんべやけたかな』	38
⑩『ずいずいずっころばし』	40
⑪『おちゃらか』	42
⑫『おしくらまんじゅう』	44
⑬『ちゃちゃつぽ』	46
⑭『なべなべそこぬけ』	50
◆Column 1 『はないちもんめ』を知っていますか？	53
⑮『はないちもんめ』	54
⑯『あんたがたどこさ』	58

実践編②ー手を使ったうたあそびー

61

①『むすんでひらいて』	62
②『グーチョキパーでなにつくろう』	64
③『トントントントンひげじいさん』	66
④『まほうのつえ』	68
⑤『小さな庭』	70
⑥『ハイ、パチリ』	72
⑦『ゆびのはくしゅ』	74
⑧『はじまるよはじまるよ』	76
◆Column 2 「うたあそび」は使うもの？ 遊ぶもの？	79
⑨『おはなし』	80
⑩『こどもとこどもがけんかして』	82
⑪『アルプス一万尺』	84
◆Column 3 「むすんでひらいて」の謎に迫ってみよう	87
⑫『ずっとあいこ』	88

実践編③ー食べものが出てくるうたあそびー

91

①『おべんとうばこのうた』（オリジナル・「サンドイッチ」バージョン）	92
②『パンやさんにおかいもの』	96
③『パン屋さんのうた』	98
④『5つのメロンパン』	100
⑤『ポテトチップスのうた』	102
◆Column 4 保育者を目指しているあなたへ	105
⑥『大阪名物』	106
⑦『カレーライスのうた』	110
⑧『やおやのおみせ』	112
⑨『キャベツはキャッキャッキャツ』	114
⑩『ピクニック』	116
⑪『くだものたべよう』	118
⑫『すいかの名産地』	120

実践編④ー動物が出てくるうたあそびー**123**

①『まあいたまご』	124
②『あおむし』（『キャベツのなかから』）	126
③『金魚さんとめだかさん』	128
④『ころころたまご』	130
⑤『のねずみ』	132
⑥『山ごやいっけん』	134
⑦『のぼるよコアラ』	136
⑧『こぶたさんがいえをたて』	138
◆Column 5 まずは、保育者自身が元気よくたのしみましょう！	141
⑨『いっちょうめのドラねこ』	142
◆Column 6 幼児は想像の天才！	145
⑩『うさぎさんよくみてね』	146
⑪『ぞうさんとくものす』	148
⑫『ぶたのブンチャッチャ』	150
⑬『かわずの夜回り』	152

実践編⑤ーからだを使ったうたあそびー**155**

①『さかながはねて』	156
②『あたま・かた・ひざ・ポン』	158
③『アブラハムの子』	160
④『かなづちトントン』	164
◆Column 7 「うたあそび」を通した体験	167
⑤『おちたおちた』	168
⑥『いわしのひらき』	170
⑦『おにのパンツ』	172
◆Column 8 実習中に、保育者として子どもの前に立つ準備は・・・	175
⑧『じゃんけんれっしゃ』／『かもつれっしゃ』	176
⑨『もうじゅうがりにいこうよ』	178
◆Column 9 「うたあそび」への導入	181

⑩『正月さんのもちつき』	182
⑪『1丁目の1番地』	184
◆Column10 人前が「恥ずかしい」あなたへ	187
⑫『チョコチョコキダンス』	188
⑬『大工のきつつきさん』	190

応用編

195

1. リズムに乗って、子どものところに響く「うたあそび」へ①	
ーリズム・拍子ってどんなものー	196
2. リズムに乗って、子どものところに響く「うたあそび」へ②	
ーリズムであそぼうー	201
3. 「うたあそび」から、身体全体を使った「表現あそび」へ	207
◆Column11 子どもたちの想像の翼を広げる道具たち	217

さくいん

219

本書について

・本書に掲載の楽譜や【うたあそびの実践】部分で紹介しているあそび方は、各カテゴリーの最後にあげている参考文献等を参考にしつつ、本書の執筆陣が実際の現場を見て、子どもたちに好まれ、広く親しまれていると感じているものを取り上げています。そのため、本書で紹介しているあそび方が決してすべてではなく、地域によって、保育士・幼稚園教諭養成校によって、また、園によって、別のメロディやあそび方が浸透している場合もありますことを、ご了承ください。

・本書に掲載の「うたあそび」は、【うたの背景やねらい】部分でも紹介しているように、それぞれに子どもたちの成長・発達を促す意味を有しています。そのため、まずはそのままの形であそんでみてください。一方で、「うたあそび」は、本来、目の前の子どもたちや環境等に応じて、また、口伝えで広まって変化をしていくものでもあります。基本をふまえつつ、子どもたちがより生き生きとしたしめるような工夫を加えながらあそんでももらえれば、と思います。

理論編



2

声について

私たち人間は、生まれたときから、だれに教えてもらうでもなく「声」を出し、やがて、自然と歌うようになり、人によってその度合いの違いこそあれ、歌うたのしみや喜びを知っているものではないでしょうか。

しかし、その自分の声を出すところである「声帯」については、その名称を耳にしたことがあっても、自分の身体の一部でありながら「どういう働きをするものなのか」「どのようなものなのか」などについては、知らない人が多いのではないのでしょうか。

そこで、ここでは、「うたあそび」をたのしく行うために、知っておきたい「声」や「声帯」のことについてお話したいと思います。

①人間の第一声は赤ちゃんの「産声」^{うぶこえ}

赤ちゃんは、生まれてすぐに「オギャー」という声を出します。この第一声となる産声が聞こえないと、赤ちゃんをとりあげる医師や助産師、看護師たちは心配し、叩いたりマッサージをしたりして¹⁾、赤ちゃんが産声を上げるように、なんとかしようと努力します。赤ちゃんにとって、誕生と同時に肺がいきに広がり、産声を上げるのが理想的だとされていますが、なかには、羊水を飲んでいたり、長時間の分娩に疲れてしまったりして、産声を上げない子どもや産声が小さい子どももいるからです。

このように、生まれたばかりの赤ちゃんにとっての「第一声＝産声」は大事なものとされているのです。

ちなみに、この記念すべき第一声を「音」としてとらえると「約440Hz（ヘルツ）」で、「ラ」と同じ高さの音だといわれています。この音は、オーケストラで第一ヴァイオリンの人がチューニング²⁾で合わせる高さになります³⁾。

②「声帯」と「声帯の成長」

みなさんは「声帯」と聞くと、どのようなものを想像するでしょうか。「帯」ということから、帯状の膜のようなものを想像する人がいるかもしれませんね。

実際には、声帯は上から見ると、唇に似た形をしています。そして、

1) このような行為は、呼吸中枢へ刺激を与えるために行うものである。

2) 英語で表記すると「tuning」で、「調律する」「同調する」という意味となる。

3) 現在、実際のオーケストラなどの演奏会などにおいて合わせる音は、442Hzの高さを採用しているところが多く、なかには444～445Hzのところもあり、高くなる傾向にある。

その唇のような形の声帯の真ん中の部分が開いたり、閉じたりすることによって、人は声を出すことができるのです。

もちろん、唇といっても喉^{のど}のなかにあるものですから、その大きさはとても小さなものです。生まれたばかりの赤ちゃんの声帯の厚さは2mm程度、つまり、上唇・下唇のような部分ともに厚さが1mmずつだと考えるとよいでしょう。これが、身体の成長とともに次第に厚くなっていき、3歳で5mm、5歳で6～8mm、小学校の4～5年生くらいで完成して12mmほどになるといわれています。それ以降も成人するまでに成長していき、個人差はありますが、成人女性では14～19mm、成人男性では17～27mmくらいになるといわれています。

男性の方が声帯が長いことからわかるように、一般に、声帯が長いと低音が出やすいとされています⁴⁾。

③「声帯」はどこにあるの？

では、声帯はどこにあるのでしょうか。当たり前のことですが、先述したように、声帯は喉^{のど}のなかにあるものです。では、その位置はどのあたりになるのでしょうか。

見た目にもその位置がわかりやすいのは、成人男性です。成人男性には「喉仏^{のどぼとけ}」がありますが、声帯の位置は、まさにその喉仏があるところになります。ここで、息が声に変わるので。

子どもたちにその位置を感じさせるには、片手をパーにした状態で、優しく喉にあててみるように促すといいいでしょう。そして、その状態のまま、声を「ア～」と出すようにすると、手のひらや指にビリビリとした振動を感じることができる場所が見つかると思います。この「ビリビリ」を感じられる場所が「声帯」になります。



▲声を出して「ビリビリ…」と手のひらに振動を感じるところが、「声帯」がある場所。

4) ピアノは、弦の長さが短いと「音が高く」なり、長いと「音が低く」なる。人間の声も同様で、おとなになると声帯が伸びていくため（特に男性）、声も低くなる。

『おちゃらか』

わらべうた



せっ せっ せ の よい よい よい



お ちゃ ら か お ちゃ ら か お ちゃ ら か ホイ



お ちゃ ら か

{	かっ	た よ
	まけ	た よ
	あい	こ で
	(どう	じ で)

 お ちゃ ら か ホイ

【保育者の配慮・働きかけ方】

3～4 歳児：後半にはじゃんけんができるになると同時に、競争心も生まれる時期です。はじめは保育者と子どもが向かい合い、少しゆっくりめのテンポでやってみましょう。

5～6 歳児：いくつかのルールを同時に理解したうえで、あそぶことができる時期です。また、自ら挑戦する姿が多く見られる時期でもあります。通常の方法でのあそびに慣れたら、少し速度をはやめるなど、少しむずかしくしてあそんでみましょう。

【よりたのしくあそぶ工夫】

・「だんだんテンポを上げていき、動作を間違った方が負け」「じゃんけんで負けた人が少しずつ足を開いていき、最終的に立っていられなくなった方が負け」など、新しくルールをつけ加えると、さらに盛り上がります。

・たとえば、「勝ったとき＝腕を組む、鼻の下に人さし指でヒゲをつくって「エッヘン！」と自慢気なポーズをとる」など、「勝ったとき」「負けたとき」「あいこのとき」、それぞれの新しいポーズを子どもたちといっしょに考え、あそびに取り入れていくと、一段とたのしさが広がるでしょう。

【うたの背景やねらい】

「じゃんけん」には「勝つ」「負ける」「あいこ」があり、それによって勝ち負けを判断するものだということが理解できるようになるとともに、結果に合わせて即時に反応する能力を高めることができるうたあそびです。歌詞のなかの「おちゃらか」とは、「ふざけた態度で不真面目に対応する」意味なので、思い切り「おちゃらか」してたのしみたい1曲です。

【うたあそびの実践】 ※2人組であそびます。

① ♪せっせっせの



向かい合って両手をつなぎ、手をつないだまま両手を上下にふる。

② ♪よいよいよい



手をつないだまま両手を交差させて、リズムに合わせて上下にふる。

③ ♪おちゃ



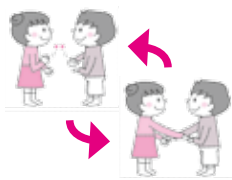
お互いに左手の手のひらを水平上向きにし、右手で自分の左手を1回打つ。

④ ♪らか



お互いに左手は③の状態のまま、右手で相手の左手のひらを1回打つ。

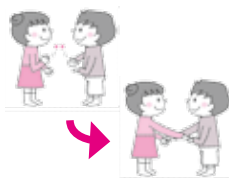
⑤ ♪おちゃらか おちゃらか



⑥ ♪ホイ



⑦ ♪おちゃらか



⑧-1 ♪かったよ (まけたよ)



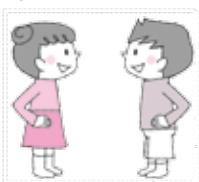
③→④の順で、2回くり返す。

じゃんけんをする。

③→④の順でくり返す。

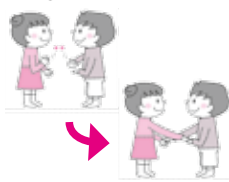
⑥でじゃんけんに勝った人は両手を上げ、負けた人は下を向いてうなだれる。

⑧-2 ♪あいこで



⑥であいこになった場合は、お互いに向き合って、両手を腰にあてる。

⑨ ♪おちゃらか



③→④の順でくり返す。

⑩ ♪ホイ



⑥と同じ。

◆以下、⑦～⑩をくり返してあそぶ。

『あんたがたどこさ』

わらべうた



【保育者の配慮・働きかけ方】

- 0～1歳児：保育者と一緒にリズムに乗り、動きをたのしむ時期です。保育者のひざの上に子どもを同じ方向に向けて座らせ、優しく手をもちます。リズムカルに歌いながら拍に合わせて軽くひざを上下させ、「さ」のところで手を合わせてあげましょう。
- 2～3歳児：動きが活発になり、両足でジャンプもできるようになる時期です。保育者と向かい合って手をつないで立ち、拍に合わせてつないだ手を軽く上下させ、「さ」のところで高くジャンプしてあそびます。高くジャンプするところでは、保育者は子どもの動きに合わせて、つないだ手を少しもち上げるようにしてあげましょう。
- 4～5歳児：友だちといっしょに手あそびうたをたのしめる時期です。相手も自分も間違えずに最後まで歌い切れたときには達成感や充実感を友だちと共有できるでしょう。【うたあそびの実践】を参考にあそびましょう。

【よりたのしくあそぶ工夫】

- ・ケンケンパとしてもたのしめます。拍に合わせて片足でジャンプし、「さ」のところは両足でジャンプします。年齢が低い子どもの場合は、両足のところと片足のところを逆にしてもよいでしょう。
- ・「手まりうた」の伝承あそびですので、年齢が高くなれば、ボール（まり）を使って挑戦するののもたのしいでしょう。拍に合わせてボールを地面にはずませ、歌詞の「さ」のところで足の下をくぐらせます。最後の「ちよいとかくせ（かぶせ）」のところで女の子はスカートの中にボールをかくします（または両手でボールをキャッチします）。

【うたの背景やねらい】

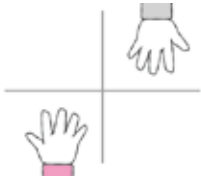
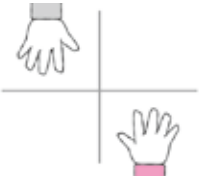
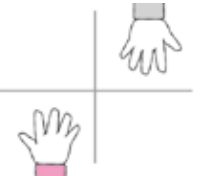
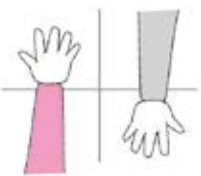
熊本県を舞台とした手まりうたのひとつですが、発達段階に合わせて、保育者との触れ合いあそびとして、友だちとの手合わせうたとして、また複数の友達といっしょにお手玉あそびとしてもあそべます。不規則に出てくる「さ」で、心と動きを合わせて友だちといっしょにたのしくあそびましょう。

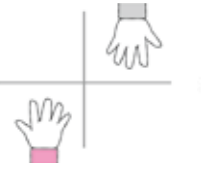
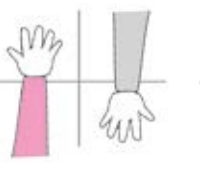
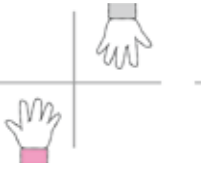
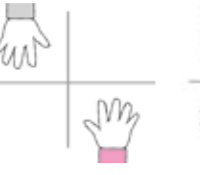
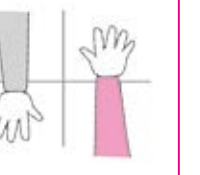
【うたあそびの実践】

① ♪ あんた	② ♪ がた	③ ♪ どこ	④ ♪ さ
			
1回手拍子をする。	①と同じ。	①と同じ。	お互いの手の平を 1回打ち合わせる。

※後は同様に、拍に合わせて手拍子をし、「さ」でお互いの手を打ち合わせる。最後の「ちょいとかくせ」の「せ」で手を背中の後ろにかくす。

【うたあそびの実践】（応用－1）※手でできるようになったら、ジャンプ等をしてからだを使って同じようにやってみましょう。

① ♪ あんた	② ♪ がた	③ ♪ どこ	④ ♪ さ
			
向かい合って座り、枠の左側に手を置く。	枠の右側に手を置く。	①と同じ。	前の枠に手を置く。

⑤ ♪ ひご	⑥ ♪ さ	⑦ ♪ ひご	⑧ ♪ どこ	⑨ ♪ さ
				
①と同じ。	④と同じ。	①と同じ。	②と同じ。	前の枠に手を置く。

※拍に合わせて手を左右に動かし、「さ」で前の枠に置く。次で手前の枠に戻し、また同様に左右に動かす。