

ふるさと

わらべうた

# ふたりのやぶこ

ひとりでもやぶこ  
ふたりでもやぶこ  
みわたすかぎり  
よめはにたんぼ  
いもとのすきは  
むらさきすみれ  
なのはなさいた  
やさしいちやうちよ  
このついでや  
とおまげまねく



# 目次

## <春>

- 1 ひとりでさびし
- 2 ずくぼんじょ
- 3 つくしはつんつん
- 4 お茶をのみに
- 5 もどらだんの

## <夏>

- 6 時計屋さん
- 7 ほほほたるこい
- 8 ほたるこい
- 9 ひらいたひらいた
- 10 ソウメン ニューメン
- 11 ギョコン バッコン

## <秋>

- 12 おつきさま
- 13 お月さん こんぼんは
- 14 通りかんせ
- 15 いもーいもー
- 16 山から山風ふけば

## <冬>

- 17 さらさら流れる川の水
- 18 タヌキサン
- 19 ~ 20  
ぺったんら ぺったん
- 21 だいこんきて
- 22 アズキチヨ ひせふせの
- 23 雨こんこん 雪こんこん

## <四季>

- 24 おすわりやす
- 25 このこ どのこ
- 26 ドッチンカッチン
- 27 ジージーバー
- 28 うえからしたから
- 29 エスリヤ エスリヤ
- 30 まるくはれ
- 31 ~ 32  
うらのごんべえさん
- 33 ウチノウラノ
- 34 おてらのおしろうさん
- 35 さよはら あんにろもら
- 36 お手玉の作り方
- 37 脇本先生の言葉

# ひとりできびし

☆うた☆

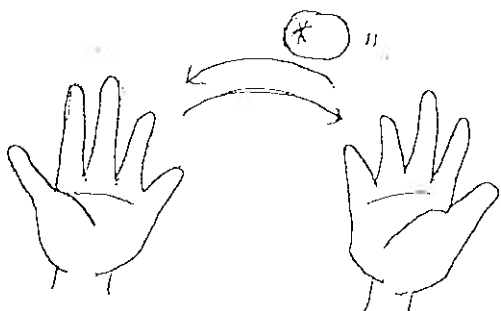
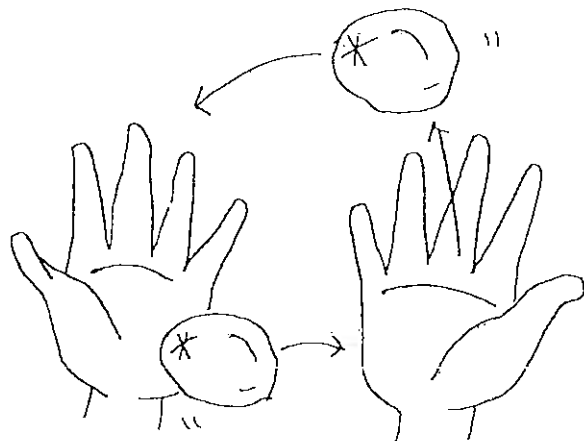
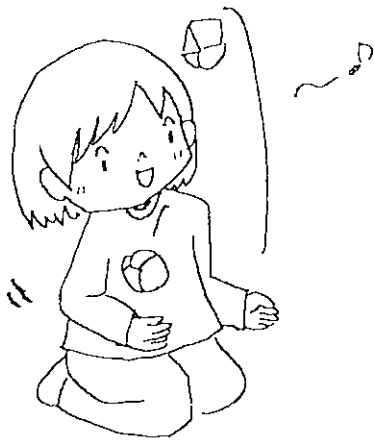
〈宮城〉

ひみいだし  
とわものこ  
りたはの  
ですのなつ  
さかすこ  
びぎぎのめ  
しりなたせ

ふよむせと  
ためらさお  
りなさしま  
でにきいで  
まいにすあま  
りまらんみうね  
しほほれあはく

☆あそびかた☆ 数え歌あそび おじやみを使って...

《リズム》 ♪♪♪♪ | ♪♪♪♪ | ト>〇ト>〇 ト>ト>ト>〇の  
リズムをとります。



・前奏・後奏は《リズム》を取り、  
テンポを決めよう。

・2個でできない時は  
1個でやってみよう！  
交互に持ち替えよう。

POINT
よめな... 野蘭のこと
たんぼ... タンポポの訛
とう... 唐に掛けたか

# ずくぼんじょ

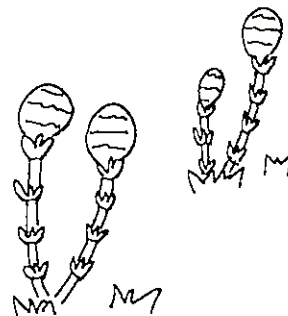


ずく ぼんじょ ずくぼん じょ



ずらきん かぶって でてこら さい!  
 はかま はいて ”  
 かぜは めっかぞ ”

※ずくぼんじょ  
 ……  
 つくし



## 〈遊び方〉(0~2歳向け)



ずくぼんじょ  
 ずくぼんじょ

子どもの前で  
 ハンカチを上下に  
 ひらひらさせる



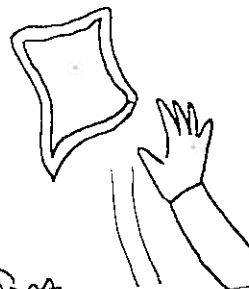
ずらきんかぶって  
 でてこらさい

豆頭にのせる



はかま(はいて  
 でてこらさい

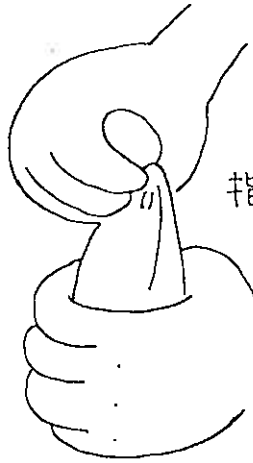
腰に当て  
 腰を振る



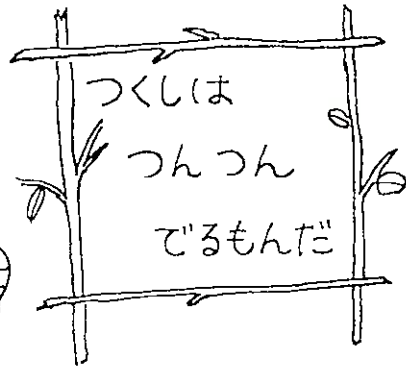
かぜは めっかぞ  
 でてこらさい

上にふわっと  
 投げる

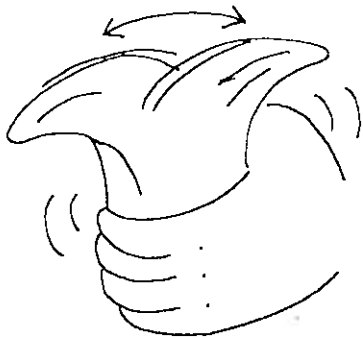
# つくしはつんつん



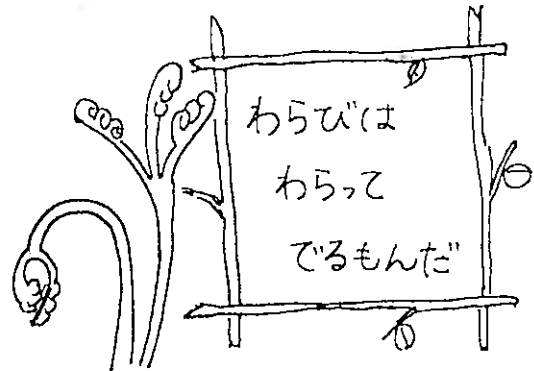
指先で  
ハンカチを  
つんつん  
引っはる。



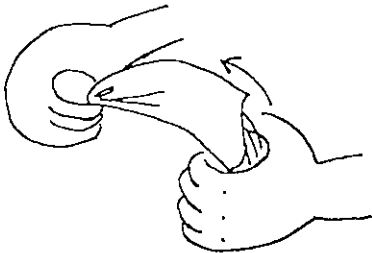
つくしは  
つんつん  
でるもんだ



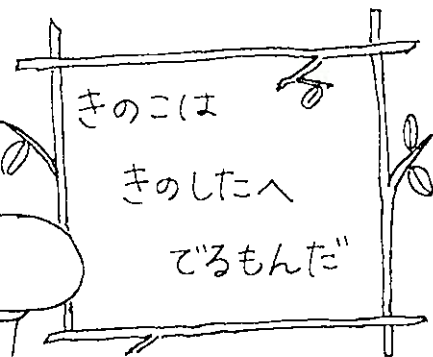
うたに合わせて  
指を動かし  
ハンカチを  
左右に振る。



わらびは  
わらって  
でるもんだ



手からハンカチを  
抜き取り  
つまんだハンカチの  
中央を握って  
立てる。



きのこは  
きのしたへ  
でるもんだ



手のひらの  
上で  
ハンカチを  
やさしく丸める。



しょうろは  
しょうと  
でるもんだ

ゆる  
※ 松露... ショウロ科のきのこ

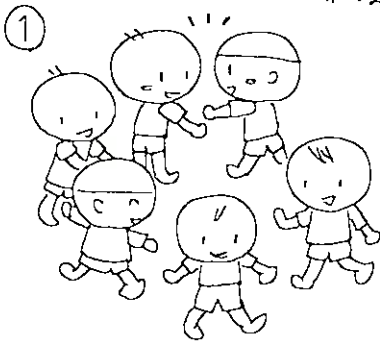
# お茶をのみに



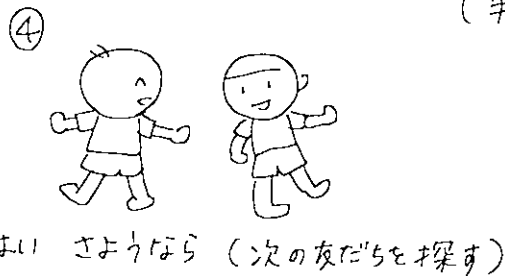
※ 友だちになる わらべうたあそびです。

2人が向き合って「こんにちは」と「さようなら」のあいさつをします。

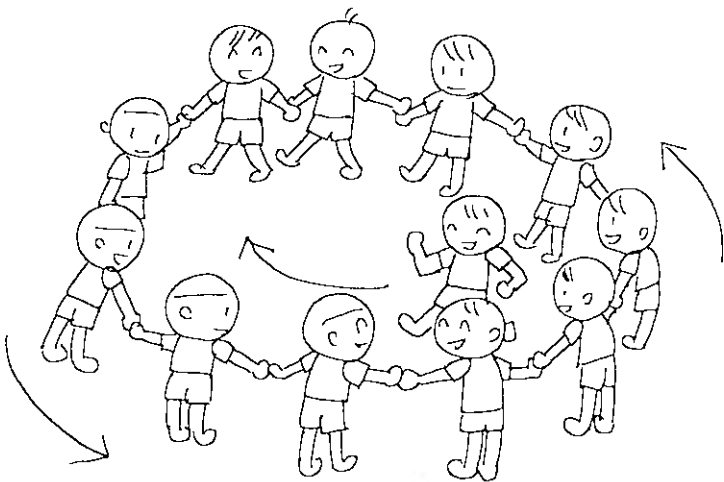
別の人を探して繰り返すことでたくさん友だちを増やすことができます。



♪ おちゃをのみにきてください



※ 輪になってあそぶ バリエーション



♪ おちゃをのみにきてください。  
① 輪の中にオニが入り左方向へ動く。

♪ はい こんにちは  
② 歩くのをやめてオニと向かい合った子は顔を見合わせておじぎをする。

♪ いろいろ おせわになりました。  
③ 2人で手をつないで半周まわり中側と外側を交替する。

♪ はい さようなら  
④ 2人は手を離れおじぎをしてオニを交替する。

三豊 MEMO

三豊市では高瀬町ニノ宮地匠がお茶の産地として有名です。春に採れる新芽を天ぷらにするとお茶の良い香りがふわっとひろがりとても美味しいです。

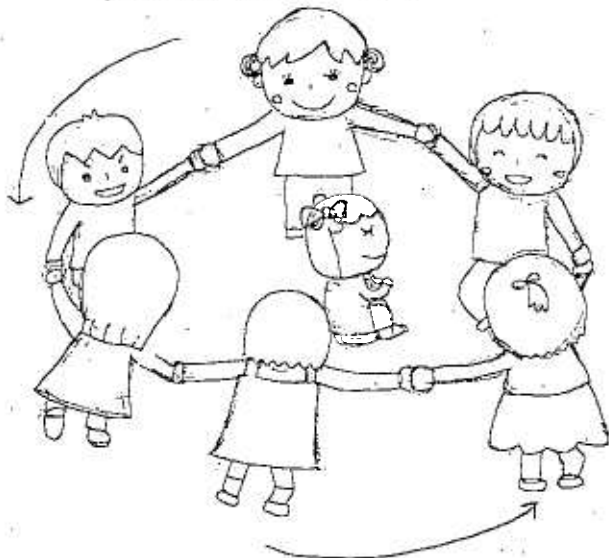


# もぐらどんの



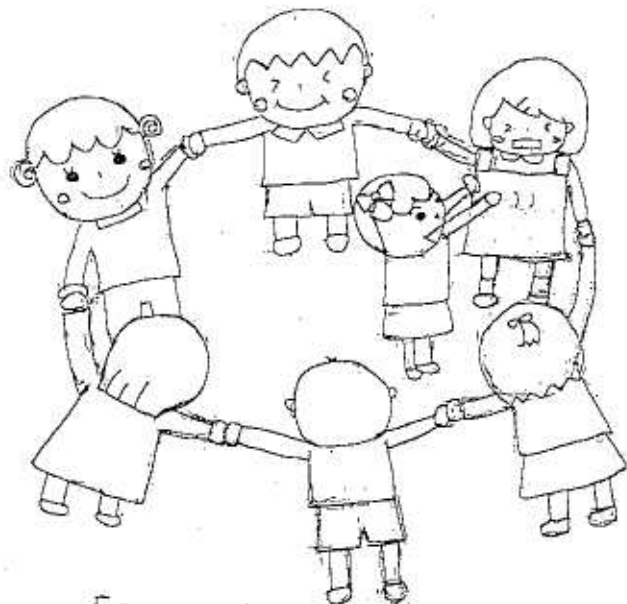
★もぐらさんもぐらさん春ですよ 起きなさい!

♪ もぐらどんのおやどかね  
つちごろりまいった



- 手をつないで輪を作り、その真ん中に「もぐら役」の子がしゃがむ。
- 輪の子どもたちは、歌いながら右に緩やかに歩く。

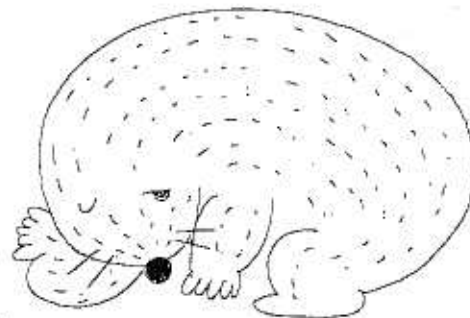
♪ ほいっ!



- 「ほい」に合わせて輪の中の「もぐら」を囲んで止まる。
- セリフ(★)を言いながら中の「もぐら」を起こす。
- 起こされた「もぐら」は「は〜い」と言っ立ち上がり、輪の子どもの誰かをタッチする。タッチされた子が交代して次の「もぐら」になる。

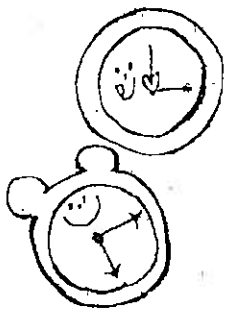
## ＊あそびのアドバイス＊

- ・元々は小正月(1月15日頃)に行われる「もぐら打ち」で子どもたちが豊作を願って歌ったものです。
- ・このあそびでこのまま「もぐら」という特別な存在でいたいと思うことがあります。その場合には、起こす理由をいろいろかえて言ってみるといいですよ。





# 時計屋さん



お手玉あそび



4 4 □ □ | . P | □ □ | } |  
とけい や さん い ま な ん じ



② B さん

| | | }  
い ち じ  
に - じ

ニ人で一緒にする

(A) ボー ン  
(B) ボー ン・ボー ン

## 遊び方

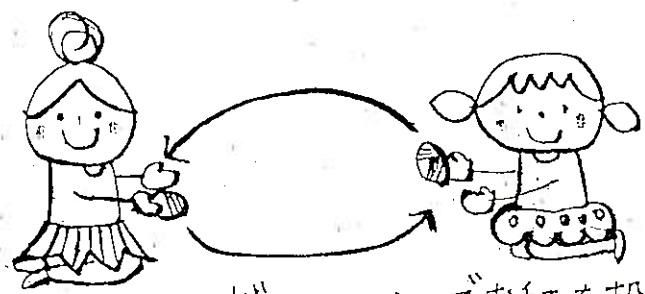
① 1人で...  
お手玉を1つ持ち、座る。



- ・いちじ → 1回投げる
- ・にじ → 2回投げる
- ・さんじ → 3回投げる

ボー ン

② 2人で... お手玉を1つ持ち、向かい合って座る。



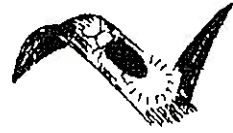
ボ ー ン でお手玉を投げ合ってキャッチする。

③ 2人で投げ合うのが上手になれば、距離をとって遊んでみましょう!

- ※ お手玉を1人2つ持って投げ合うことができるかな?
- ※ 小さいお手玉ほど、キャッチするのが難しいので、まずは、大きなお手玉を使ってみよう!

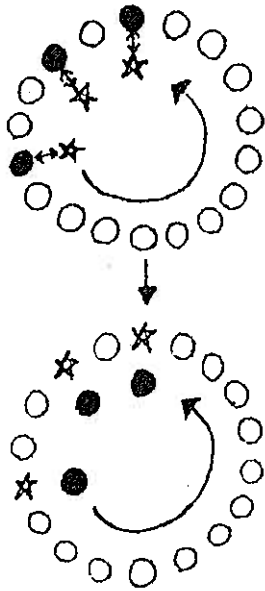
# ほほほたるこい

〈洛川〉

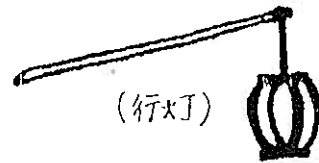


ミレドラ、

ほ ほ ほたるこい あっちのみずは に がいぞ  
 こっちのみずは あまいぞ ほ ほ ほたるこい



- 大きな円を作る。★印の3人は、棒に行灯をつるしに物を持ち、円の内側を並んで歩く。
- みんなで「ほほほたるこい」を歌う。歌い終わりの時に、★印の人はそれぞれ1番近くにいる人に行灯を渡して交代する。それを繰り返す。



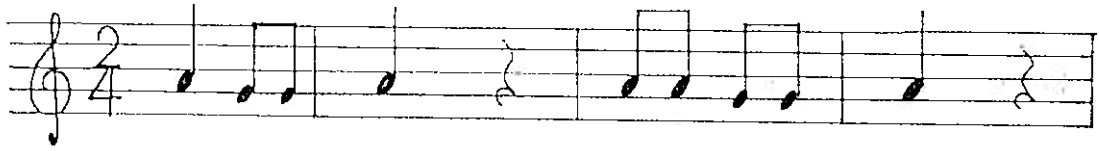
～ ボタルが多く見られる条件～ 94豆知識💡

- ① 曇っていない、月あかりがない場所
- ② ジェットして蒸し暑く風が吹いていない場所
- ③ 鑑賞時間 午後8時頃～午後9時半くらい

～ 天然ボタル鑑賞ポイント in 三豊市～

場所	財田駅付近 帰来川	黒川駅付近 財田川上流	高瀬町二ノ宮 (大水上神社) 宮川
ポイント	帰来橋 ～下流の橋まで約600m	財田川や玉わき橋 (黒川駅～約300m)	大水上神社大鳥居 ～下流約500m
期間	5月中旬～6月中旬	5月中旬～6月中旬	5月下旬～6月中旬
種類	源氏ボタル・平家ボタル	源氏ボタル・平家ボタル	源氏ボタル

# ほたるこい



ほたるこい やまみらこい



あんどのひかりをらいてみてこい

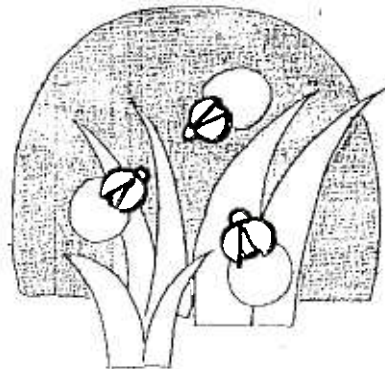
○ 遊び方は「ほほほたるこい」と同様。

○ 2回繰り返し、2回目の歌い終わりの時に  
行灯を渡して交代する。それを繰り返す。



〜 遊びに慣れてきたら更にバージョンUP 〜

○ 周りで立っている人は、「ほほほたるこい」を歌い、内側を  
歩く人は「ほたるこい」を歌う。行灯を渡されると歌人が変わり、  
行灯を渡すと再び歌が変わるので、周りの人につられて歌わないよう  
要注意!



# ひらいた ひらいた

1. ひらいた ひらいた なんのはなが ひらいた  
 2. つぼんだ つぼんだ なんのはなが つぼんだ

れんげのはなが ひらいた ひらいたと おもったら  
 れんげのはなが つぼんだ つぼんだと おもったら

★ い つ の ま に か つ — — ぼ ん だ  
 ○ い つ の ま に か ひ — — ら い た

<みんなと一緒に>



○手を広げて大きな輪になる。  
 <1対1で>



○両手をつなぎ左右にゆらす。

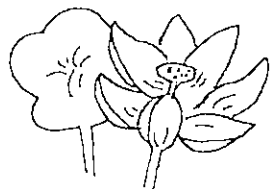


★ぎゅっと小さい輪になる。

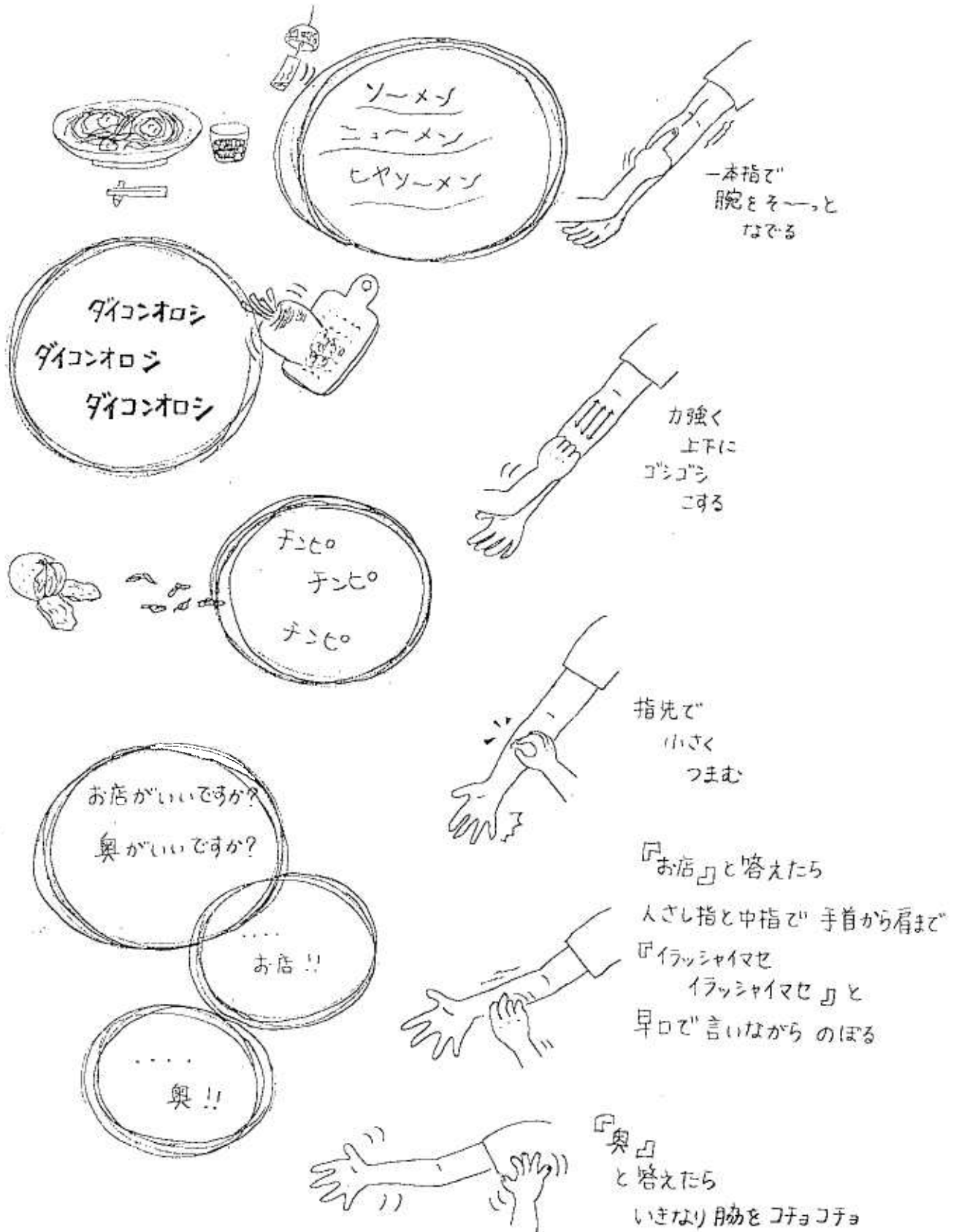


★ぎゅっとだきしめる。

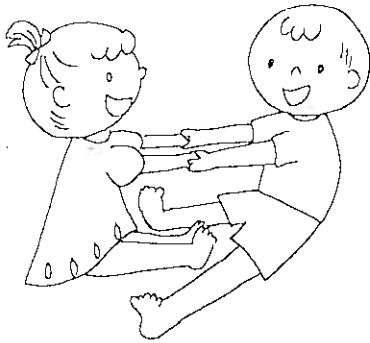
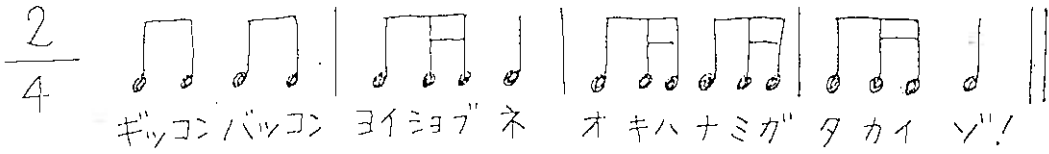
このわらべうたに出てくる『れんげ』は 蓮(ハス)の花のことです。三豊市高瀬町上勝間の地藏寺に行くと綺麗な古イハスを見ることが出来ます!!



# ソウメン ニューメン

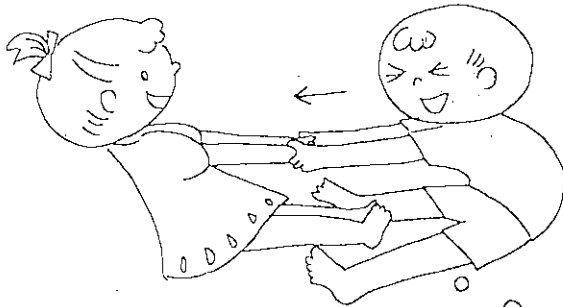
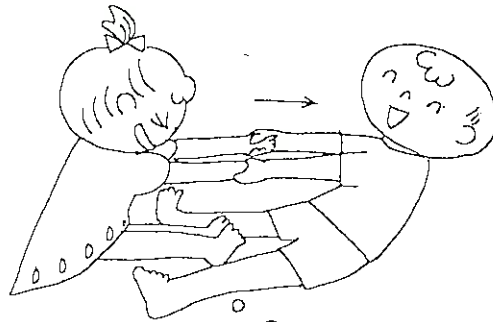


# ギッコン バッコン



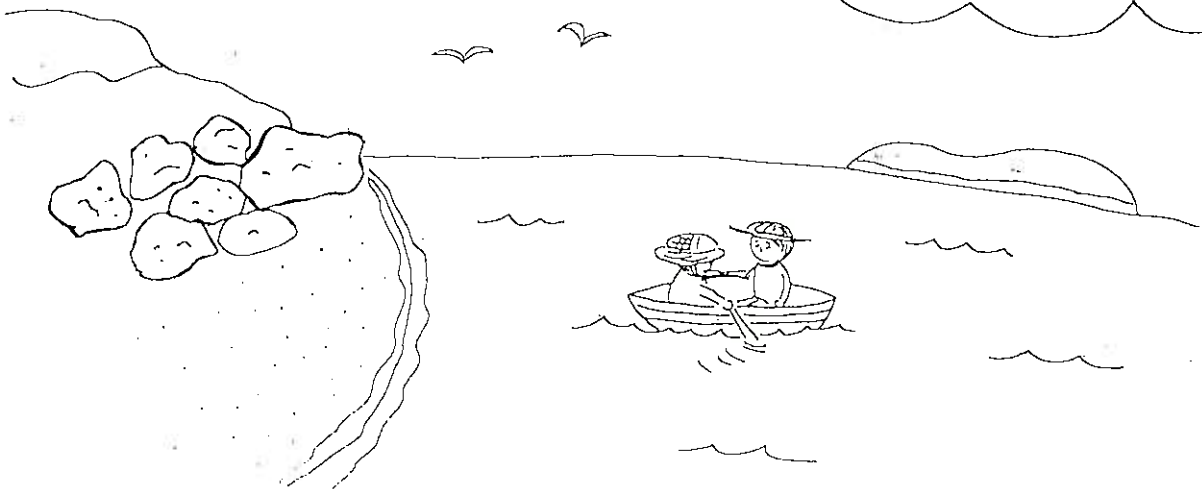
2人向かい合って座り

1人は足を開き 1人は足を閉じて  
両手をつなぐ...



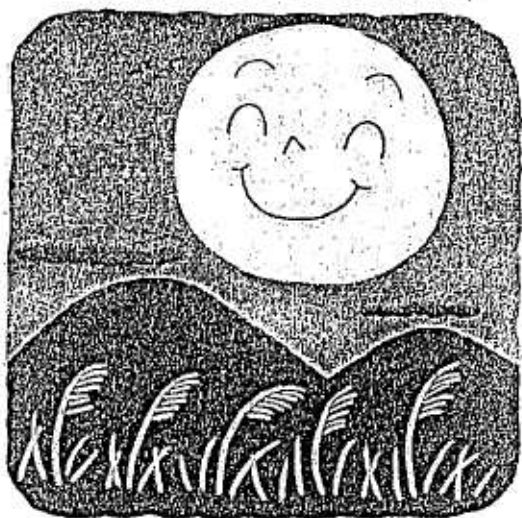
足を閉じている側は力を抜いて  
オールの役になる。

足を開いている側がうたに合わせて  
相手を押したり 引いたりして  
舟をこぐまねをする。



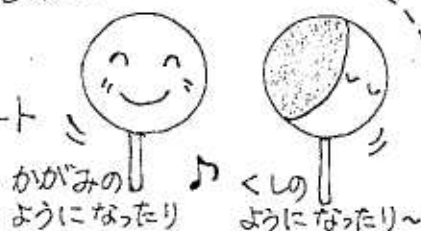
# おつきさま

歌い方のポイント  
ゆったりと語りかける気持ちで歌いましょう。

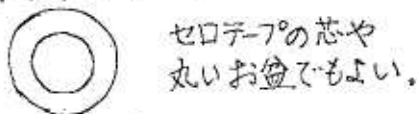


## 準備するもの

○ペーパーサート



○布製のリング



※何も道具を使わずに、ゆったりと歌ってあげることも、とってもいいです。

😊 保育者と子どもが向い合って座り、子どもの顔をやさしく撫でながら歌い、春・夏・秋・冬のところでは、おでこ・あご・ほっぺ左右を指で触ってあげるのもいいですね♡



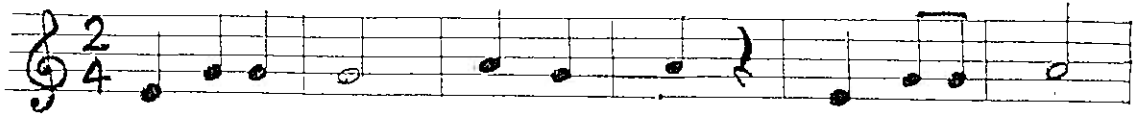
♪ 歌に合わせてリングをゆっくり左右に動かす。



♪ 歌に合わせてペーパーサートをゆっくりゆらし、くしのよういで裏返にして見せる。

♡ 静かにお話ししたいときなど、ゆったりと歌うと子どもたちの雰囲気も落ち着いてきます。

# お月さん こんばんは



おつきさん こんばんは おはいり

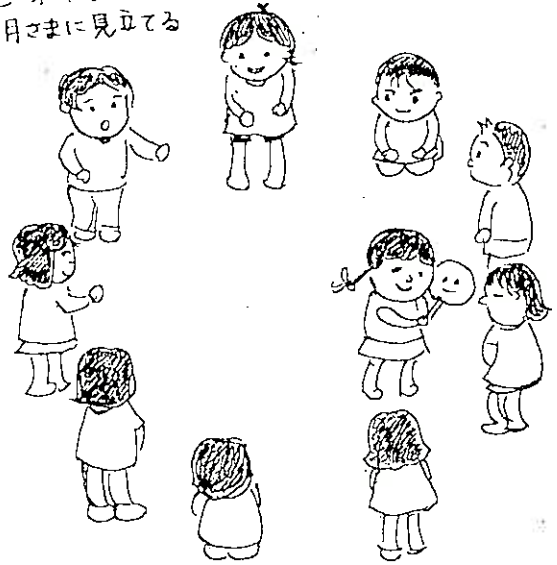


じゃんけん ぽん まけたらでなさいおつきさん

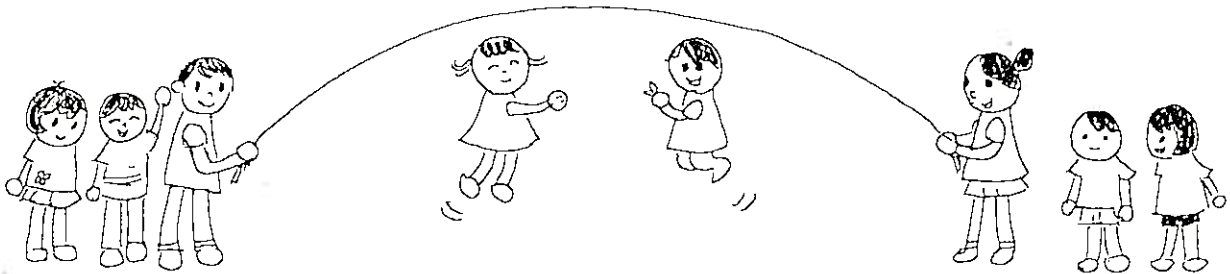


黄色の和紙を貼って  
お月さまに見立てる

- 円になって遊びがはじまる。
- うちわ（お月さん）を持った人が円の内側に入り歌いながら歩く。  
立ち止まった人の前（相手をさがして）で「こんばんは」のおじぎをし じゃんけんをして 負けたら うちわを持ち 円の内側に入って 次の相手をさがしに行く。  
勝った人は その場で 座る。
- どんどん座っていくので 残っている人が わかりやすい。
- 最後に残った人は 次回 その人から 始める 約束をしておく。
- うちわを持つことで あおいで 涼む ことを楽しむ。



## ④ 本来は なわとび 遊び



跳んでいる 2人が じゃんけんをし 負けた人が 出て 相手チームの 列の後ろにつく。



# 通りゃんせ

天神様 とおりゃんせ とおりゃんせ

③ ここはどこか ほそみちじや

天神様 てんじんさまの ほそみちじや

③ ちっとおして くだしやんせ

天神様 ごようのないもの とおしやせぬ

③ このこの ななつのおいわりに  
あふだを あさめにまゐります

天神様 いきはよいよい かえりはこわい

こわいながらも

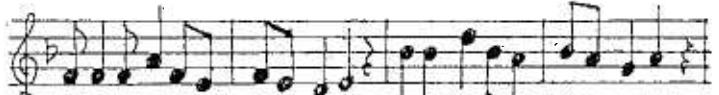
とおりゃんせ とおりゃんせ



とおりゃんせ とおりゃんせ ここはどこか ほそみちじや



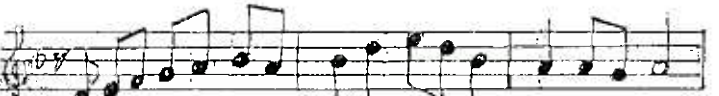
てんじんさまの ほそみちじや ちっとおして くだしやんせ



ごようのないもの とおしやせぬ このこのななつのおいわりに



あふだをあさめに まゐります いきはよいよい かえりはこわい

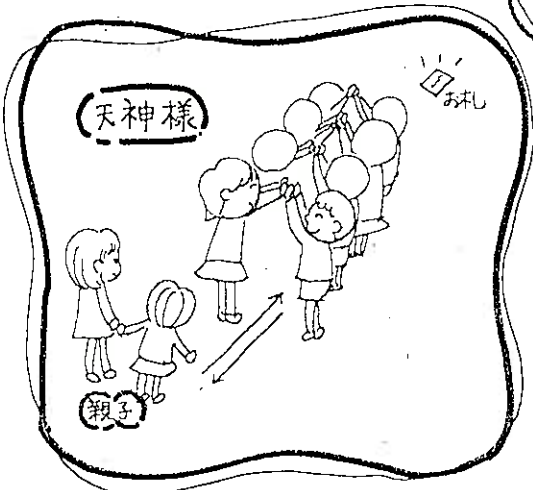
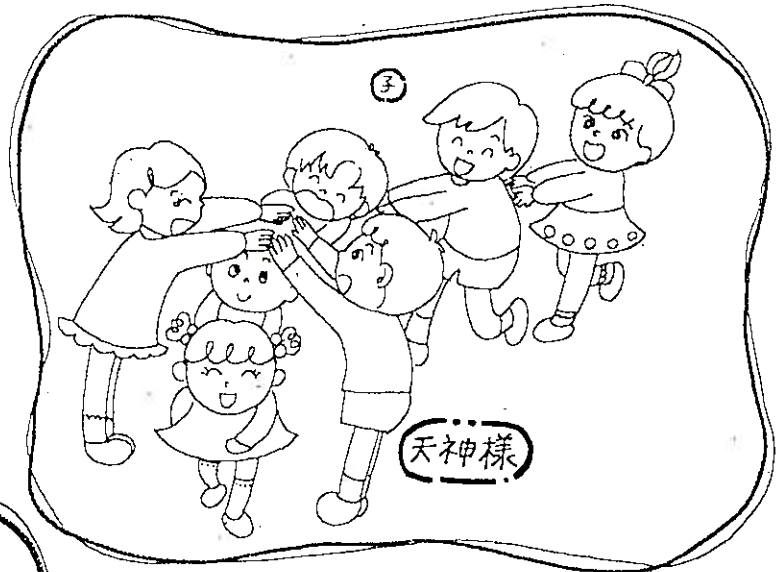


こわいながらも とおりゃんせ とおりゃんせ

## < 遊び方 その1 >

★ うたの終わりに天神様役の子は腕を下ろす。つかまった子が次の天神様役になる。

★ 天神様と子がかけ合いでうたっても楽しい。



## < 遊び方 その2 >

★ 2人組の親子役と、その他の子たちの天神様役に分かれる。

★ かけ合いでうたをうたい、いきはよいよい～から親子役は天神様をとおってお礼を取って帰ってくる。うたが終わるまでに帰らないと、天神様につかまる。

# いも〜いも〜

1 いもーいもーいーも

2 にんじん にんじん いもにんじん

3 さかたな さかたな いもにんじん さかたな

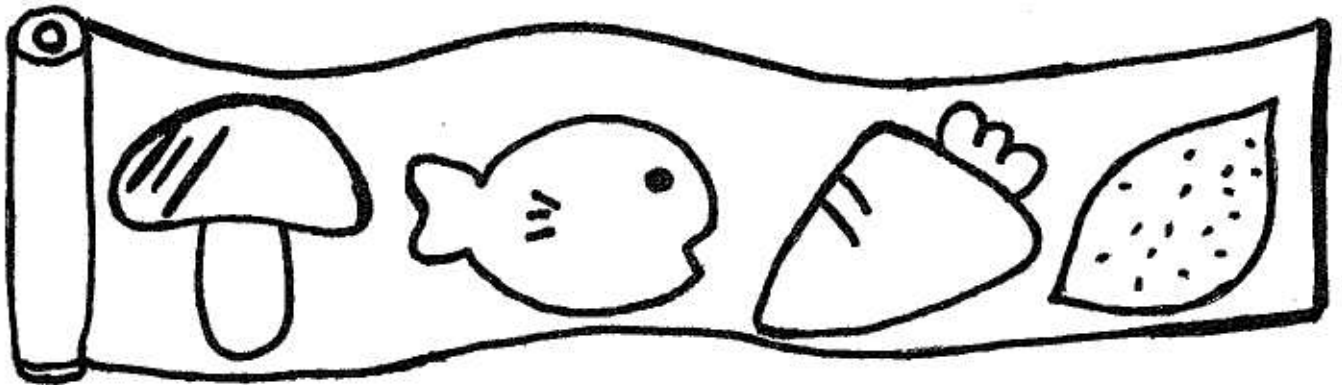
4 しいたけ しいたけ いもにんじん さかたな しいたけ

5 ごぼう ごぼう いもにんじん さかたな しいたけ ごぼう

- 6. とうもろこし
- 7. たまご
- 8. はちまき
- 9. くじら
- 10. とろろ

以下同様に  
うたう

11 ぐんぐんぐんぐん  
ぐんぐんぐんぐん



\*「とうかく」…長崎では、さとうのことを「とうかく」というよ。

\*リズムに合わせて、まりつきをして楽しむことができるよ。

# 山から山風ふけば



山から山風ふけば

山から山風ふけば

ほらこんなにかきくり

かきくり

海から海風ふけば

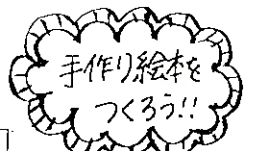
ほらこんなにあさかな

あさかな

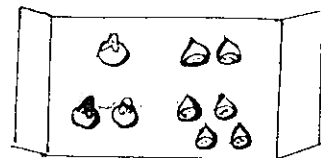
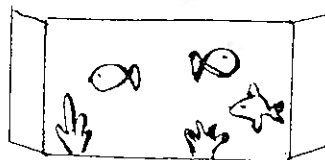
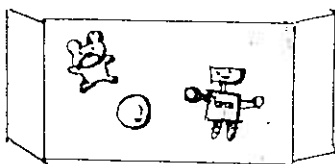
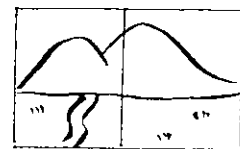
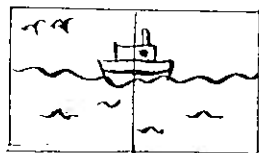
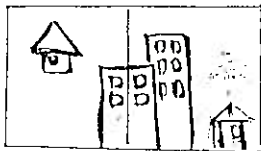
町から町風ふけば

ほらこんなにおもちや

おもちや



←閉じた時



←開いた時

・おもちやがとび出してくる感じ

・海の中、魚やワカメなど

・かきくりが1つずつ増える

\*絵本の中は和紙などで、ちぎり絵風にすると、優しい雰囲気に出る

## 遊び方

- 絵本を作り、やさしい声でささやくように、ゆくりと読み聞かせる
- 言葉を覚えて、言葉遊びができる

# さらさら流れる川の水

♪ さらさら なかれる かわのみず" ~ かわのみず" ~



① みんなで"手をつなぎ、歌いながら(できれば)川の流れるように、つま先歩きで)。リーダーについて行く。

♪ うみ ~ (リーダー)

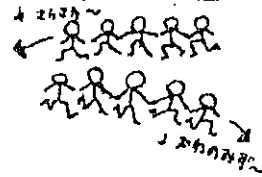


② リーダーの"うみ"の声で、後の人も一緒にその場に寝ころがる。

♪ さらさら なかれる かわのみず" ~ かわのみず" ~

すぐ起き上がり、また①に戻る。そして、リーダーの合図で②へ。

※ 複数のグループでやる場合、列がぶつからないように、時計まわりと、反対まわりに分けて遊びましょうね。



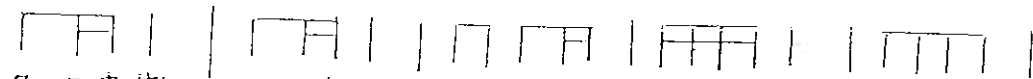
🌸 ちなみに...

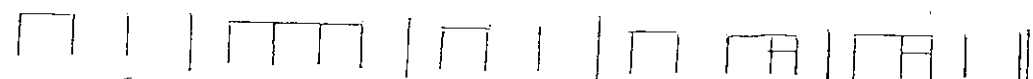
- 香川県にある1級河川は、土器川のみ。
- 三豊市にある、高瀬川、財田川は2級河川になります。
- 高瀬川、財田川ともに台風や梅雨での増水時以外は、とても、おたやかな川であり、亀や小魚、蛙やザリガニなど、色々な生き物と草花がみられます。
- 生き物だけでなく、川の流れる姿そのもの、リラックスできていいですね。



# タヌキサン

☆うた☆

  
 タヌキサン、 タヌキサン、 ヒトヒトツ カシトクレ、 コノヤマ  
 (おやゆび) (さしゆび) (なみゆび)

  
 コエテ、 コノタニ オリテ、 ヒハココニ、 ピコピコ  
 (べにゆび) (こゆび)

ヒトヒトツヒトヒト...  
 ・小指をなでたり  
 ・手をこすり合わせたり  
 くすぐたてて気持ち良いよ (笑)  
 息を吹きかけたら、もっと  
 温かくなるよ

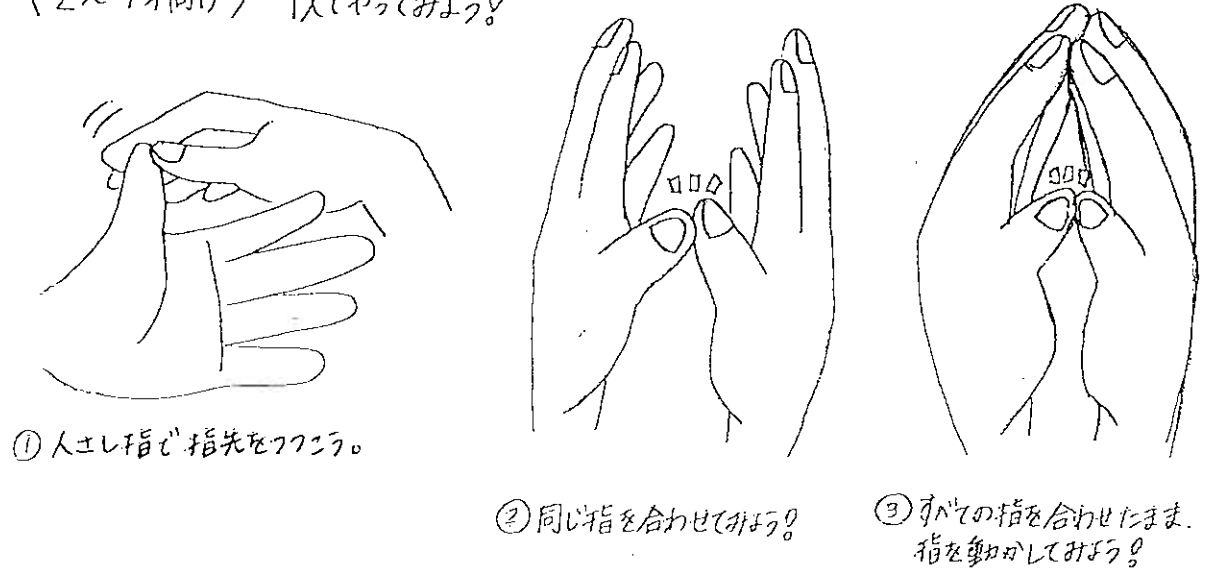
☆あそびかた☆

〈0〜1才児向け〉



チャレンジ  
 豆頭の上や、背中、おしり...  
 いろいろな所で、手を合わせて  
 みよう？ できるかな (笑)

〈2〜4才児向け〉 1人でやってみよう？



① 人さし指と指先をつくらう。

② 同じ指を合わせてみよう。

③ すべての指を合わせたまま、指を動かしてみよう。

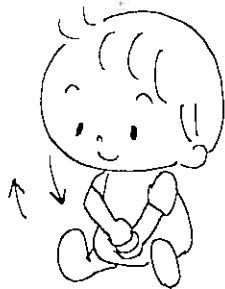
# ぺったんぺったん

ぺったんぺったん もちつけ もちつけ  
 ぺったんぺったん もちつけ もちつけ もちつけた (ハイ)

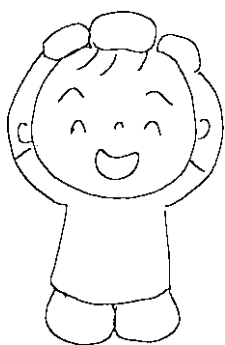
- かみだなへ 今年もお米がたくさんとれますように  
おねがいします。
- とだなへ となりのねずみが ひいてった。  
(お母さん)
- おとなりへ となりのひとに おすそわけ  
「はい どうぞ」 「はい ありがとう」

Musical notation on a 4-line staff. The melody consists of eighth notes. Above the staff, stars (☆) are placed above the notes for 'ぺ', 'た', 'ん', 'も', 'ち', 'つ', 'け', 'た', 'か', 'み', 'だ', 'な', 'へ'. Below the staff, the lyrics are written: 'ぺったんぺったん もちつけ もちつけ ぺったんぺったん もちつけ もちつけ もちつけた (ハイ) かみだなへ (原いごとも言って... 落とす)'. The time signature is 2/4.

♪ ぺったんぺったん もちつけ もちつけ ぺったんぺったん もちつけ もちつけ もちつけた  
 左の手のひらにのせた おてだまを おもちに  
 右手の二指しを 杓に見立て ☆印のところで おてだまをつまみます。



♪ (ハイ) かみだなへ  
 おてだまを両手で  
 頭の上に乗せます。



♪ 今年もお米がたくさん  
 とれますように...  
 頭におてだまを乗せたまま  
 両手を合めせ 原いごともします。

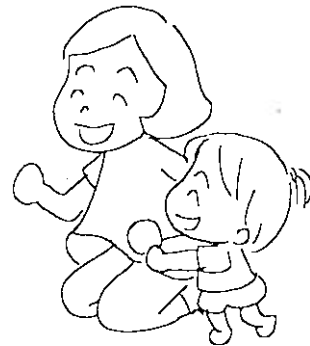
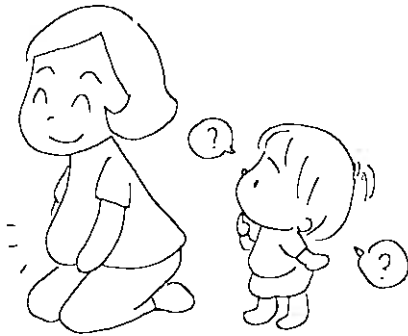


♪ お願ひします  
 原い事を言い終えたら頭を  
 下げて おてだまを落とし  
 両手で受けます。うまく取れたら  
 原いごともが かなう... らうです。  
 両手で取れたら片手、片手で  
 取れたら背中で取ることに  
 挑戦してみよう。



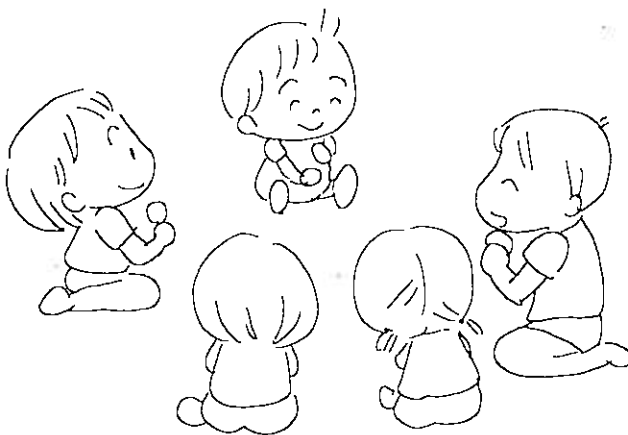
2 とだ"なーへ (お母さん、保育者 などと 2人であそぶ"バリエーション)

♪ とだ"なーへ  
 となりのぬす"みがひいてた  
 (おてだ"まを服の中に隠します。)

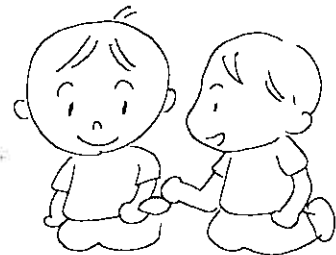


3 おとなりへ (みんなで"輪になって あそぶ"バリエーション)

♪ となりの人におすそわけ  
 はい どうぞ"

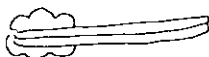


(「はいどうぞ」の所で右隣りの人の左手に自分のおてだ"まを置く。自分のおてだ"まが戻ってくるまで続ける)



三豊 MEMO

あんもち雑煮



甘みの少ない時代 お正月にいただく  
 あんもち雑煮は 何れのごちそうでした。  
 香川県の伝統的な郷土料理です。  
 三豊といえば... 出汁は もちろん 伊吹島産の  
 いりこですね。

# だいこんきって

だいこん きって きりすぎで  
たたいて つねって なでなでて  
ばんそこはっても いいですか？

「いいですよ」 ハン！

「ため」 こちよ こちよ こちよ



## ☆あそびかた☆

① だいこん きって  
きりすぎで



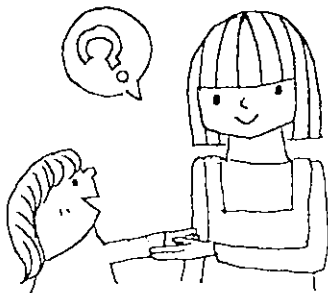
♡ 手首から上の方へ切っています。

② たたいて  
つねって なでなでて



♡ しっかり感覚がわかるようにしてあげましょう。

③ ばんそこはっても  
いいですか？



♡ 優しく聞きましょう。

「いいですよ」  
ハン！



♡ 「どこがいいですか？」  
「OOがいいです」ハン！

(言った場所には入そくを見つけてあげよう。)

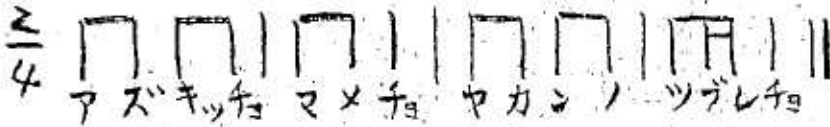
「ため」 こちよ こちよ こちよ



♡ くすぐりましょう。



# アズキッチョ



★おにを1人決めておく。おには、お面をかぶる。

① みんなで手をつなぎ小さな円になる

② 『アズキッチョ 〜』とみんなですごいながら

→しゃがむ → すわる(正座) → 正座のままおでこを床につけ、小さくなる → 最後は、円になれたまま、うつぶせに寝転び、足は開いておく。

# ひやふやの



③ 鬼は、寝転んでいる人の足をまたぎながら『ひやふやの』を歌いぐるぐると回って歩く。

★ 鬼は、歩く時に鬼の様にドシンドシンと足音をたて、手を元気に振る。

④ うたの最後の「はやくにげるや、はなごさん」と、歌い終わると、鬼は寝転んでいる人たちをつかまえに行くので、寝転んでいる人は、つかまらないように急いで起き上がって逃げる。

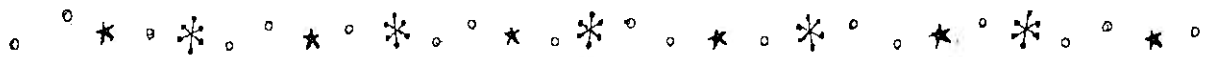
⑤ 鬼につかまった人は鬼の子分となり後ろについて行く。

つかまらなかった人は、また手をつなぎ円になり、始めから「アズキッチョ 〜」をし、繰り返して遊ぶ。

★ 鬼の子分は鬼と一緒に、つかまえる役となり、だんだん鬼が増えていく。

# 雨次次雪次次

あめ こん こん ゆき こん こん おらえの まえさ  
 たんとふれ おてらの まえさ ちとふれ  
 あめ こん こん ゆき こん こん



あそびかた

①



あめ こんこん  
 ゆき こんこん

・親指と人差し指をくっつけて  
 ゆらしながら、上から下へと  
 おろしていきます。

②



おらえのまえさ

・自分を指さします。

③



たんとふれ

・胸の前で大きく円を  
 描きます。

④



おてらのまえさ

・お寺の方を指さします。

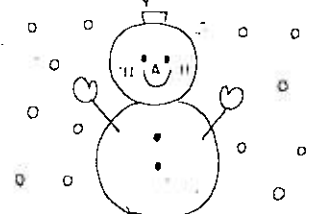
⑤



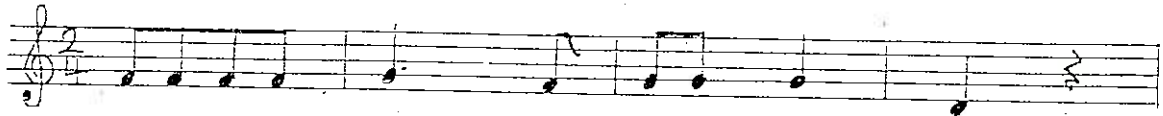
ちとふれ

・親指と人差し指を  
 近づけます。

輪唱しても  
 楽しいよ!!



# おすわりやす

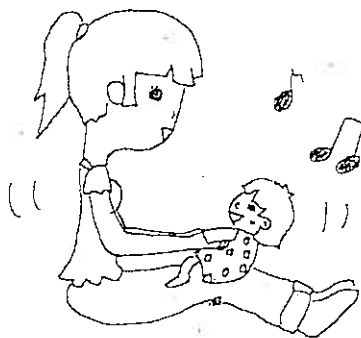


おすわり や す いす じょ せ



あんまり の、たらこけま、せ

① おすわりやす いすじょせ あんまりの、たらこけま、せ



① 大人の足の上に  
子どもを乗せ、体を  
を支え、リズムに合  
わせてひざを動か  
かして子どもの体  
を上下に揺らす



② "せ"のところで  
両足を開き子  
どもを床に落とす

## いろいろなバリエーション



● 同じ方向を向いてあそぶ。



● 2~3人の子どもをいっしょに  
足に乗せてあそぶ。



● 子どもをおんぶしてあそぶ。

## ポイント

※0歳児... 子どものおきの下をしっかりと支えてあそびましょう。

※1・2歳児... 子どもの姿勢が安定してきたら、両手をつないで  
あそびましょう。

# このこ どのこ

1対1で楽しむ  
小さい子ほどオススメなわらわらた

♪このこ どのこ このこ どのこ かっちゃんこ  
このこ どのこ このこ ○○ちゃん → はーい



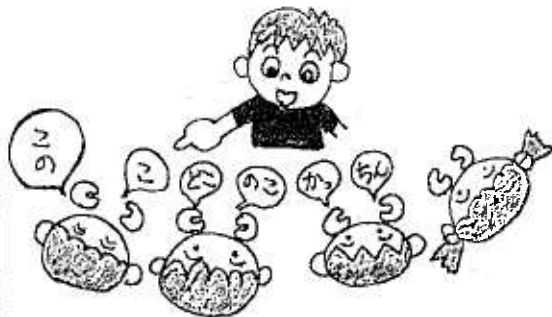
① ひざに子どもをのせて、左右交互に歌いながら、体を揺らせていきます。  
(左右8回) ○○は、子どもの名前を入れます。

② 子どもの手をあげ返事をする。



♪このこ どのこ  
か。ちん

こ!



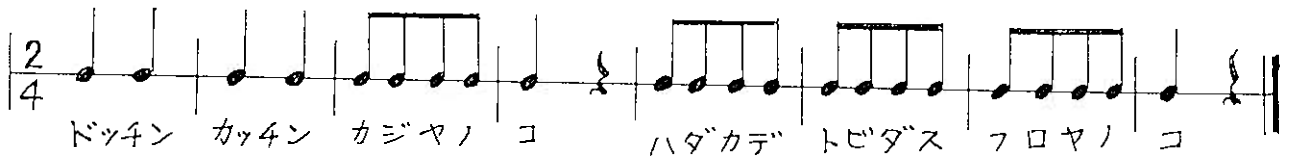
こ!で指された人が  
次の鬼になる。

両手を握って、鬼の前に出ず。鬼は歌いながら人差し指で、みんなのけんこつを指差していく。

\* こ!で当たったけんこつは、ひっこめていき、何度も繰り返します。  
最後に残った人の負け。

# ドッチン カッチン

- 。「ドッチン・カッチン」ふしぎなリズムが  
おもしろ〜い!!
- 。「どっし〜ん」で落とされるのも  
たまんな〜い!!



♪ ドッチン カッチン カジヤノコ  
ハダカデ トビダス フロヤノコ

- ① 足を前に出して座り、膝の上に  
子どもを乗せる。脇の下をしっかりと  
支え、リズムカレに膝を上下する。  
(7回上下・1回休み)

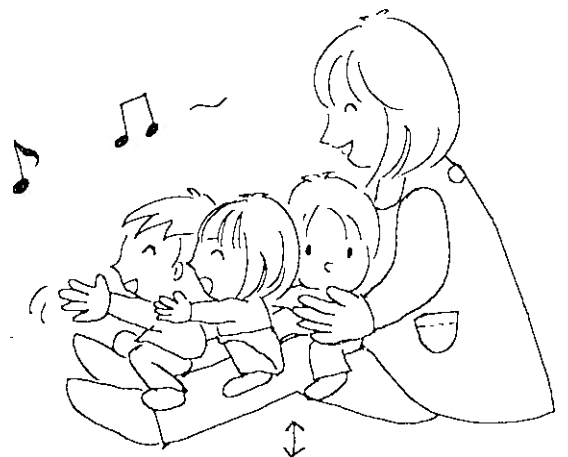
※ ① を3回くらい繰り返して歌ってから  
「どっし〜ん」と床に降りしてあげる。

バリエーション (しぐさあそび)  
○両手をグーにして肩の上に寄せ、両足で  
床を踏みしめて、相撲のしこを踏むよう  
にして歩く。お相撲さんのようにカモ入  
れて、足を踏みならして歩くと体が温まります。



♪ どっし〜ん!!

- ② 足を開いて子どもを床に落とす。



※ 子どもを3人、4人とおおせい乗せるときは、  
両腕で床を支えて膝を上下に揺らすと楽  
しく遊べます。

# ジュージーバー

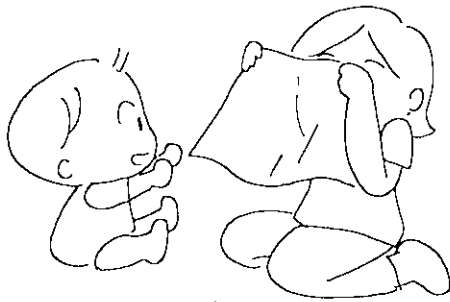
|            |            |            }  
 ジー        ミー        バー  
               ジー        ミー        バー

(何度かくり返す)

チリン ポロン

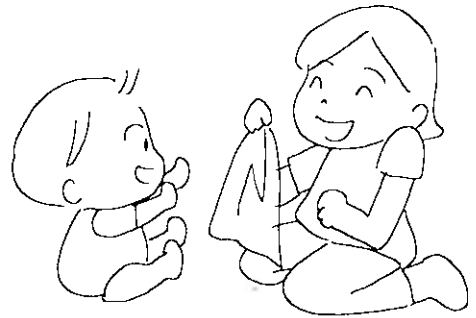
と とんでった～

①



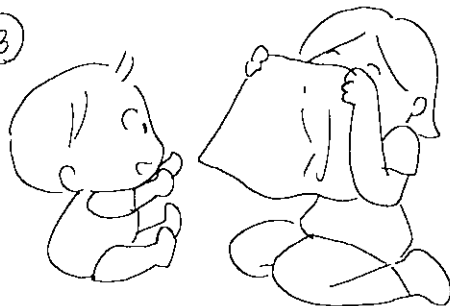
♪ ジー ジー

②



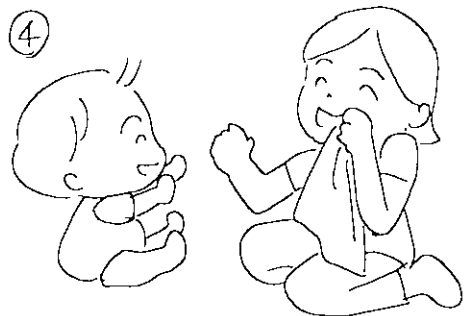
♪ バー

③



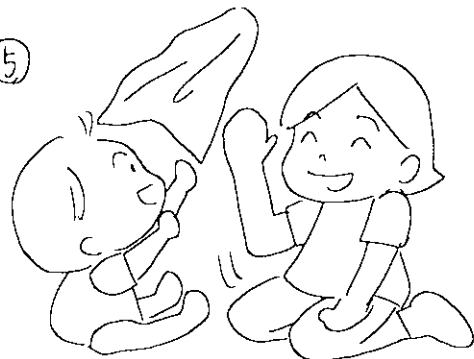
♪ ジー ジー

④



♪ バー (今度は反対の手を  
はなす)

⑤



♪ チリン ポロンと

とんでった～ (布を投げる)

☆ 子どもの反応を見ながら  
右手を離したり 左手を離したり  
繰り返して遊べます。  
布はどんな物でも使えますが  
シフォンスカーフは顔が透けて  
見えるので 月齢の低い子でも  
安心します。

# うえから したから

○ 向かい合って一対一で、また、大きな布でにぎやかに楽しむこともできます。

♡ 親子あそびにもぴったりです。

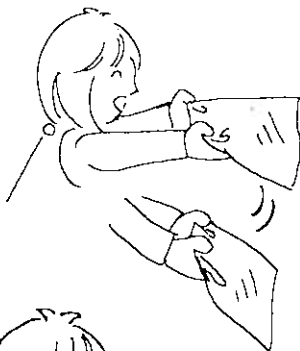
♡ 布は透ける薄い物から、綿のハンカチなどいろいろ使えます。



う え か ら し た か ら お お か ぜ こ い こ い こ い こ い

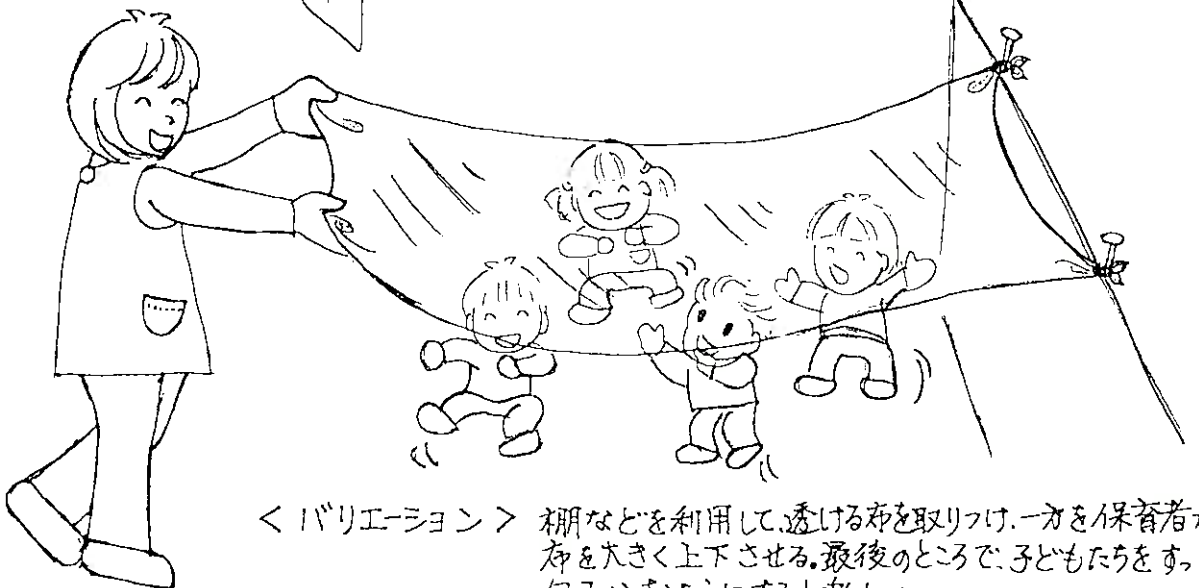


うえから (上で)	したから (下で)
おおかせ (上で)	こい (下で)



こいこいこい!

布を持ったままで  
強めの風を顔に  
当ててあげる。



< バリエーション > 棚などを利用して、透ける布を取り付け、一方を保育者が持ち布を大きく上下させる。最後のところで、子どもたちをすっぽりと包み込むようにすると楽しい。

# ユスリャ ユスリャ

$\frac{2}{4}$

ユ スリャ | ユス リャ

カキノキマデ | ユス リャ



♪ ユスリャ ユスリャ カキノキマデ ユスリャ

☆ 子どもを抱っこして うたいながら ゆらす。

☆ グループに分かれて輪になり 手をつないで  
いろいろな木になってもあそべます。  
子どもは いろいろなことを言いますが 子どもの  
自由な発想を 大事にしましょう。

三豊の子どもたちなら やっぱり「みかんの木」  
かな!?

みかんの木



おかしの木



ぶどうの木





# まるくなれ



まるくなれ まるくなれ いち に の さん

- ともだちと 手をつなぎ 円をつくら、ていく。  
つないだ手を ふりながら リズムをとる。  
いち に の さん で ホンと 跳んでも 楽しい。



- 円ができれば 次の遊びへ移る。  
(4歳児・5歳児でも上手に円を作るのは難しいが このわらべうたを  
すると 楽しく円を作れる。)

# うらのごんべえさん



このわらべうたは、全国の色々な場所で名前や言葉をかえて、  
楽しられているあそびで、洗濯がテーマになり順番を追っています。

例. 岡山→うちのこんぴらさん  
鳥取→うちのちゃんなべさん



## ♪ せっせの よいよいよ

うちの ごんべえさんが  
こまたら なみだ"が  
ぼろぼろ なみだ"を  
ふーいた てぬぐいを  
あらた てぬぐいを  
しぼった てぬぐいを  
ほした てぬぐいを  
とりこんだ てぬぐいを  
たたんだ てぬぐいを  
しまった てぬぐいを

- ① こまったな こまったな
- ② ぼろぼろ ぼろぼろ
- ③ ふきましょ ふきましょ
- ④ あらいましょ あらいましょ
- ⑤ しぼりましょ しぼりましょ
- ⑥ ほしましょ ほしましょ
- ⑦ とりこみましょ とりこみましょ
- ⑧ たたみましょ たたみましょ
- ⑨ しまいましょ しまいましょ
- ⑩ ねずみ"が" がりがり

⑪ じゃんけん ぽん



⑩以降に続きがあるようで、下記のように三豊市内でも  
あそびられているようです。

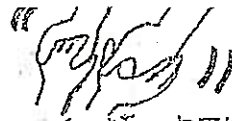


がりがり たもと(てぬぐい)を くずやにうりましょうりましょ  
うた おかねで" こと"も"が" じゃんけんぽん

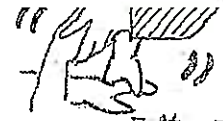
\*"うちのちゃんなべさん" など、てぬぐいが"たもと"で歌われている歌もあります

(振り)

♪ せっせっせの よいよいよい →



お互いの手を持って上下にふる



もた手を交差しふる

♪ うちの



1回手拍子もうつ



ひざを1回叩く

(対面で子どもに  
教える場合)

ごんぱいさんかど(※下線のない箇所は、この動き)



両手を1回タッチする

(1対1でする場合)



手拍子と交互に手を

タッチする  
(年齢の大きい子の場合)

このセットを2回する

① こままたな こままたな



両手で腕組み  
ひざから、左右に  
体をふる

② ぼろぼろ ぼろぼろ



手で涙の形に作り  
ぼろぼろ、左右交互に

涙が落ちるくさを  
する

③ ふきましょ ふきましょ

涙をぬぐう  
くさを交互に  
する



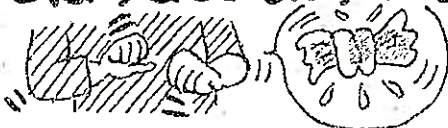
④ あらいましょ あらいましょ



もみ洗うくさを  
する

⑤ しぼりましょ しぼりましょ

布をしぼる  
よびにする



⑥ ほしましょ ほしましょ



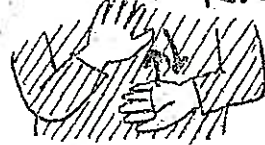
大きい洗濯物を  
干すくさを  
2回する

⑦ とりこみましょ とりこみましょ



上から洗濯物を  
降ろすくさを  
2回する

⑧ たたみましょ たたみましょ



手の上で、布を叩く  
くさを2回する

⑨ しまいましょ しまいましょ

相手を  
片付ける  
くさを2回する



⑩ ねずみかど かどかど



両手を口にもっていき  
ねずみかどかど  
くさを2回する

⑪ じゃんけんぽん




※⑫ うりましょ うりましょ



下から上の方へ  
放るくさを  
2回する

# ウチノウラノ



$\frac{2}{4}$  | ウ チ ノ | ウ ラ ノ | ク ロ ネ コ | が | ニ |  
 | オ シ ロ イ | ツ ケ テ | バ ニ ツ ケ | テ | ニ |  
 | ヒ ト ニ | ミ ラ レ テ | 4 ヲ イ ト カ ク | ス | ニ ||

《振り》 ウチノウラノクロネコが



① 猫の手まねをして、交互に手を上下に動かす。

オシロイツケテ



② 右左交互に、ほほにつけるまねをする。

バニツケテ



③ 口唇をつけるしぐさをする。

ヒトニミラレテ



④ 片手を額の所につけて、のぞくポーズ"をする。

4ヲイトカクス



⑤ 後ろにむく。



⑥ ポーズ"



向きあってあそぶので  
笑顔いっぱい  
になりますよ 😊  
ハイハイバアあそびの  
1つです。

## 😊 ⑦ ウチノウラノのあそびポイント (脇本先生の話より)

2歳くらいまでは、替え歌にしないで、いつも同じあそび方をする。

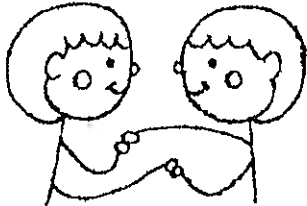
3歳くらいから動物を変え、鳴き声や振りを考えるのも楽しいです。

(子どもたちが疑問に思うことに、すぐ答えを出すのではなく、考えさせる、話し合う、そんな  
時間があそびの中でも大切です。 休符についても、あることを意識して試してみましょう。)

# おてらのおしょうきん

おてらのおしょうきが かぼちゃの たねを  
まきまし た めがでて ふくらんで  
はながさいて かれちゃって にんぼうつかって そらとんで  
とうきょうタワーに ふつかって ぐるりとまわって じゃんけんぽん  
(スカイツリーに)

① ♪ おてらのおしょうきが  
かぼちゃのたねをまきました



(自分の手と相手の手を交差にたたく)

② ♪ めがでて



(両手を合わせる)

③ ♪ ふくらんで



(両手の間をふくらませる)

④ ♪ はながさいて



⑤ ♪ くれちゃって

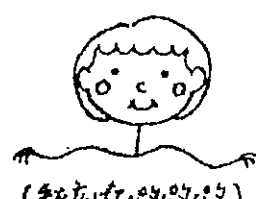


⑥ ♪ にんぼうつかって



(人差し指をのこりにする)

⑦ ♪ そらとんで

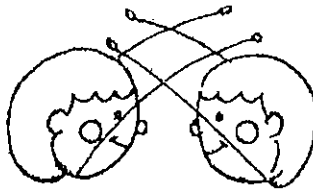


(手を広げて、や、や、や)

⑧ ♪ とうきょうタワーに  
(スカイツリーに)

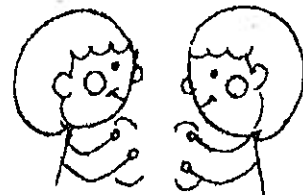


⑨ ♪ ふつかって



(お互いの手を合わせる)

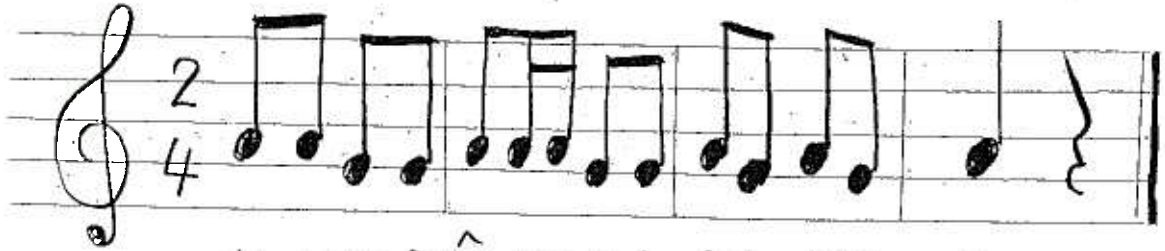
⑩ ♪ ぐるりとまわって じゃんけんぽん



## ＜遊びのポイント＞

- \* 2人で何回か合せて遊ぶのだが、慣れるまでは、保育者と子どもたちが向き合って、①の所を、自分で手拍子したり、太ももをたたく代わりにして遊んでもよい。
- \* ④の「はながさいて」のあと、すじジャンプしてもよい。
- \* ⑧はスカイツリーに変えてもよい。(その場合、両手を高く伸ばす)
- \* ⑨のあと「きゅきゅきゅに はこばれて」をつけ加えてもよい。

# さよなら あんころもち



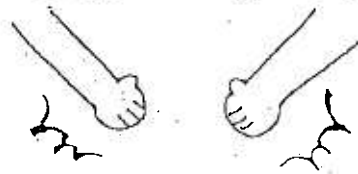
さよなら あんころもち また きなこ

① 握手をして、手をブラブラさせる



さよなら あんころもち

② きなこの「こ」で手をはなす

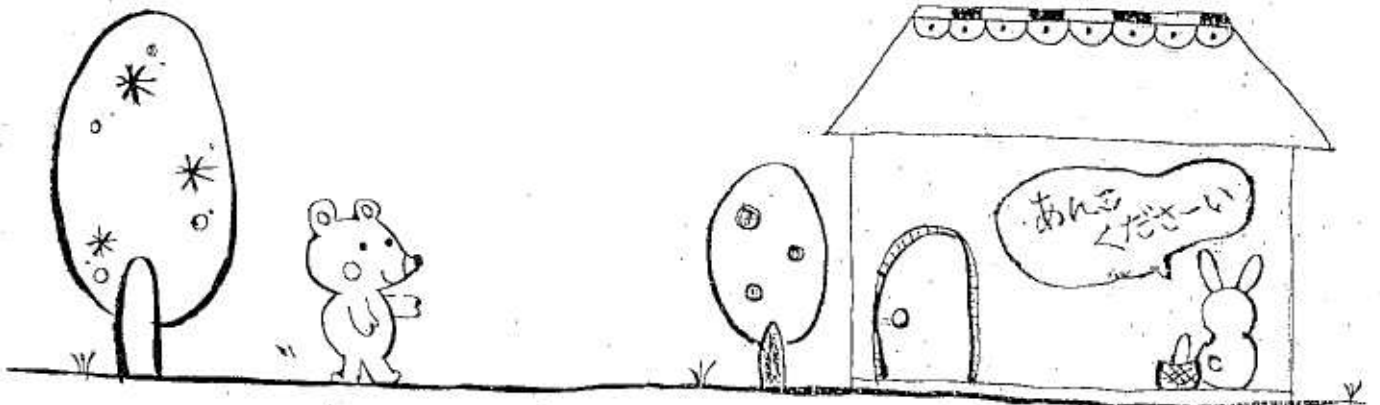


また きなこ

① 帰りの会で、子どもと「さよなら」をするかわりに、一人ひとりと握手したり一緒に歌ったりすると、気持ち良く「さよなら」ができるのではないのでしょうか。

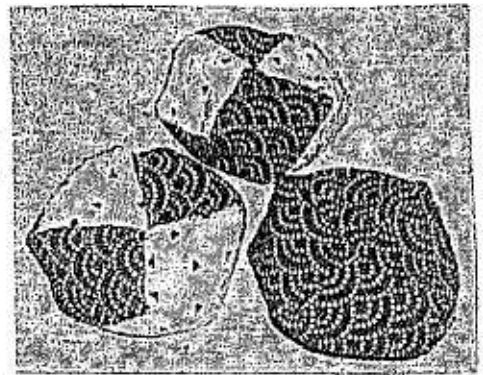
あんこくん

きなこちゃん



# お手玉

お手玉は、古くはギリシャ神話の時代から世界各国で伝承されています。国によっていろいろな形のお手玉があります。日本へは奈良時代に、インド・中国を経て伝承されたそうです。



日本のお手玉にもいろいろありますがこれは → よく使われている、扱いやすい「ざぶとん型」です。

ほかにも伝統的なものに「かます型」「俵型」「枕型」などがあります。

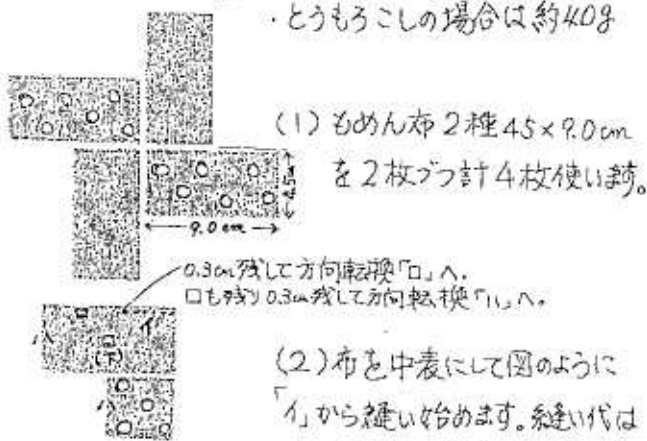
お手玉の呼び名も地方によっていろいろですが、「おじゅみ」というところもあります。

## ＜ 作り方 ＞

材料 (1個分)

○もめん布2種 4.5 × 9.0cm 各2枚

○じゅす玉 (音が心地よい)  
・とうもろこしの場合は約40g

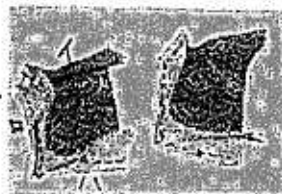


(1) もめん布2種4.5 × 9.0cm  
を2枚ずつ計4枚使い切り。

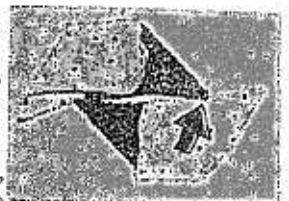
(2) 布を中表にして図のように「イ」から縫い始めます。縫い代は0.3cmです。「イ」の最後0.3cm残して方向転換し「ロ」へ縫い進みます。「ロ」から「ハ」まで糸を切らないで続けて縫います。

- ◎ここでのポイント ● 縫い始めは一針「かえし縫い」でスタート。
- 角で方向転換する時、形がしかりするよう一針「かえし縫い」をする。「ハ」を縫い終ったら最後に一針「かえし縫い」をして、玉止めし糸を切ります。

実物はこのようになります。→  
同じ物を2つ作ります。



(3) 2つを右のようにたたむと縫いはじめの位置が見つけやすくなります。矢印のところから縫い始め、一針「かえし縫い」をしてスタート。縫い代は0.3cmです。



一辺が終わったら角で一針「かえし縫い」をして方向転換します。最後の一辺を残すまで続けて縫い進みます。最後、一針「かえし縫い」をして玉止めし、糸を切ります。最後の一辺は、じゅす玉を入れるためあけておきます。

(4) 表に返し、形をととのえます。

(5) 縫い残したところから、じゅす玉を入れます。この時、糸をぬめてちょうどこのようにすると簡単に入れられます。

(6) 入り口を「本ぐけ縫い」でとじます。

「本ぐけ縫い」…入り口の縫い代を折ってそろえ、待ち針を打ちます。向こう側の縫いしろをあくたうこう側の縫いしろをすくいます。それを交互にしていっていきます。

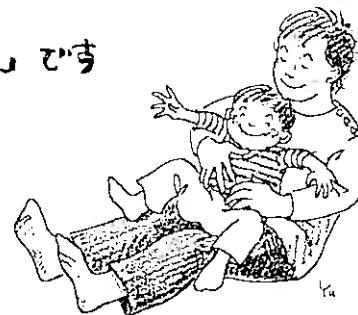
針目は本縫いの針目と同じ位にします。  
これでお手玉のできあがり!

わらべうたの歴史は遠く、室町時代にさかのぼります。

わらべうたは人から人へうたの種がれ 遊びと共に伝えられてきました。

わらべうたは「母国語と精神の離乳食」です

幼な子を膝に抱き、ゆくり ゆらゆら  
(様子を適した声ではなく) 声で、うたをかけると  
人のぬくもりと声の心地よさが伝わります。



「人への信頼感」と人の声と聞ける耳」が育ちます。

友だちと一緒に遊ぶようになる

楽しく遊ぶ中で、ルールに従いながら、自分を主張し、  
加減したり、耐えることも経験します。

「人と人との関わり」が育ちます。

わらべうたで遊ぶのは とにかく楽しいのです。

楽しさが全てを包み込みます。

子どもと一緒にわらべうたで遊びましょう！

そして、 たくさんの笑顔に出会いましょう！



岡山わらべうたの会代表  
脇本幸子



三豊市就学前教育・保育推進研究会  
スキルアップ研修会「わらべうた作成グループ委員」  
平成26年3月30日