第35回　茨城県私立幼稚園・認定こども園教職員研究協議会「新しい時代を伸びやかに生きる」

令和５（2023）年7月28日（金）ワークプラザ勝田＆オンライン

第5分科会　実践講座

遊びの中に歌い継がれてきたわらべうた
今こそ保育に《人育て/人育ち》のわらべうたを

尾見　敦子

川村学園女子大学名誉教授／明治学院大学・東京家政大学非常勤講師

atsuko_03_musica@yahoo.co.jp

わらべうた＝わらべうた遊びとは？

1．歌を伴った遊び （singing games）、 韻律のある言葉（nursery rhymes ）
2．**韻律のある言葉**を、**拍**に乗せて**肉声**で唱えたり、歌ったりして遊ぶ
3．**言葉・音楽・声・しぐさや動き・スキンシップが、一体**となっている
4．子どもの生活の中にある遊び　（**遊ばせ遊び、歌遊び**）
5．作者不詳、世代間で伝承されてきた
6．乳幼児の発達の どの段階にもふさわしい歌遊びがある
★歌遊びが発達を促す
7．**目と目　手と手　心と心を合わせて遊ぶと、人とつながる楽しさが生まれる**

（尾見敦子）

言葉は音楽
・リズム　・音の色
・言葉遊び（押韻）
・物語　・形式美

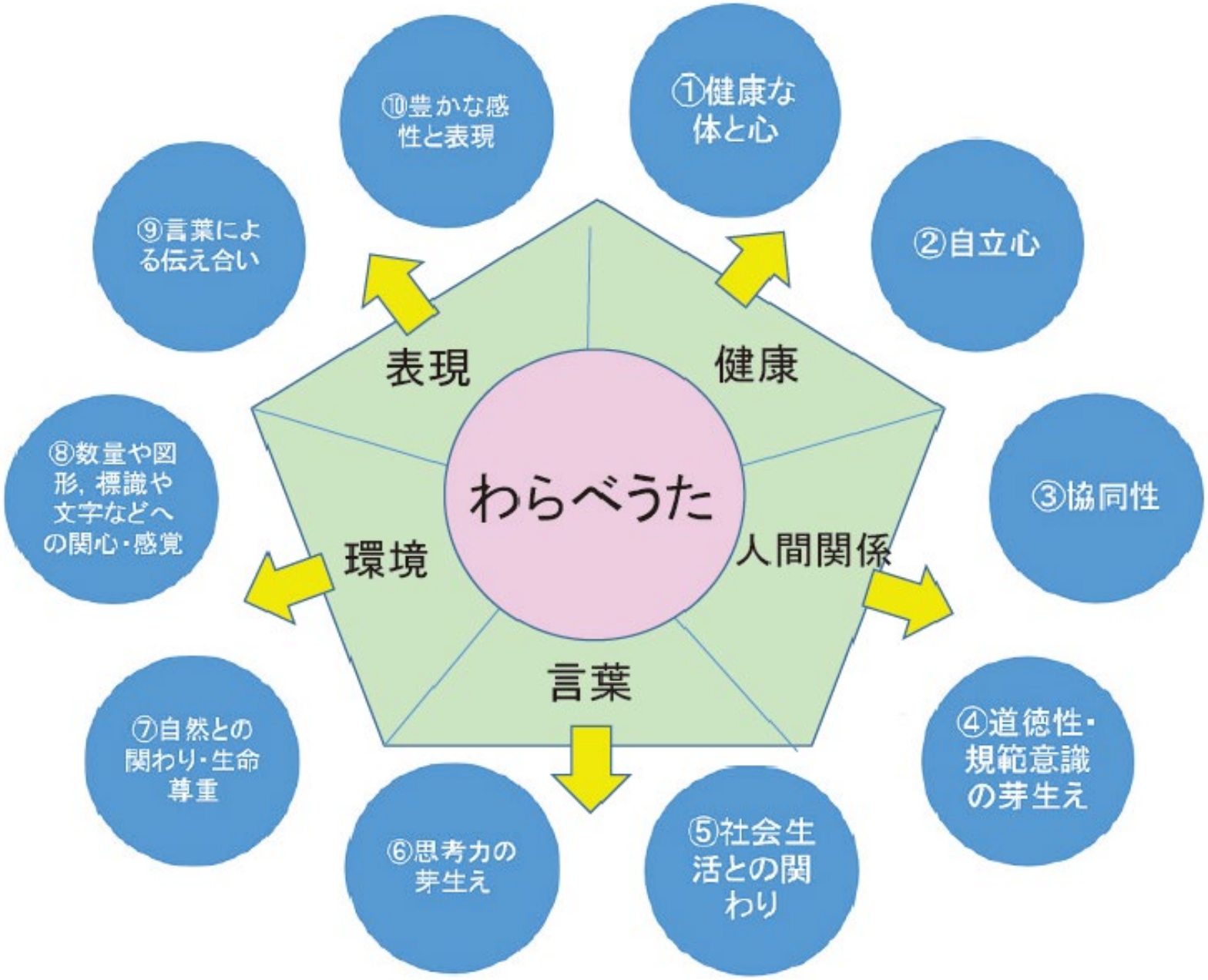
歌う声
・気持ちの表れ

ナチュラルボイス
・大人→話す声から切り替える
・子ども→機嫌と調節力の発達が鍵

歌＋遊び
・合わせる挑戦
・合った喜び

遊びのスピリット
・他の目的がない

幼児期の終わりまでに育ってほしい姿（10項目）



音楽が子どもの人格におよぼす教育力

図１　音楽が子どもの人格に及ぼす教育力（ディートリヒ・ヘルガ）（訳出：尾見敦子）

わらべうたの音楽的特徴

言葉のリズム・日本語の抑揚との自然な関係、一動作が1拍、
シンプルな形式、遊びの動作との一致

1フレーズに4小節　（例外もあるが）

わらべうたは基本的に2拍子

	拍 1 2	1 2	1 2	1 2
1	1	2	3	4
2	5	6	7	8
3	9	10	11	12
4	13	14	15	16

4フレーズ

1フレーズに2小節

わらべうたは基本的に2拍子

	拍 1 2	1 2
1	1	2
2	3	4
3	5	6
4	7	8

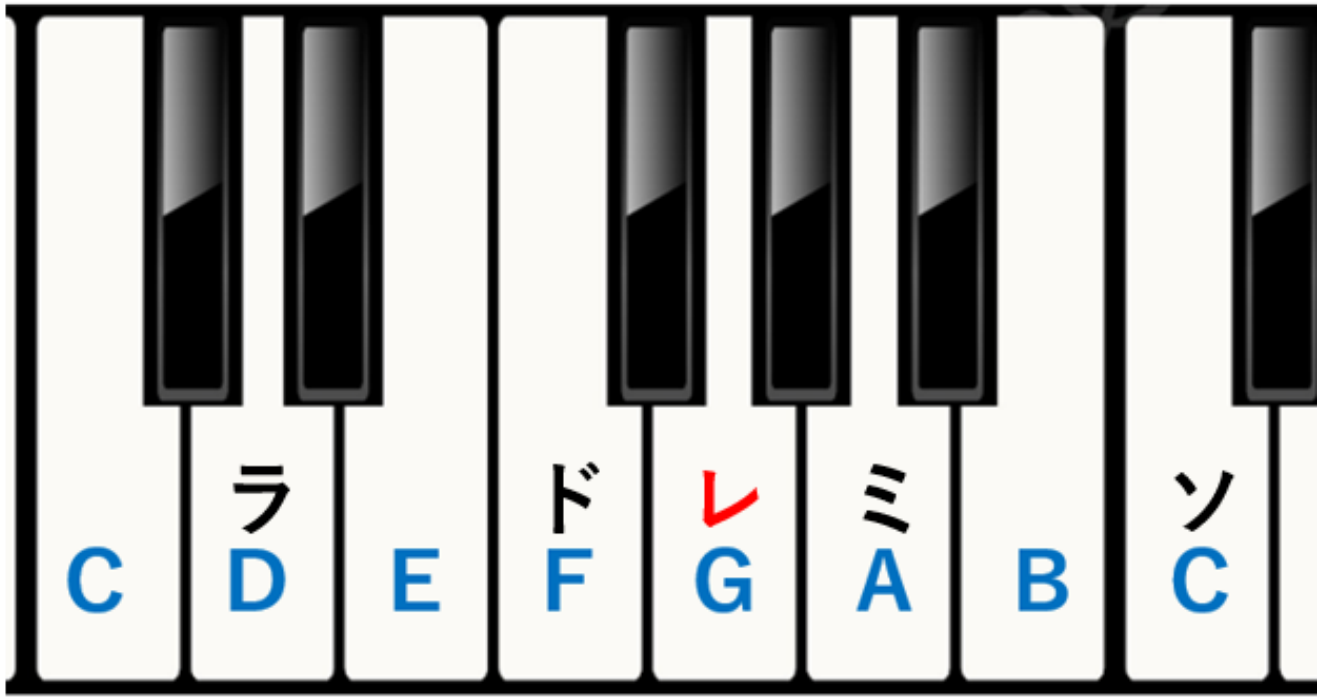
4フレーズ

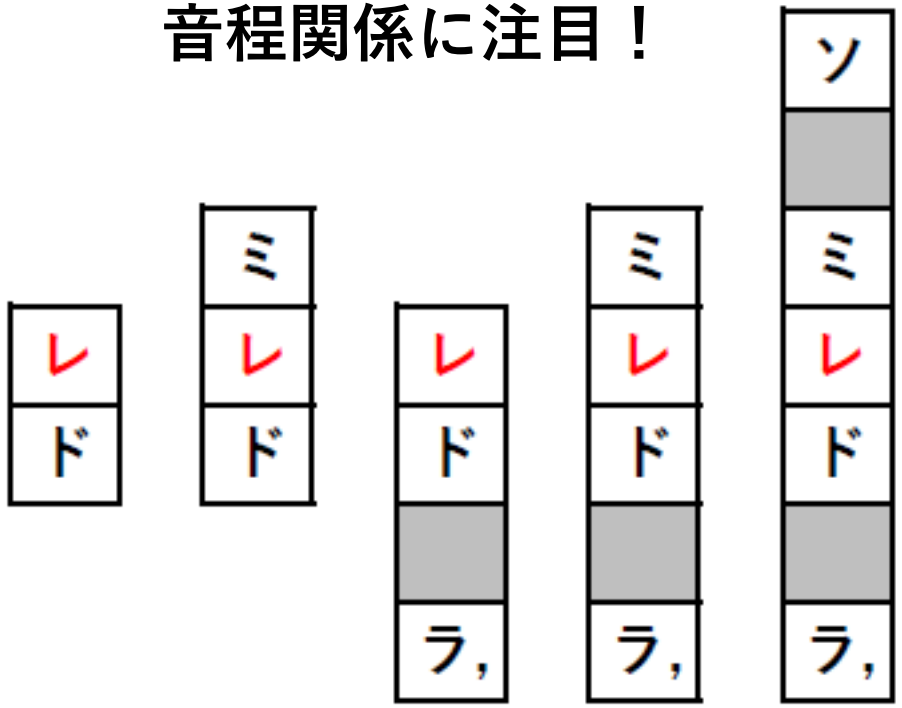
わらべうたの音楽的特徴
少ない音、狭い音域、無伴奏

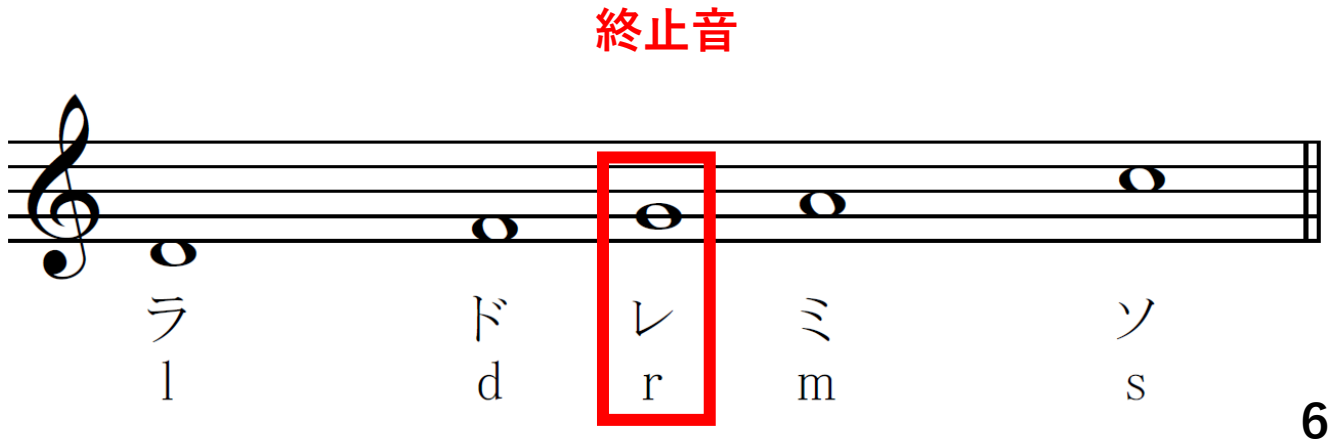
わらべうたの構成音と適切な音域

２音歌～5音歌
レが終止音

音域は狭い
音程関係に注目！







まいにちおんがく　あいさつの歌（4拍で）

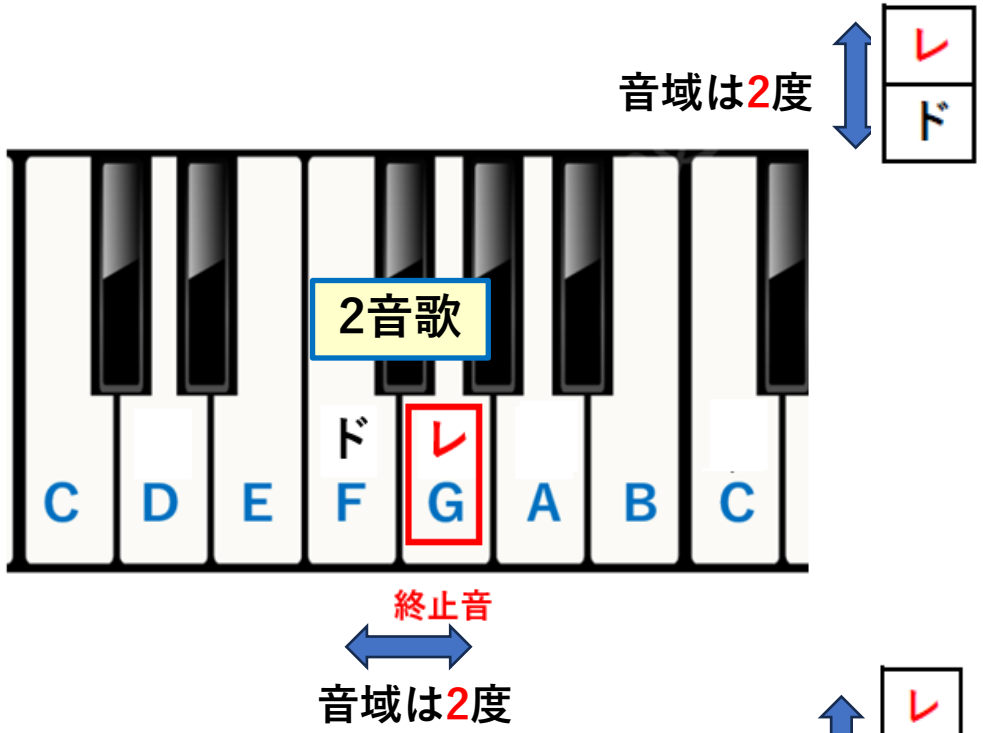
拍	1	2	3	4
歌詞	せ　ん	せい	お　は	よう
			こん　に　ち	は
			さ　よ　う　な	ら

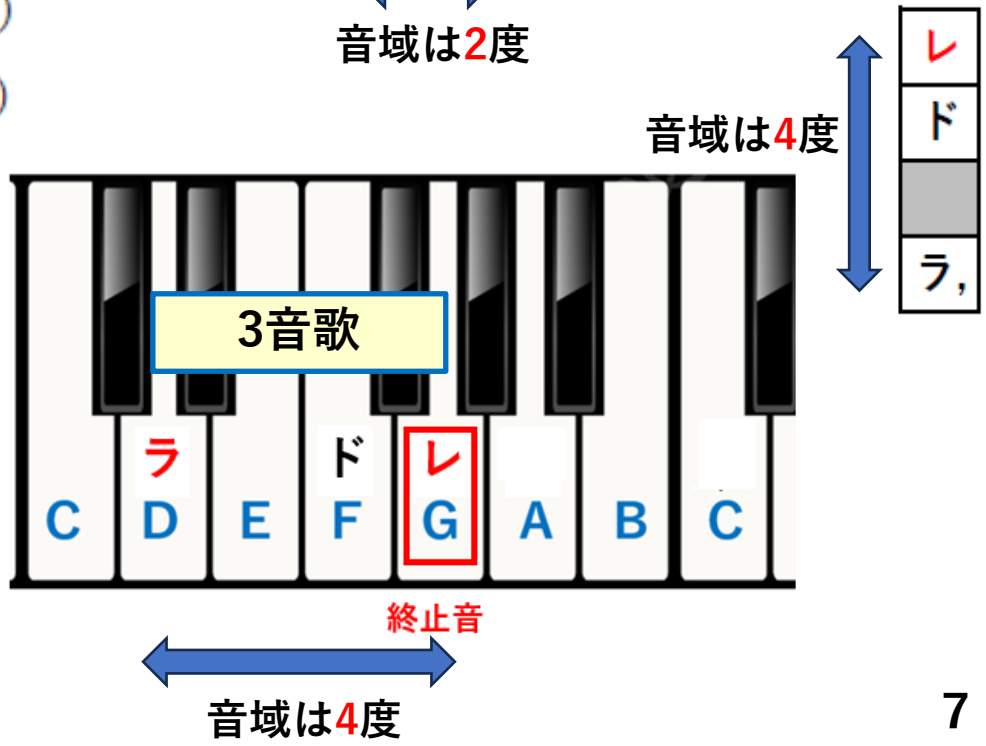
【日本語の発音法則】わらべうたは日本語の教育

撥音（「こん」で1音節）と　長音

撥音（例外）1拍目の「せ/ん」は各１音節で歌う（旋律が異なるので）

長音（例外）：　さよぉなら＝母音だけ再度歌う（旋律が異なるので）

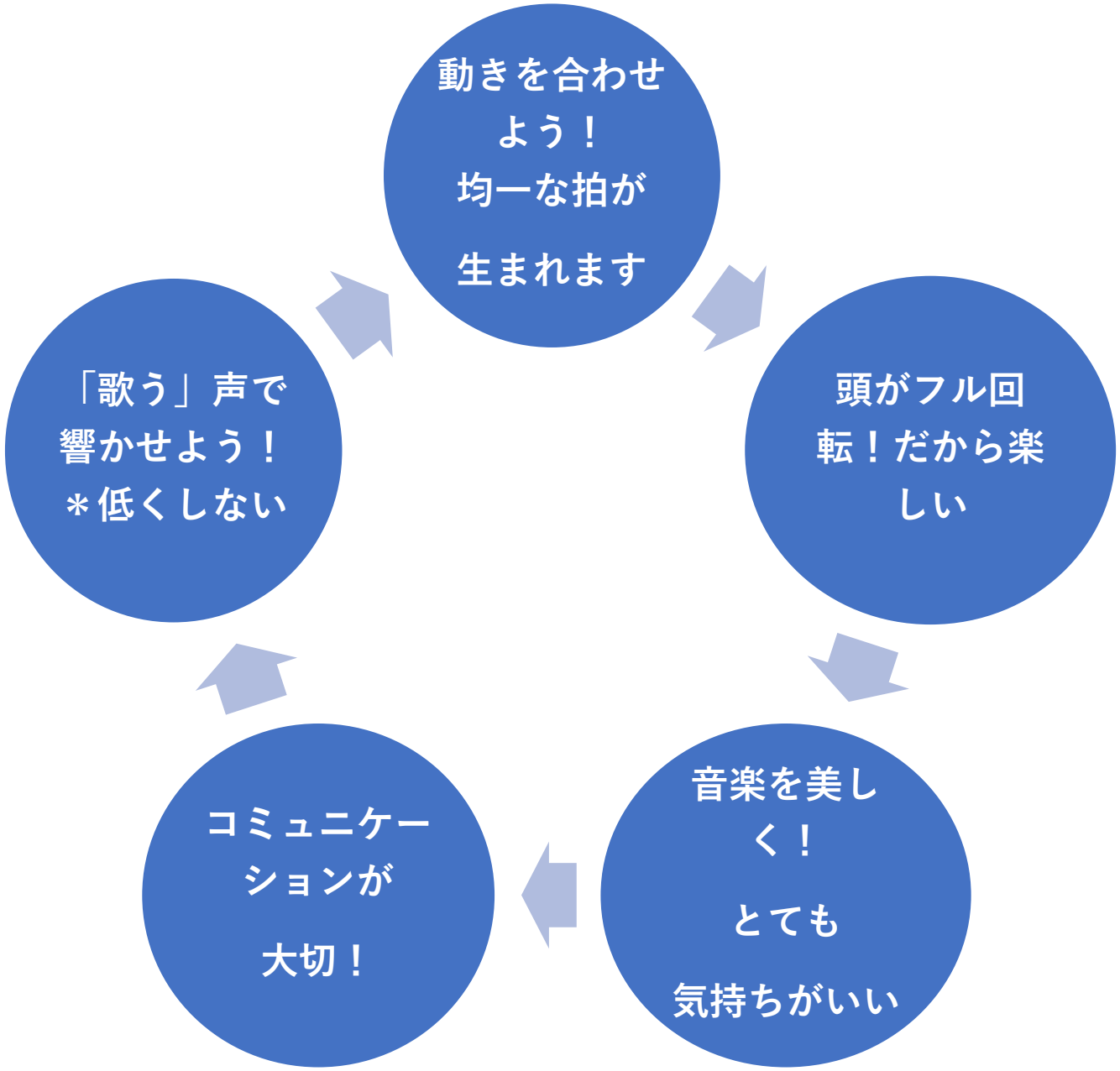


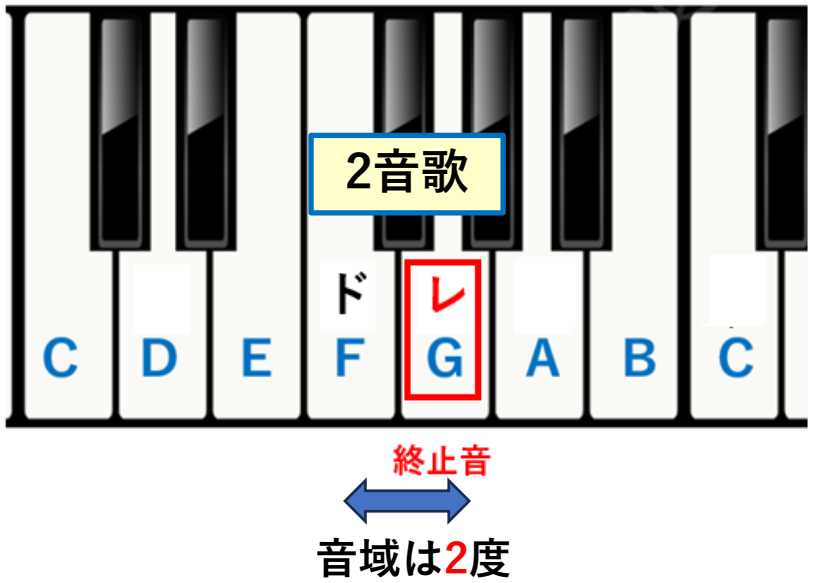


開始音はGで（一定）

なぜ？・歌声を育てる（ナチュラル・ボイス）
・子どもの音感を養う

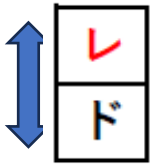
わらべうたを心地よく楽しく遊ぶポイント



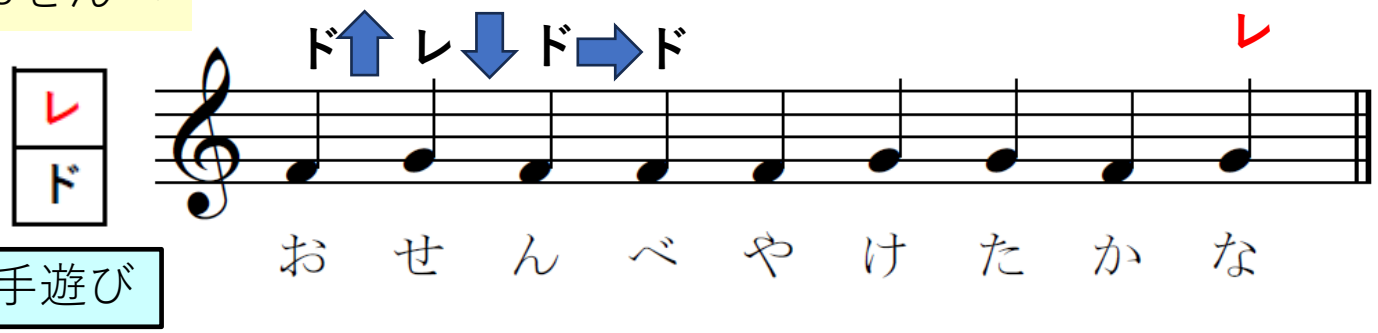


言葉が自然に歌うになる【1】
♪ あした てんきに なーぁれ
♪ どれに しようかな かみさまの いうとおり
♪ かくれんぼ するもの このゆび とまれ ゆびきった

音域は2度

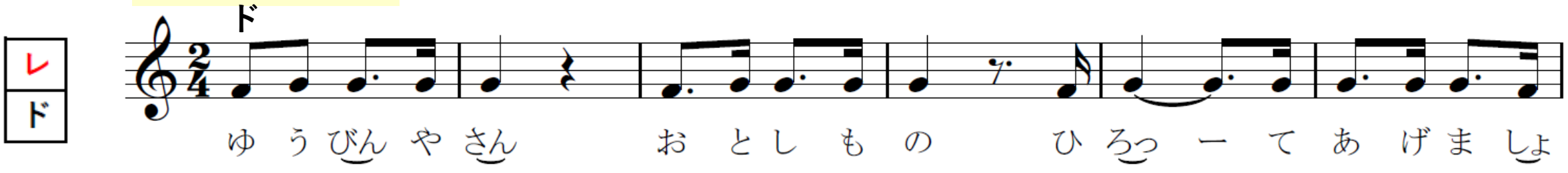


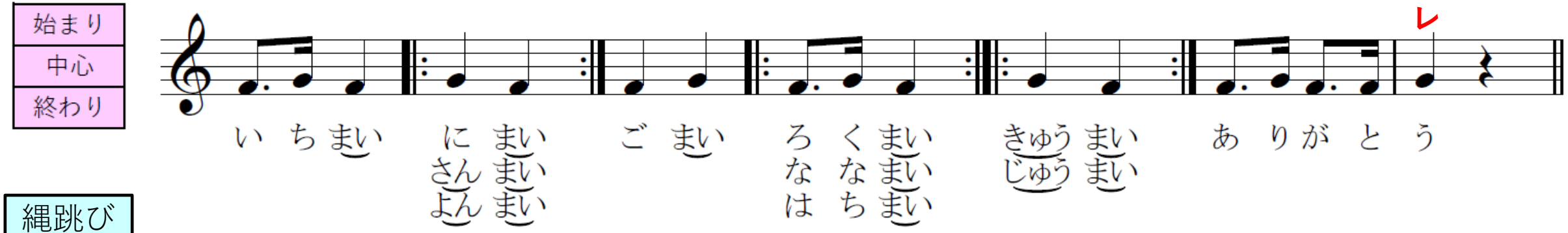
おせんべ



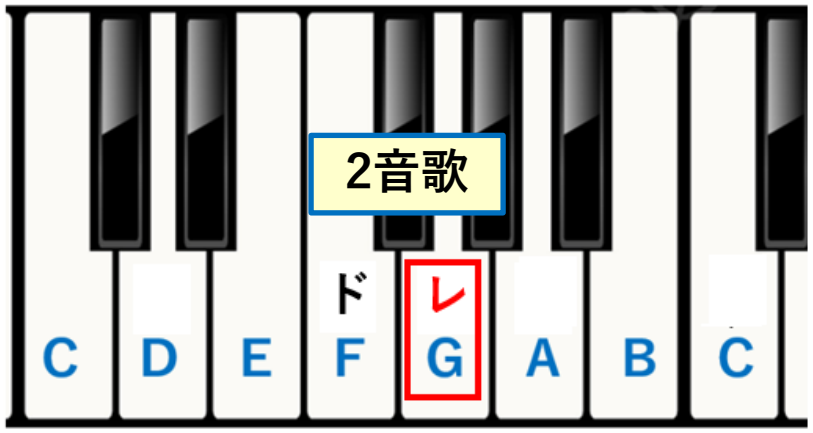
手遊び

ゆうびんやさん





縄跳び



終止音

音域は2度

音域は2度

レ
ド

いまないた からすが

手で顔を隠す（いないない…）　最高の笑顔で（ばぁ）

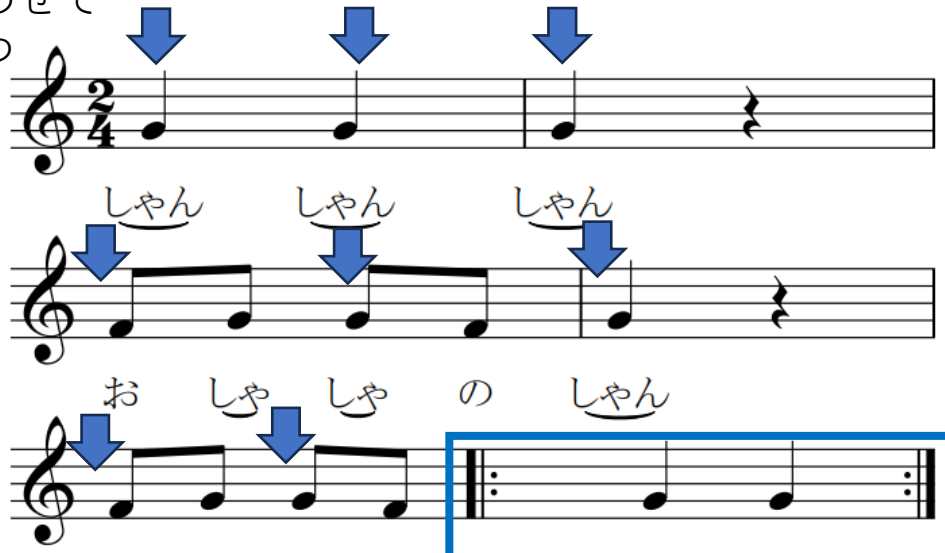
拍							
F＝ド	レレ	ドド	ドド	ドド	レ	ド	ド
	いま	ないた	から	すが	もう	わらっ	た

●0歳児　目を合わせて働きかける

しゃん しゃん しゃん

拍に合わせて
手を打つ

1
2
3



♪おしゃしゃの
きつねさん（両手＝狐の耳）

●3歳児　しぐさ遊び

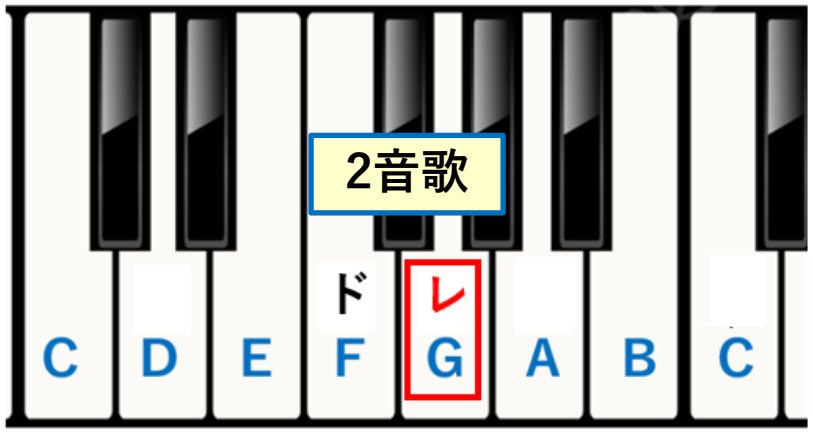
あやし遊び　●2・3か月～

あんよは じょうず

拍　手をたたきながら歩行を促す

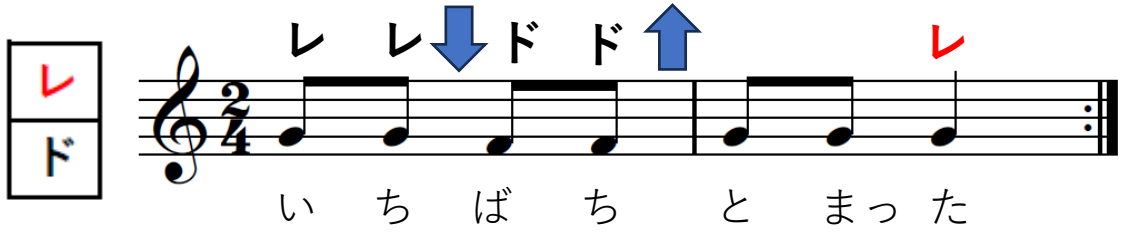
2/4						
F＝ド	レ ドド	レド レ	レレ ドド	レド レ
	あん よは	じょう ず	ての なる	ほう へ

●1歳ごろ～　歩行を促す遊び



終止音

音域は2度

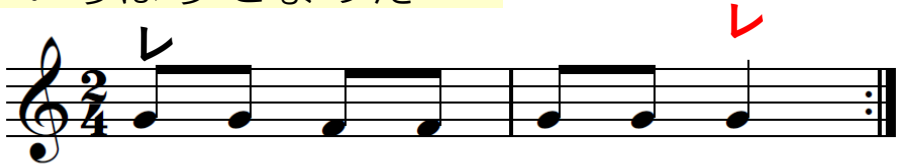


音域は2度

起承　転結

歌 ➡ 言葉

いちばち とまった



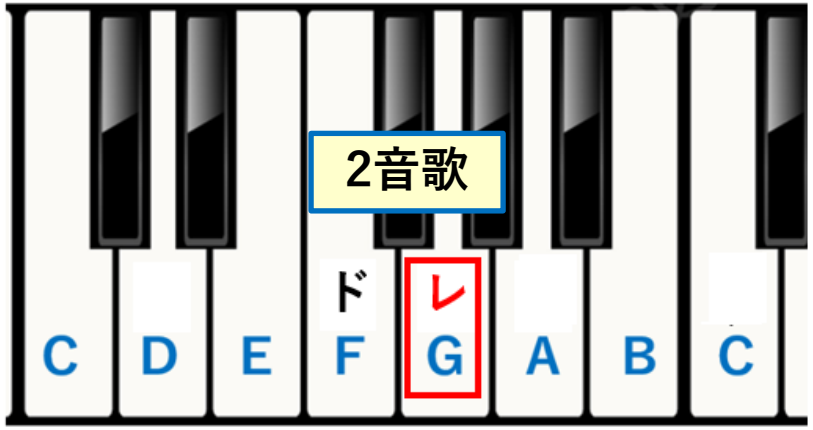
い　ち　ば　ち　と　まっ　た
にー　ば　ち　と　まっ　た
さ　ん　ば　ち　と　まっ　た
しー　ば　ち　と　まっ　た
ごー　ば　ち　と　まっ　た
ろ　く　ば　ち　と　まっ　た
し　ち　ば　ち　と　まっ　た

「**はち**がきて　**く**まんばちがさして
ぶーーーん　ちくっ」

●5・6歳～

いたちごっこ※

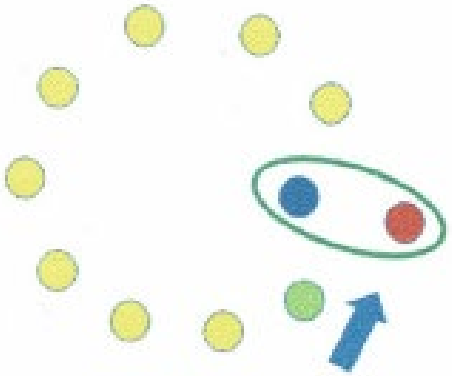
※二人互いに相手の甲をつねって自分の手をその上に載せ、「いたちごっこ、ねずみごっこ」と唱え、交互にくりかえす子どもの遊戯

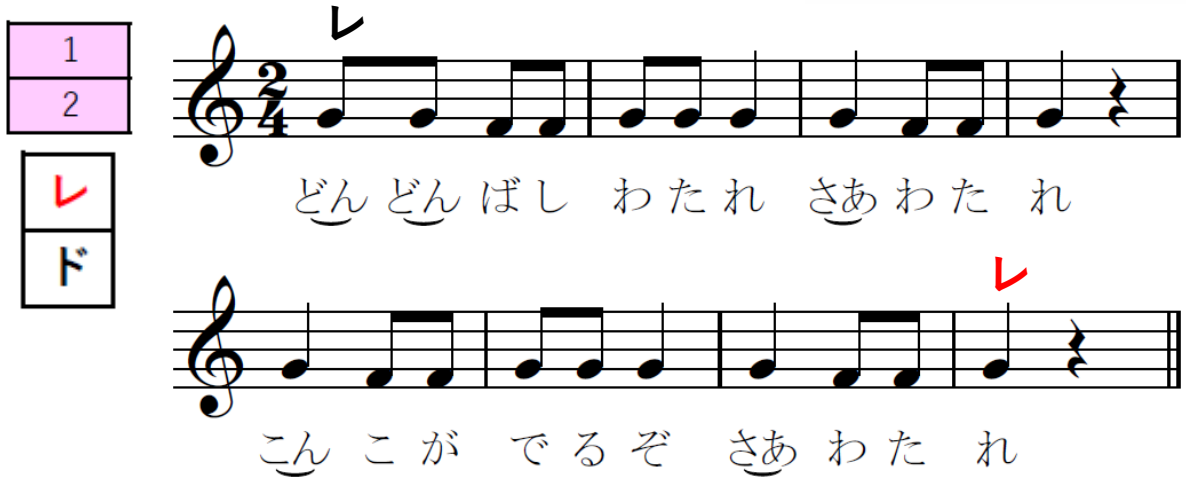


終止音

音域は2度

どんどんばし

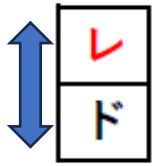


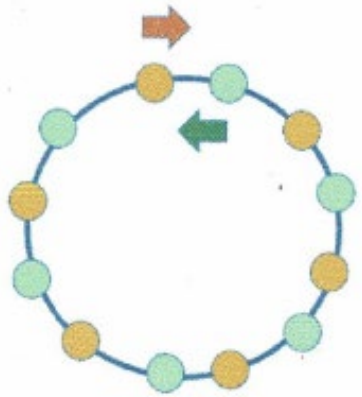


門くぐり

●3歳児＝先生と子どもで片手門、一人で歩く
●4歳児＝子どもどうし両手門、2人組で歩く

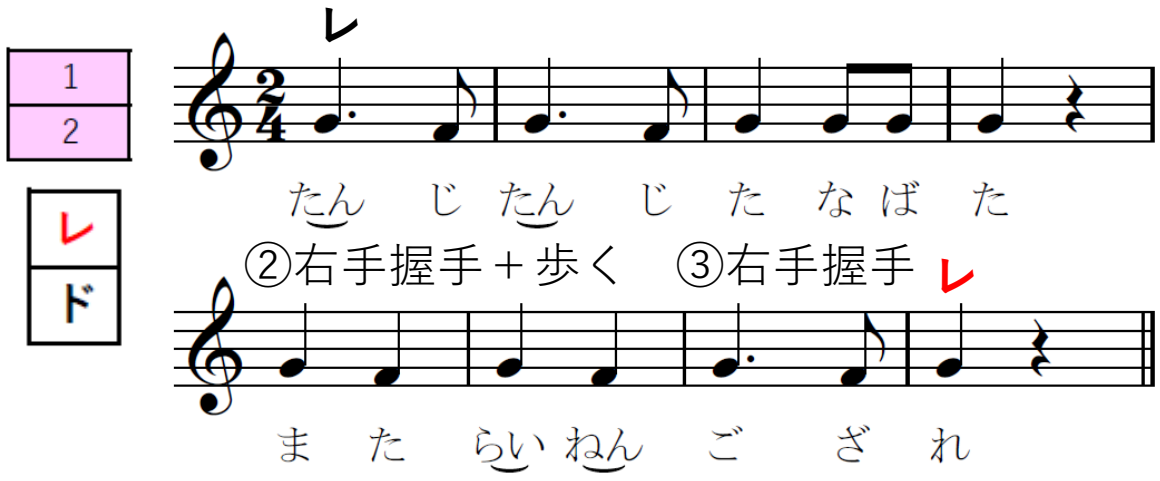
音域は2度





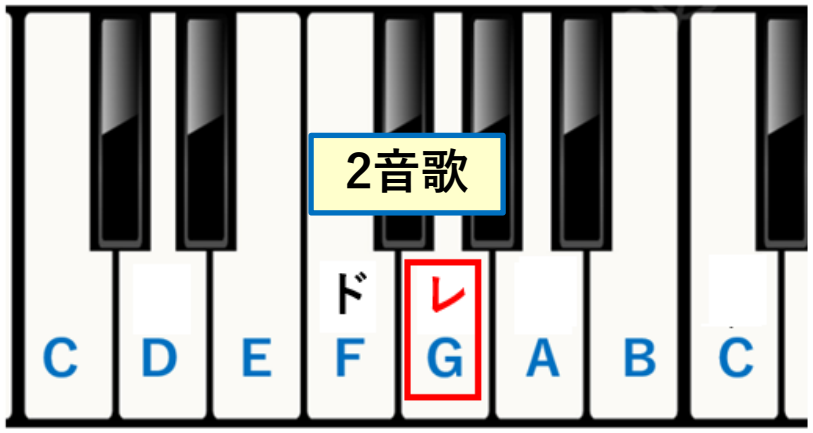
たんじ たんじ

①2人組で手合せ



手合せ（円）

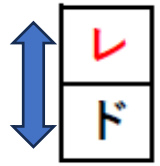
●5・6歳～

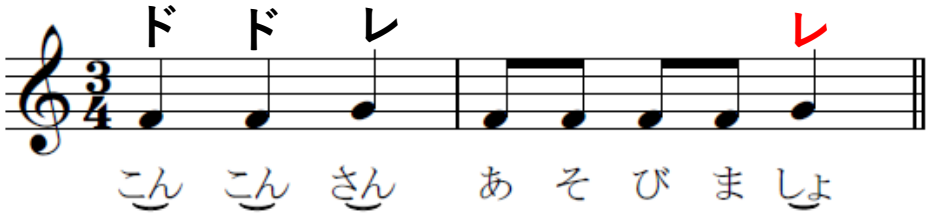


終止音

音域は2度

音域は2度

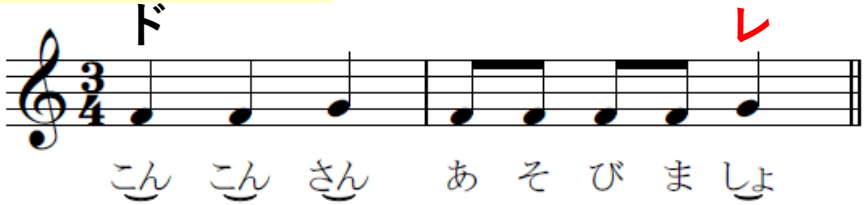




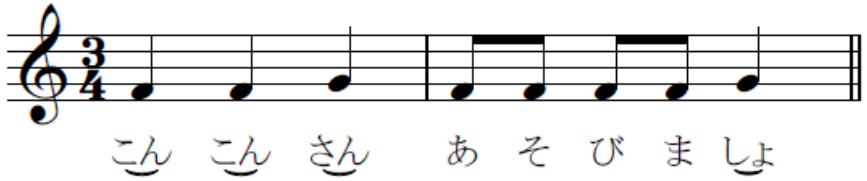
こんこんさん

問答

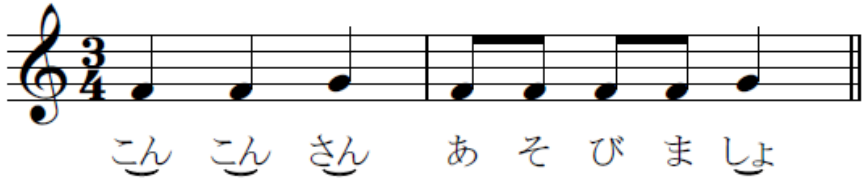
歌	➡	言葉
歌	➡	言葉
歌	➡	言葉
言葉	➡	言葉



➡ いま　ねてます



➡ いま　かお　あらってます

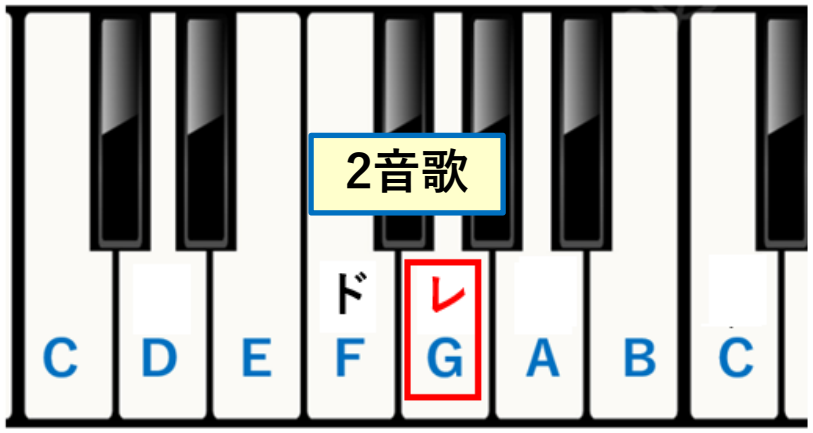


➡ いま　ごはん　たべてます

問答/鬼ごっこ

●4歳児

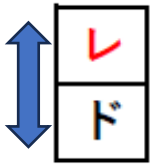
なんの　おかずで？　➡ へびの　いきたん！

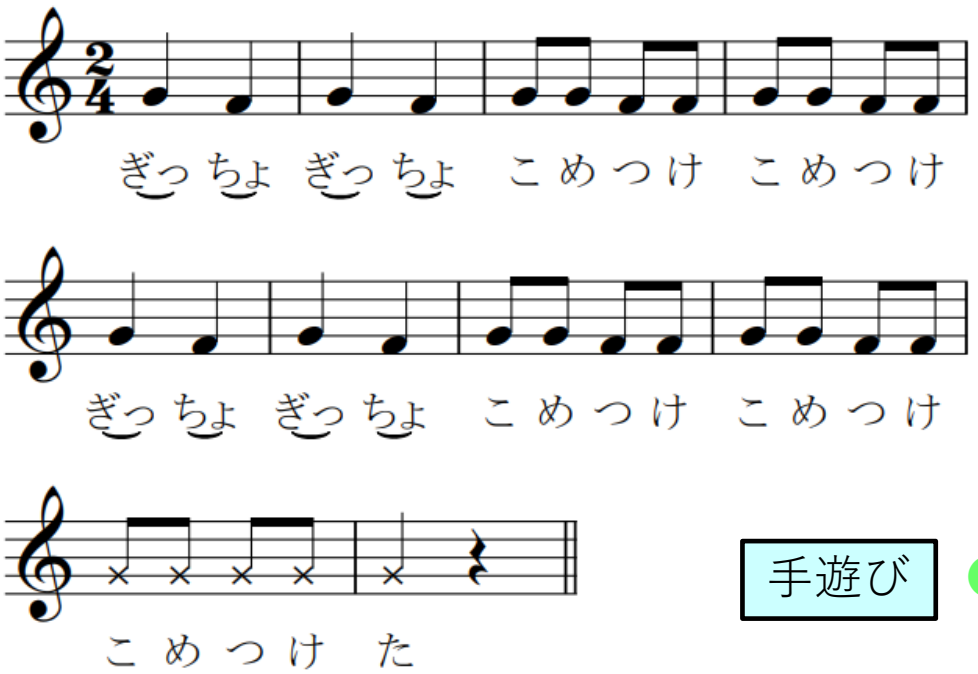


終止音

音域は2度

音域は2度



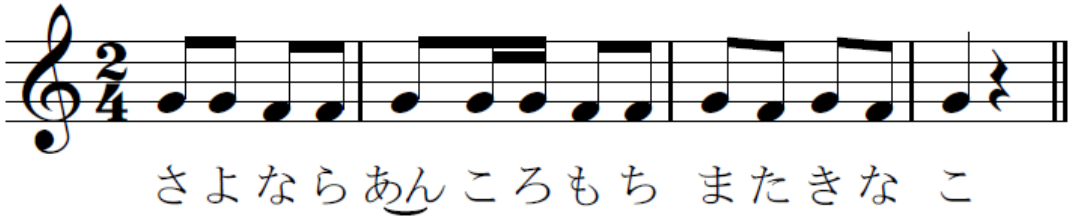


手遊び

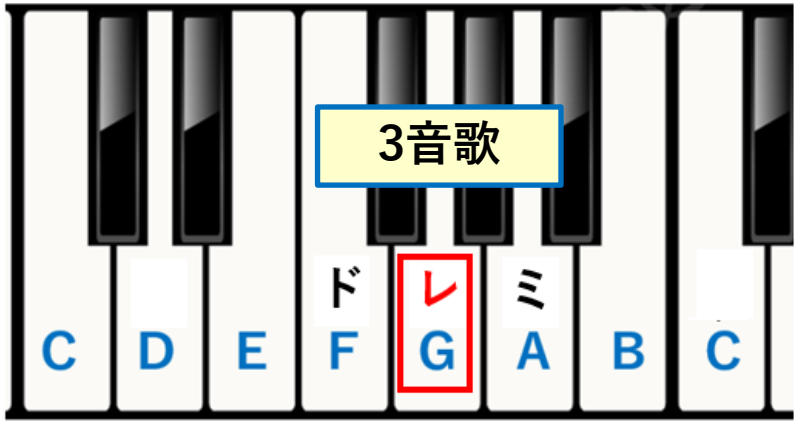
●2歳児

さよなら あんころもち

●歌で挨拶



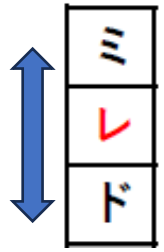
しぐさ遊び



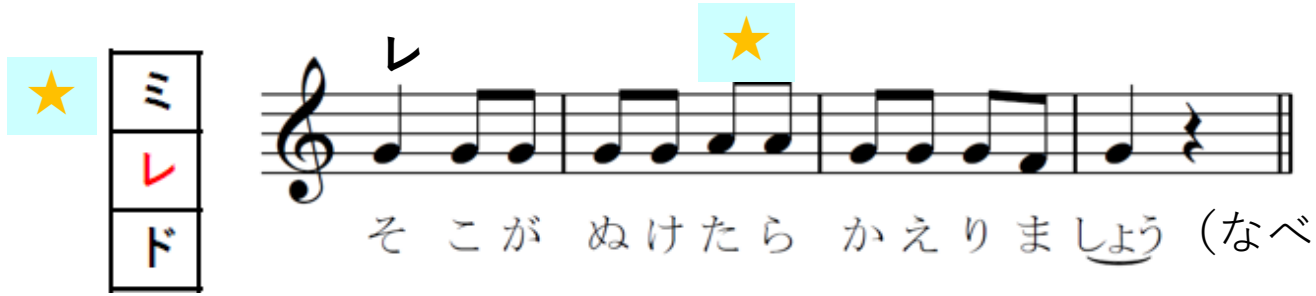
終止音

音域は3度

言葉が自然に歌うになる【2】♪ もう いいかい　まーだだよ

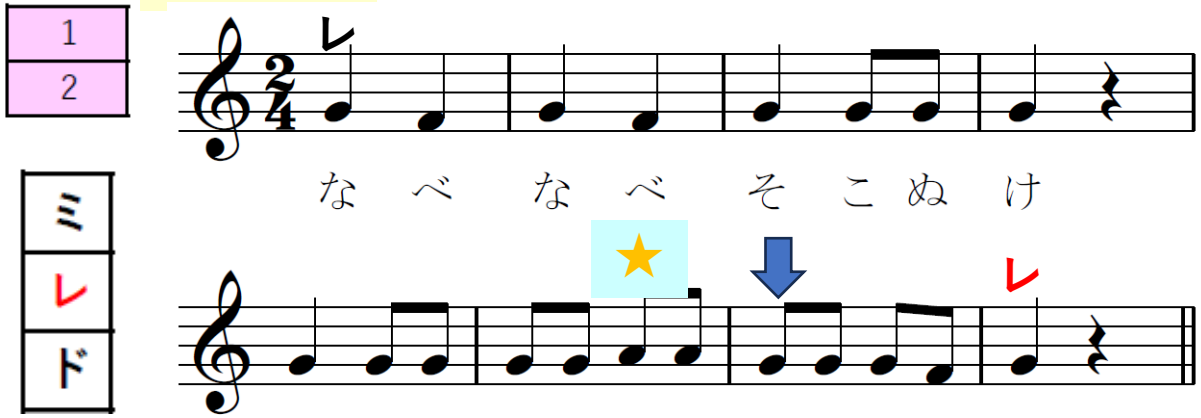


音域は3度



そ こが ぬけたら かえりましょう（なべなべ）

なべなべ

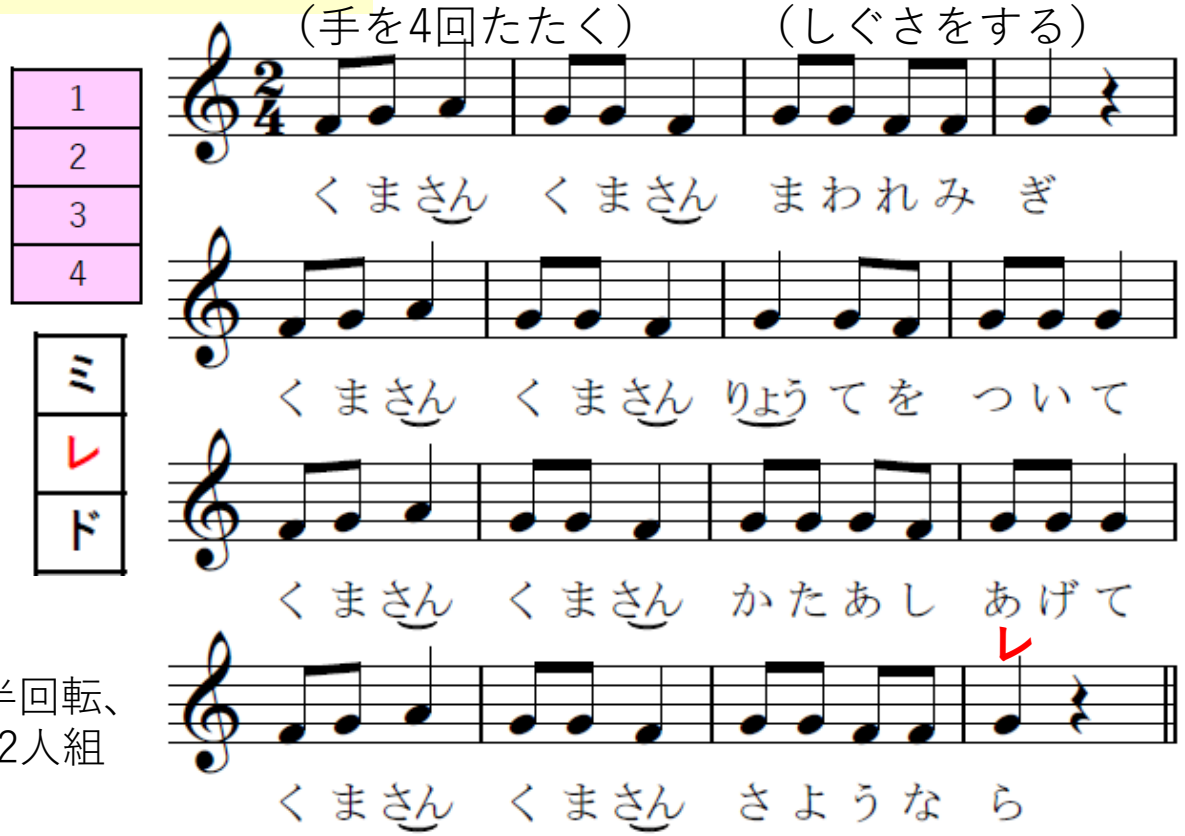


な べ な べ そ こ ぬ け

そ こが ぬけたら かえりましょう

★歌2番＝手を繋いだまま半回転、
手を離して向かいの相手と2人組

くまさん くまさん



く まさん く まさん まわれ み ぎ

く まさん く まさん りょう て を つ い て

く まさん く まさん か た あ し あ げ て

く まさん く まさん さ よ う な ら

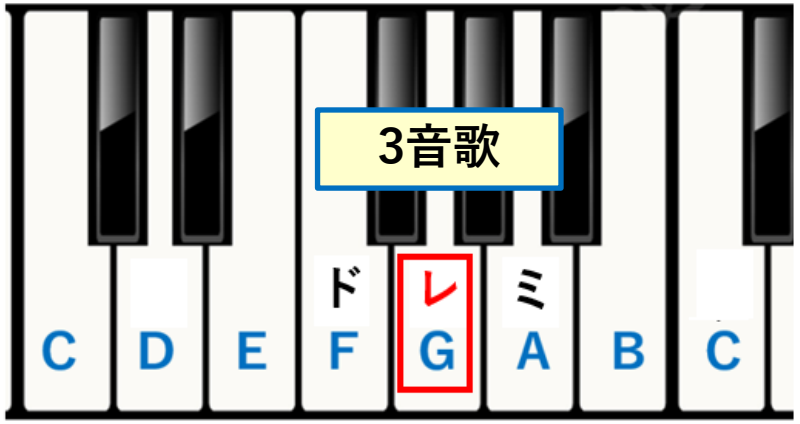
かやり遊び※　●4歳半～

※かやる＝返る　の転か？

★かやり遊び（円）

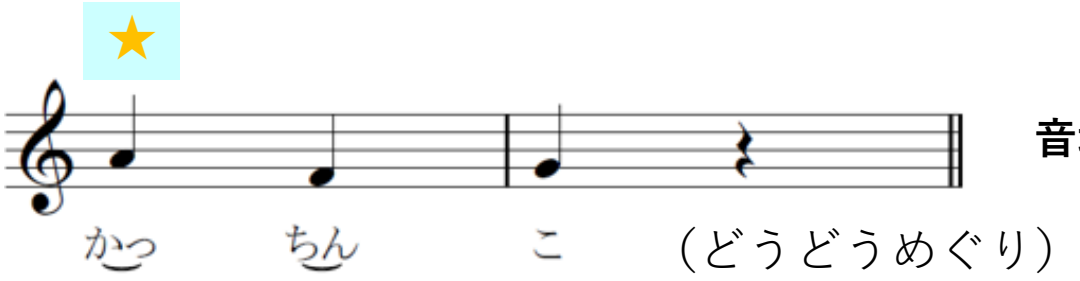
しぐさ遊び　●3歳児

大縄跳び　児童



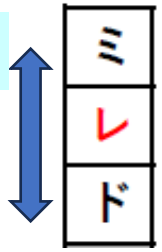
終止音

音域は3度



（どうどうめぐり）

音域は3度



ゆうびんはいたつ

2/4	| |	| |	| |	| |
F=ド	ド レ ミ ゆう びん	レ レ ド ド はい たつ	レ ド えっ さっ	レ さ
	ド レ ミ ミ おて がみ	レ レ ド ド はこ んで	レ ド えっ さっ	レ さ

1
2

ミ
レ
ド

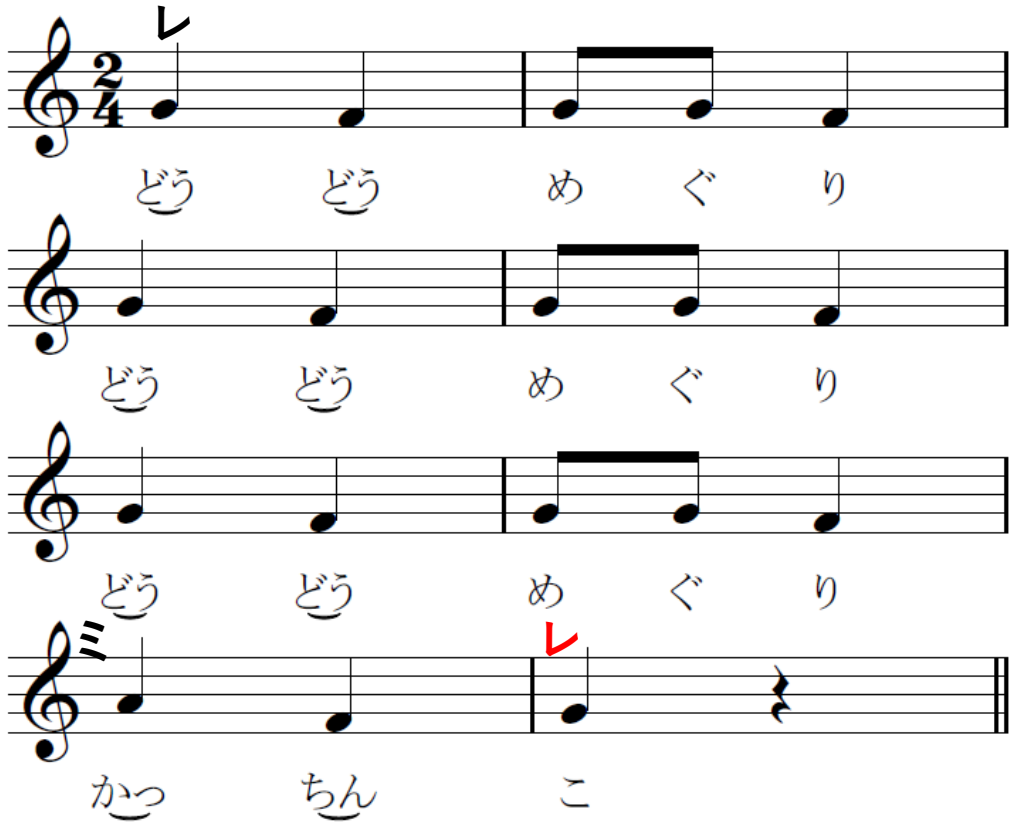
役交代

●4歳児

どうどうめぐり

1
2
3
4

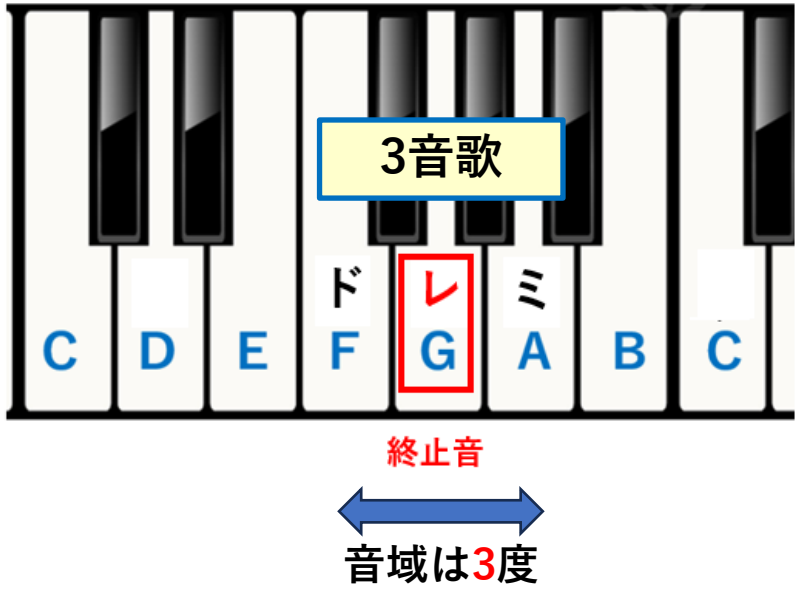
ミ
レ
ド

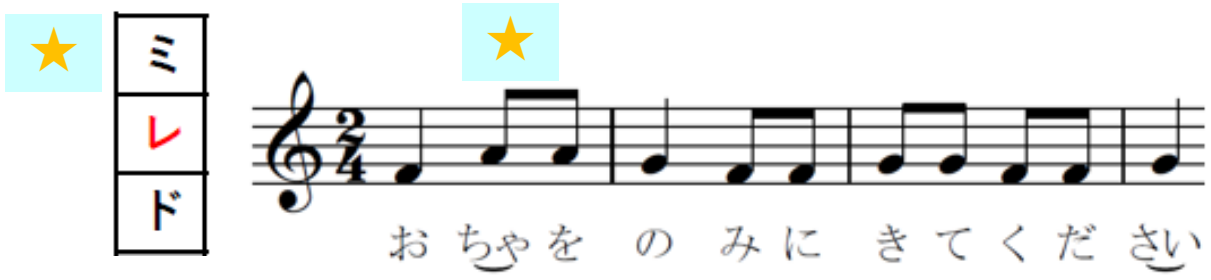


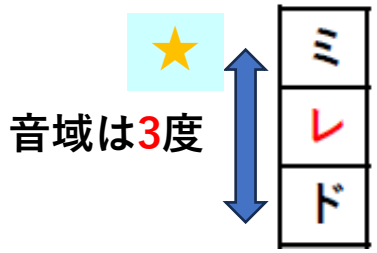
回り遊び※

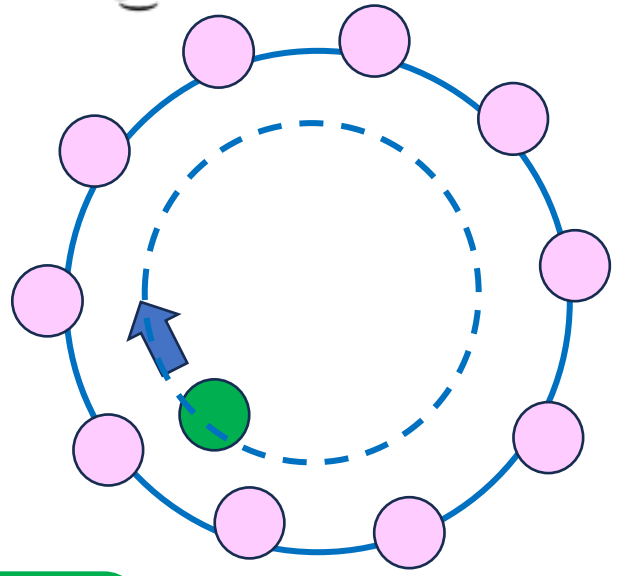
●1歳8か月～

※子どもが自分でぐるぐると回るときの歌（平衡感覚）



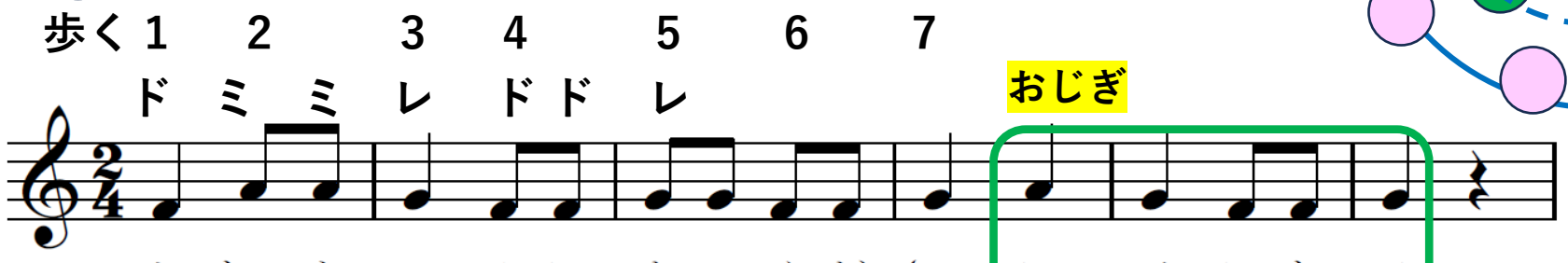


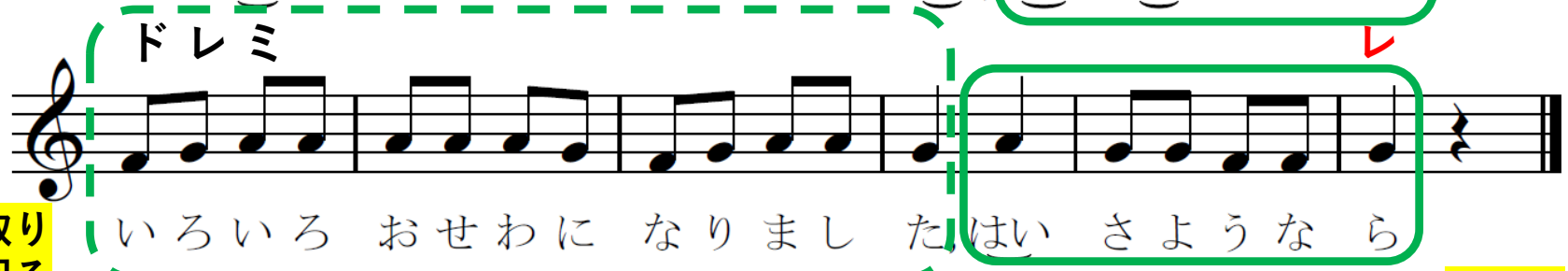




おちゃを のみに

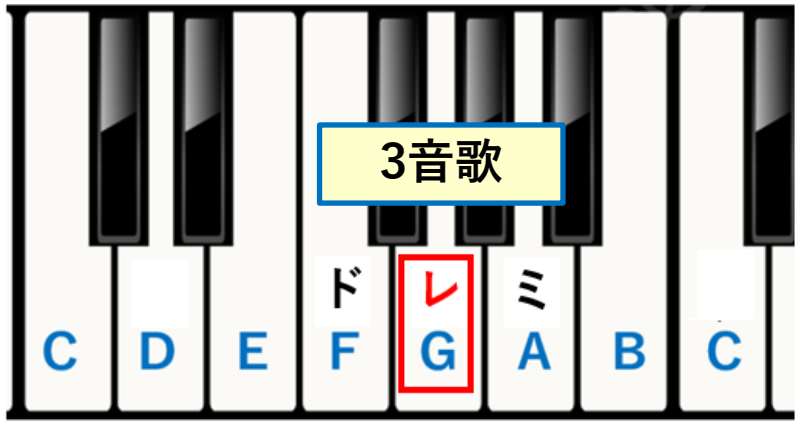
起承	1
転結	2





役交代

●4歳児



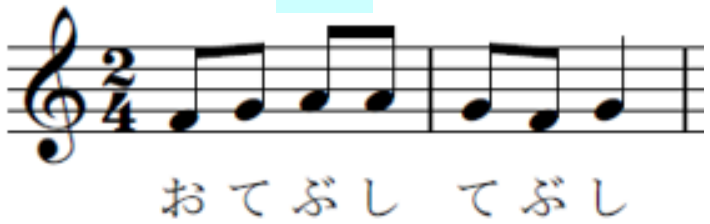
終止音

音域は3度

★

ミ
レ
ド

★



★

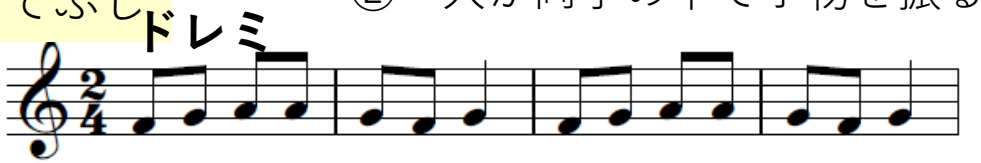
音域は3度

ミ
レ
ド

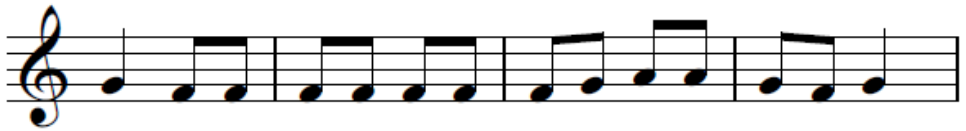
①手の中に入れた小物を右隣の人に回す。
②一人が両手の中で小物を振る

おてぶし てぶし

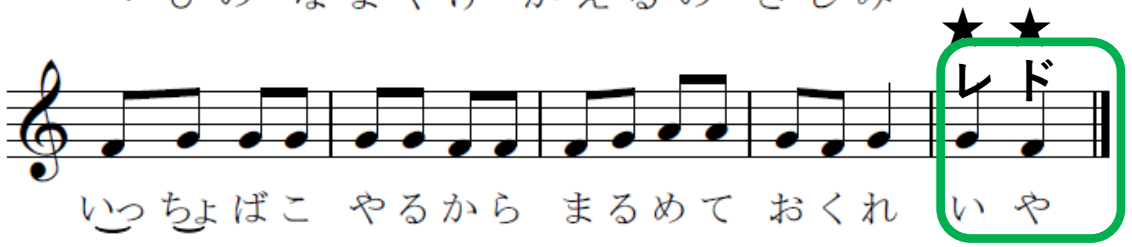
1
2
3



ミ
レ
ド

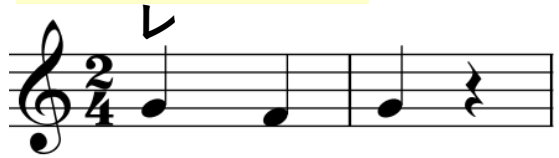


銭回し



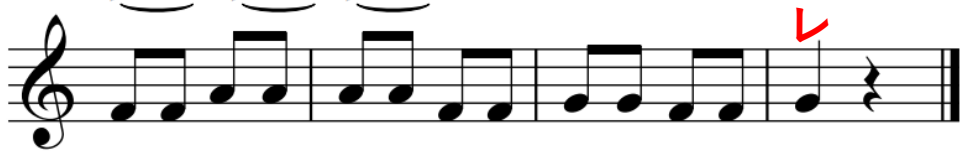
ブーブーブー

1
2



ミ
レ
ド

1. ブー ブー ブー
2. メー メー メー
3. チュン チュン チュン



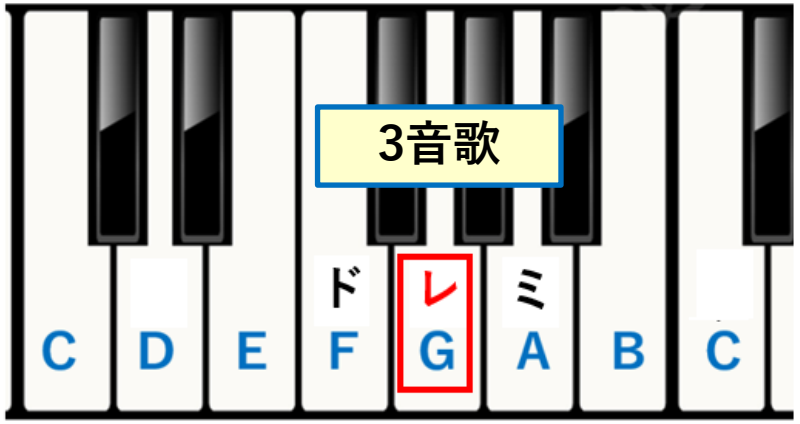
たしかに きこえる ぶたのこ え
たしかに きこえる やぎのこ え
たしかに きこえる とりのこ え

しぐさ遊び

●2歳児

●① 6歳～、②7歳～　★で①全員、こぶしを前に出す ②左右どちらかの手に隠す➡鬼はどの手に入っているかを当てる

●2歳～★で、大人は左右どちらかの手の中に隠す→子どもが当てる



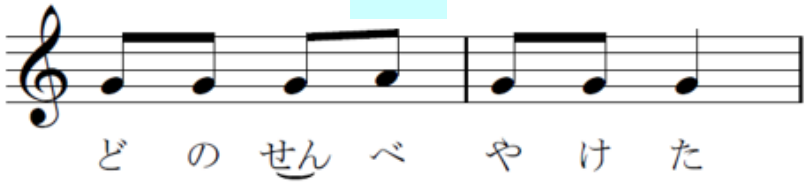
終止音

音域は3度

★

ミ
レ
ド

★



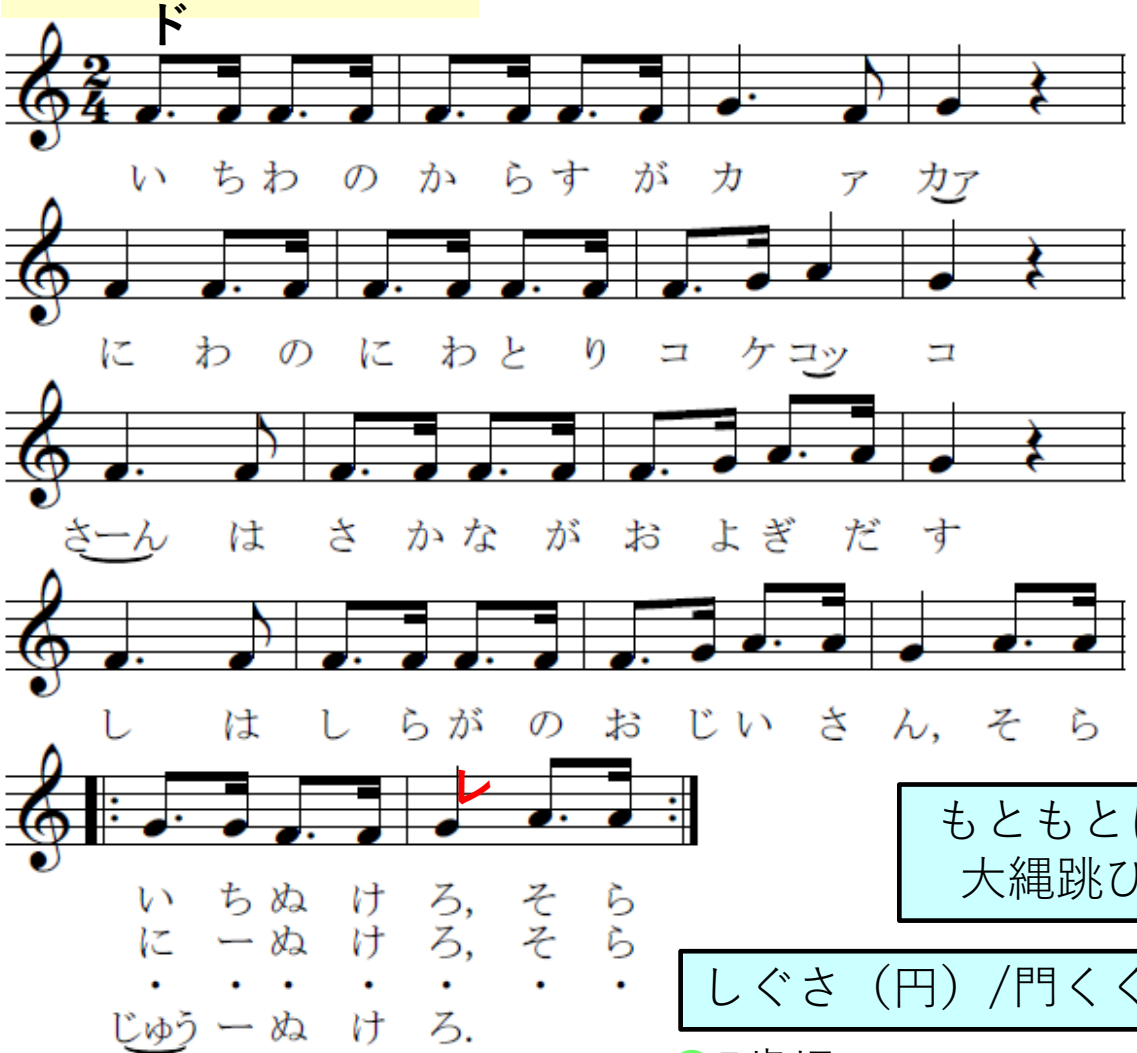
★

音域は3度

ミ
レ
ド

いちわの からすが

ミ
レ
ド



もともとは
大縄跳び

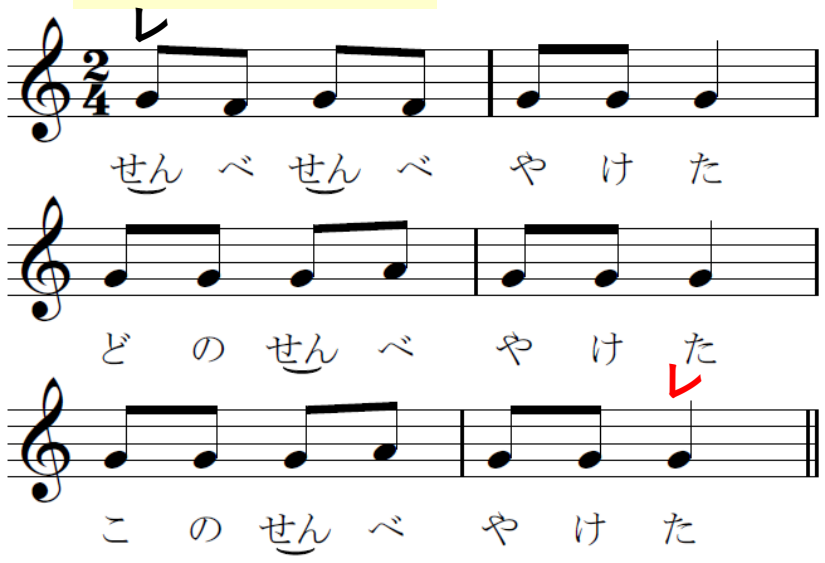
しぐさ（円）/門くぐり

●5歳児

1
2
3

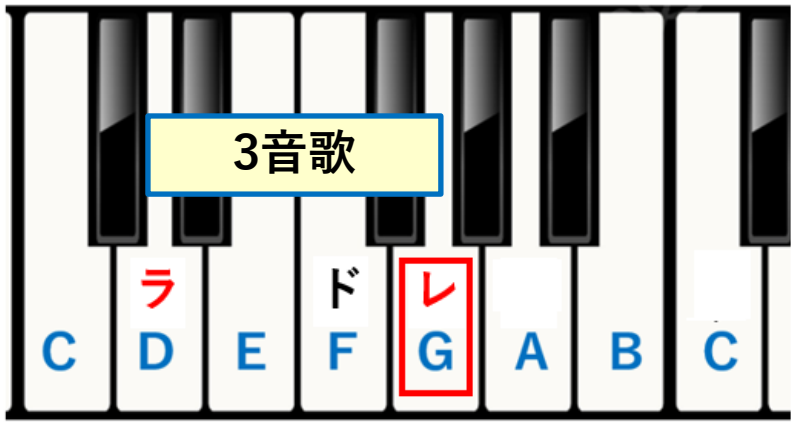
ミ
レ
ド

せんべ せんべ



手遊び

●3歳児



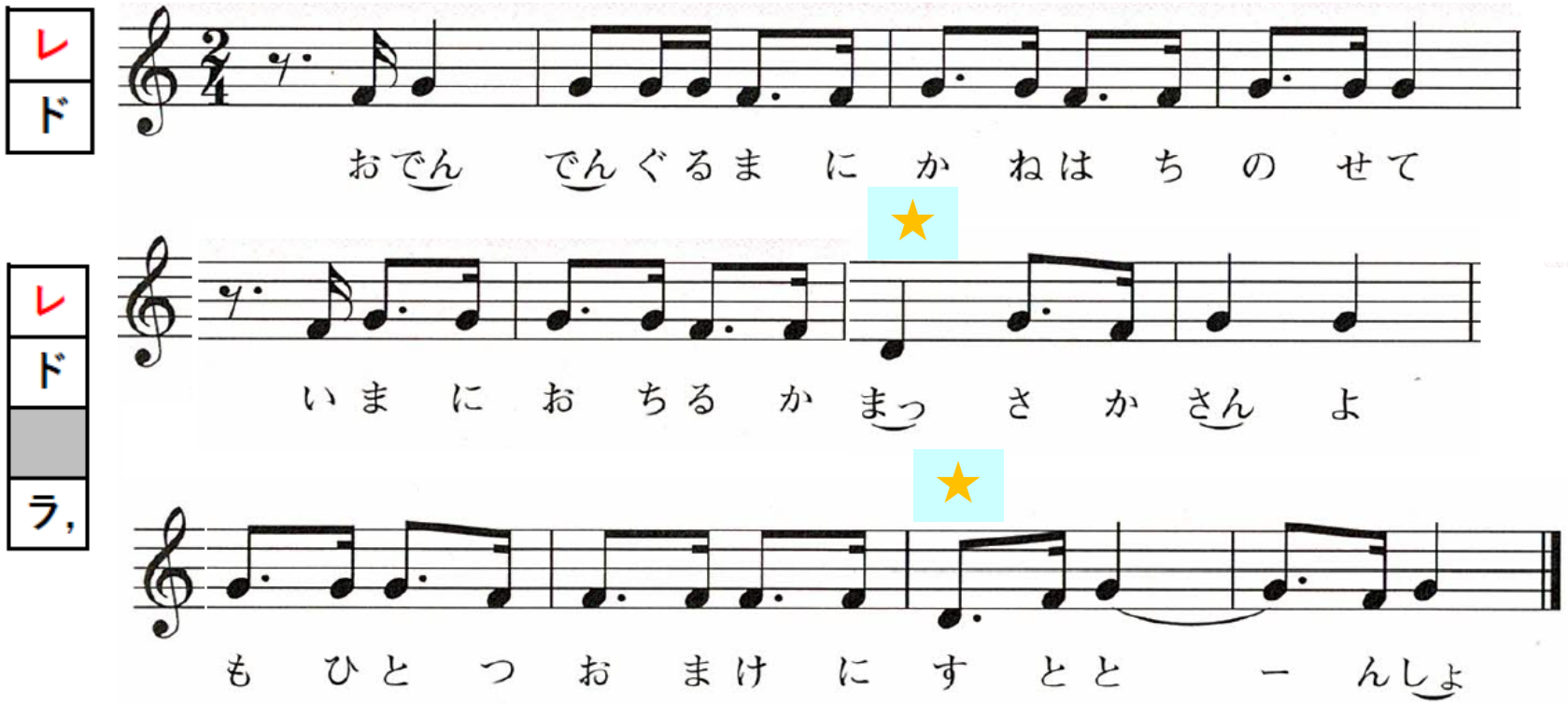
終止音

音域は4度

音域は4度

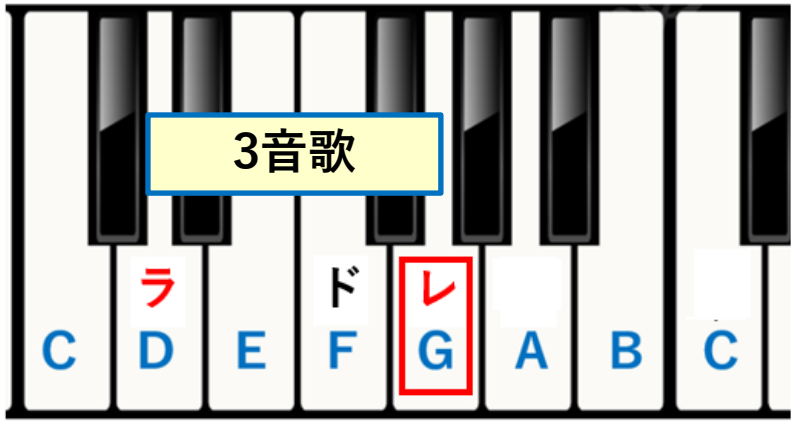
★

おでんでんぐるまに

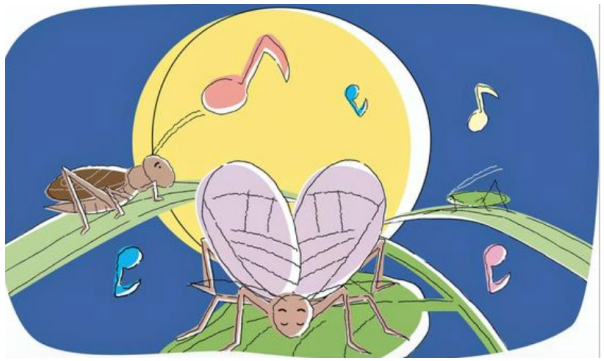


膝乗せ遊び

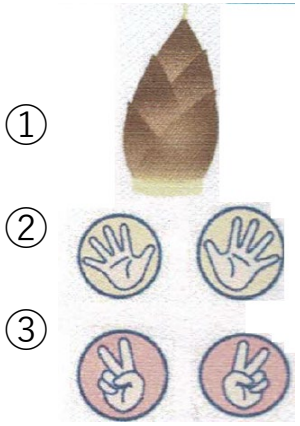
●1歳児



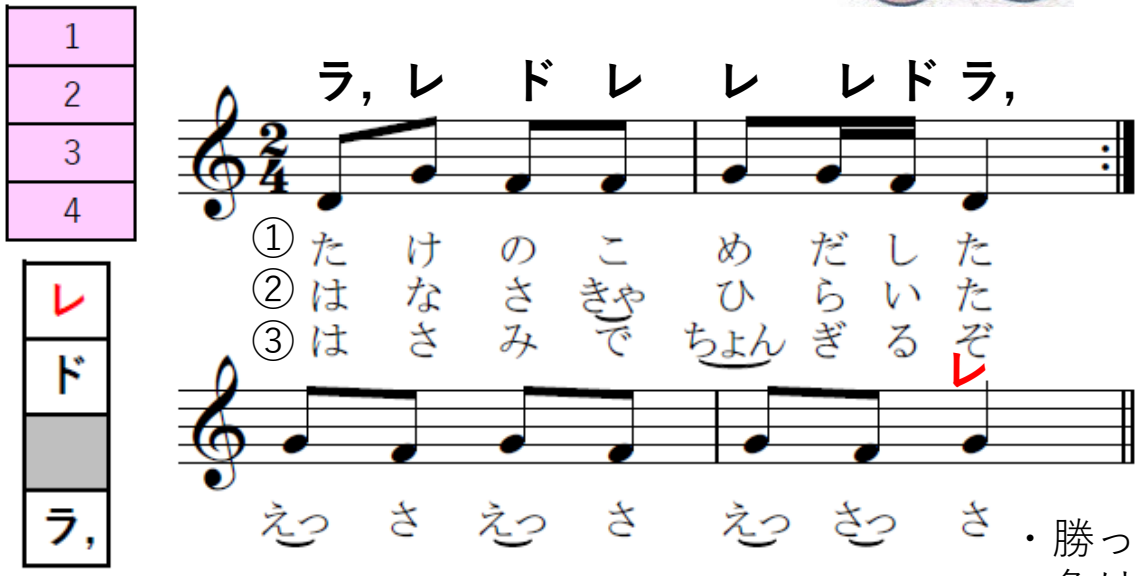
音域は4度

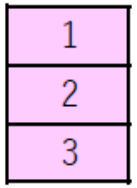


音域は4度



たけのこめだした



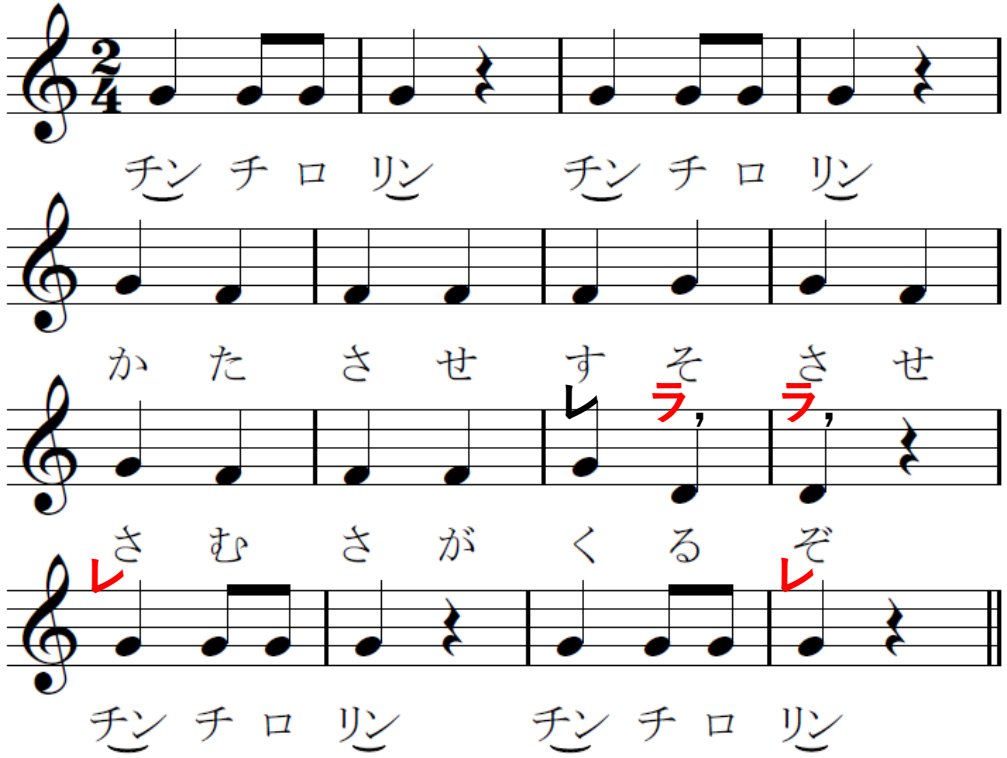


・勝ったポーズ
・負けたポーズ
・あいこのポーズ

しぐさ➡じゃんけん（2重の円）

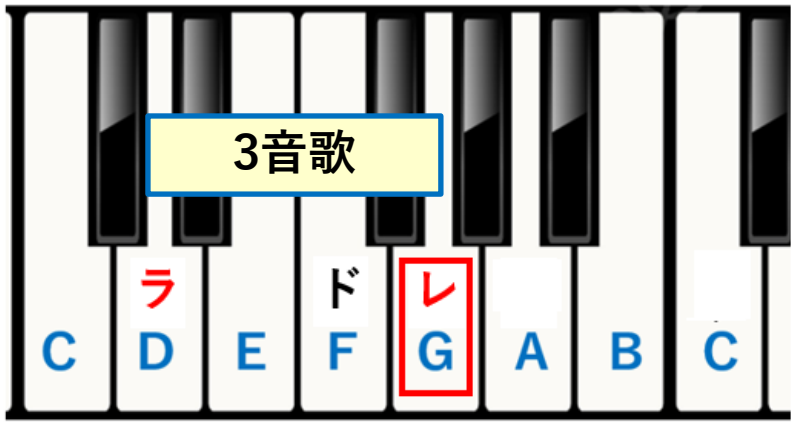
●5歳児

チンチロリン



人当て遊び、音源当て遊び

●4・5歳児　※鈴を音を立てないように回す



終止音

音域は4度

レ
ド
ラ,

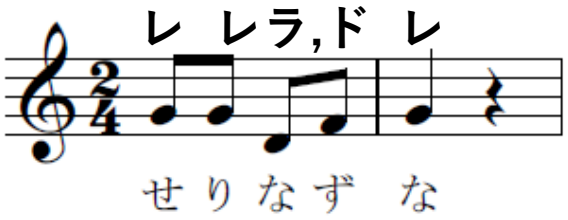
音域は4度

★

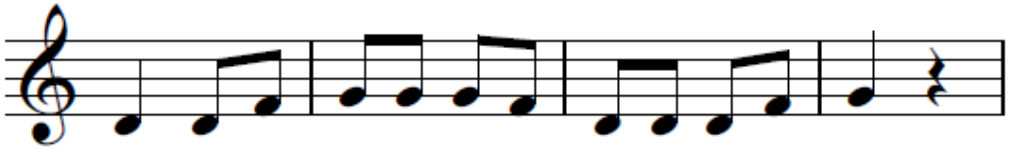
レ
ド
ラ,

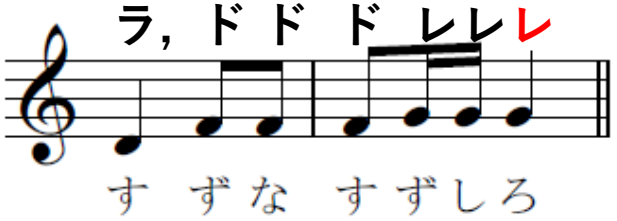
せり なずな

1
2
3



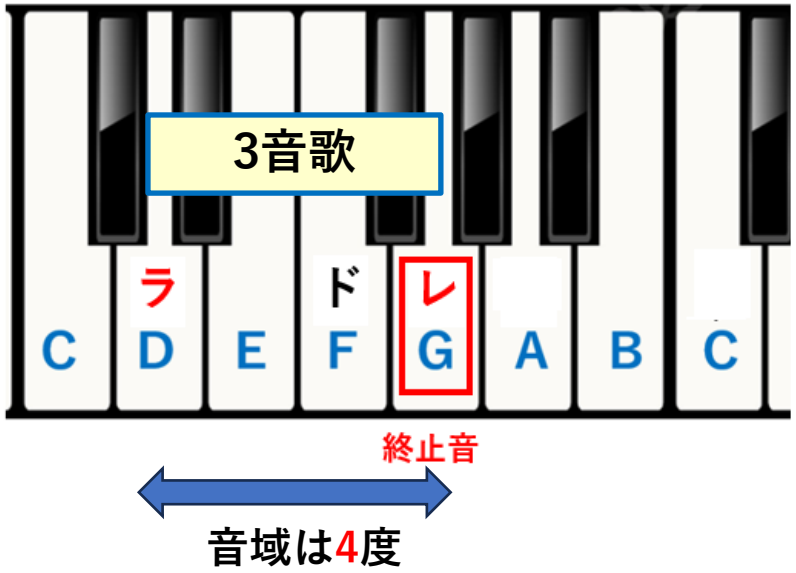
レ
ド
ラ,

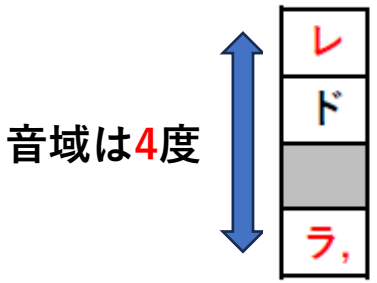




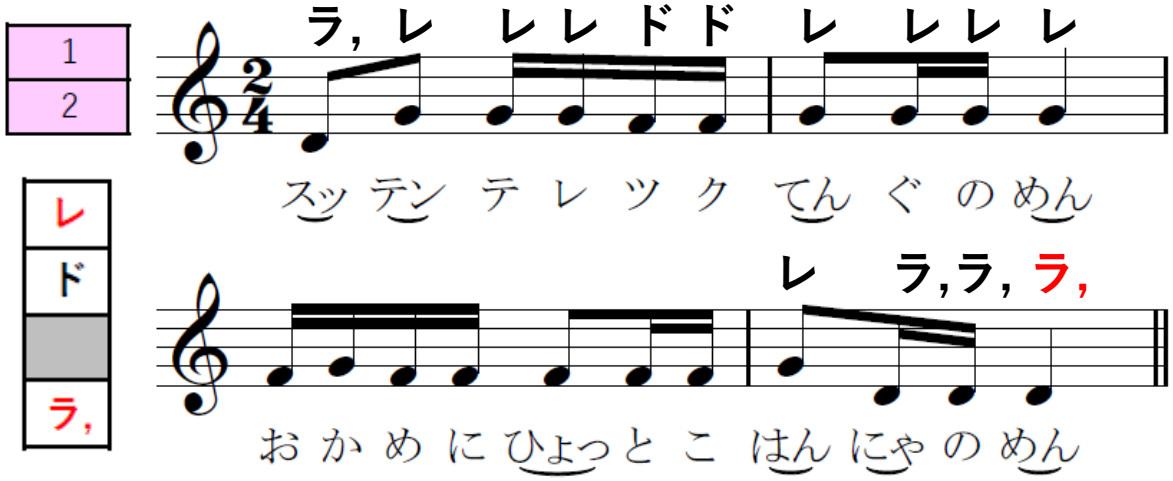
歳事唄

春の七草（七草粥）
一月七日は七草粥を食べて無料息災を
願う人日（じんじつ）の節句





スッテンテレツク

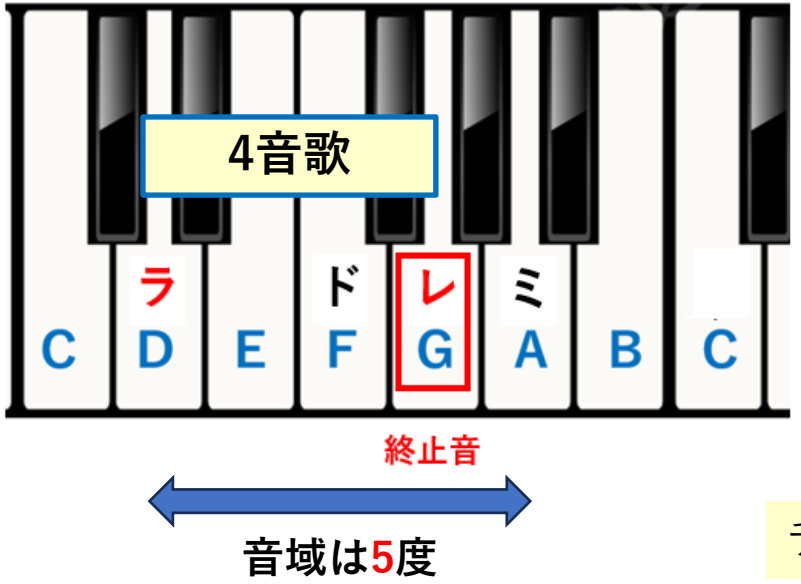


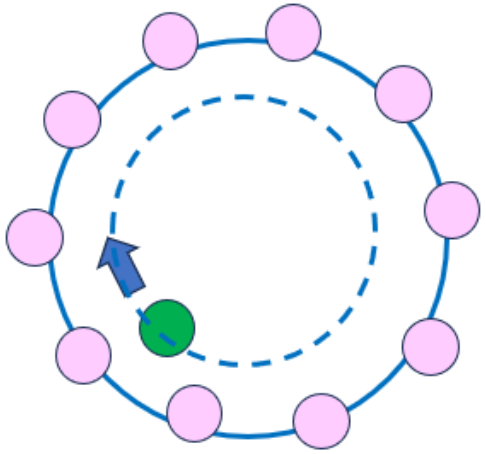
あやし遊び

●5・6か月～（追試、コミュニケーション）

しぐさ遊び

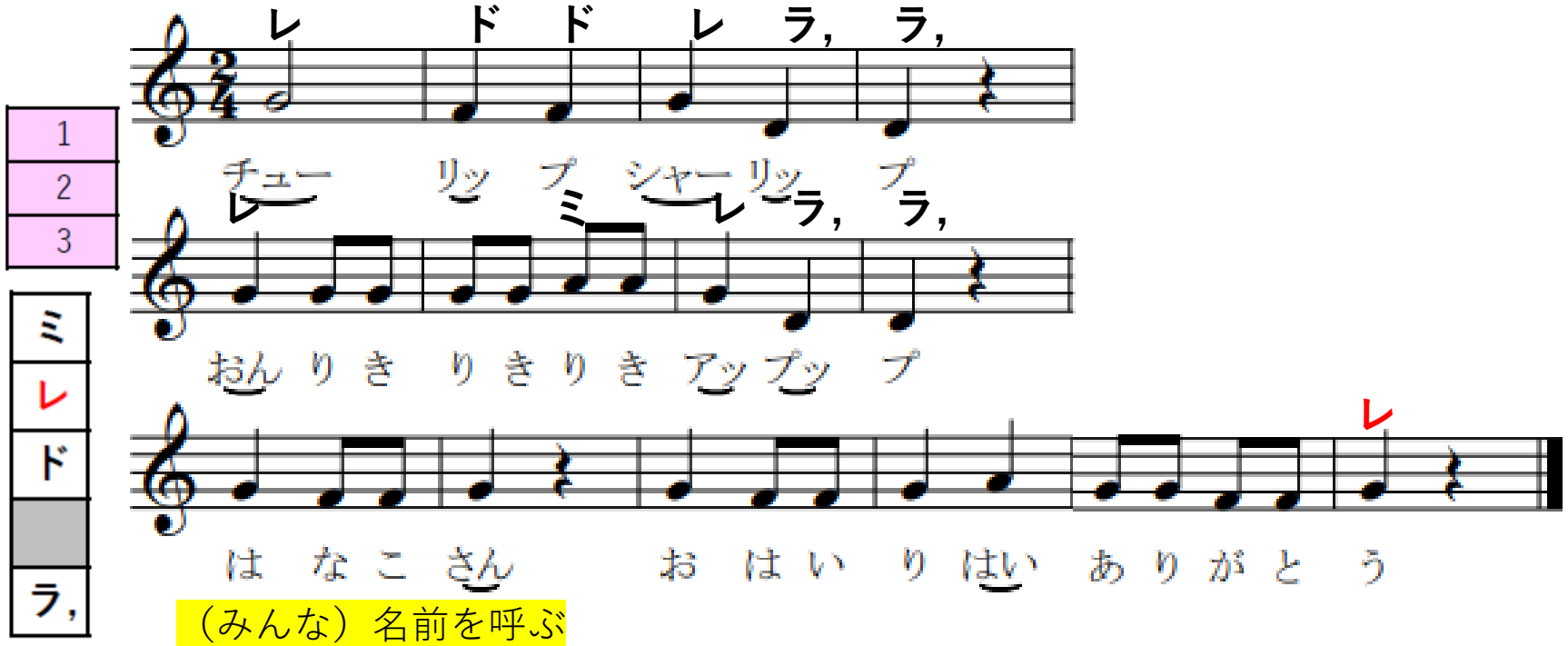
●3歳児　※スッテンテレツク＝お囃子の口唱歌





名前を呼ぶ、
呼ばれるのが
嬉しい

チューリップ シャーリップ

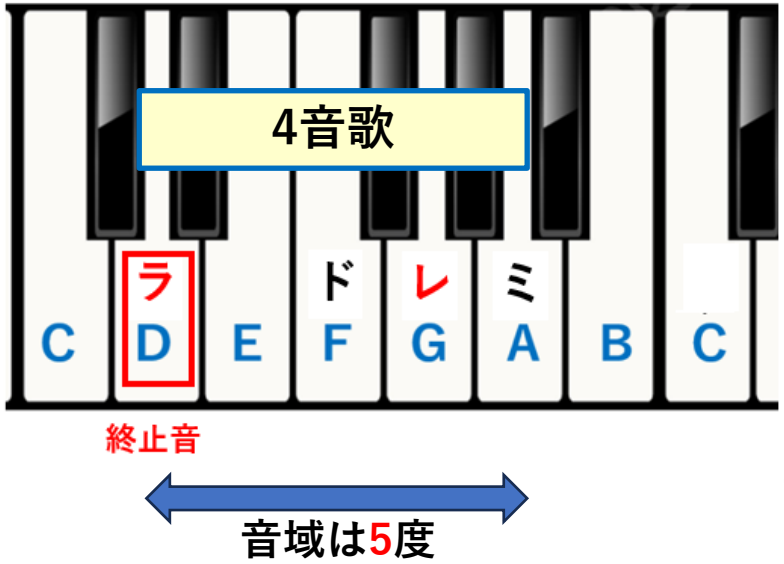


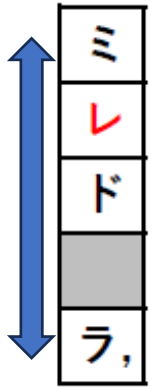
（みんな）名前を呼ぶ

役交代

右手握手

手を取って場所交代





● 6 か月位～

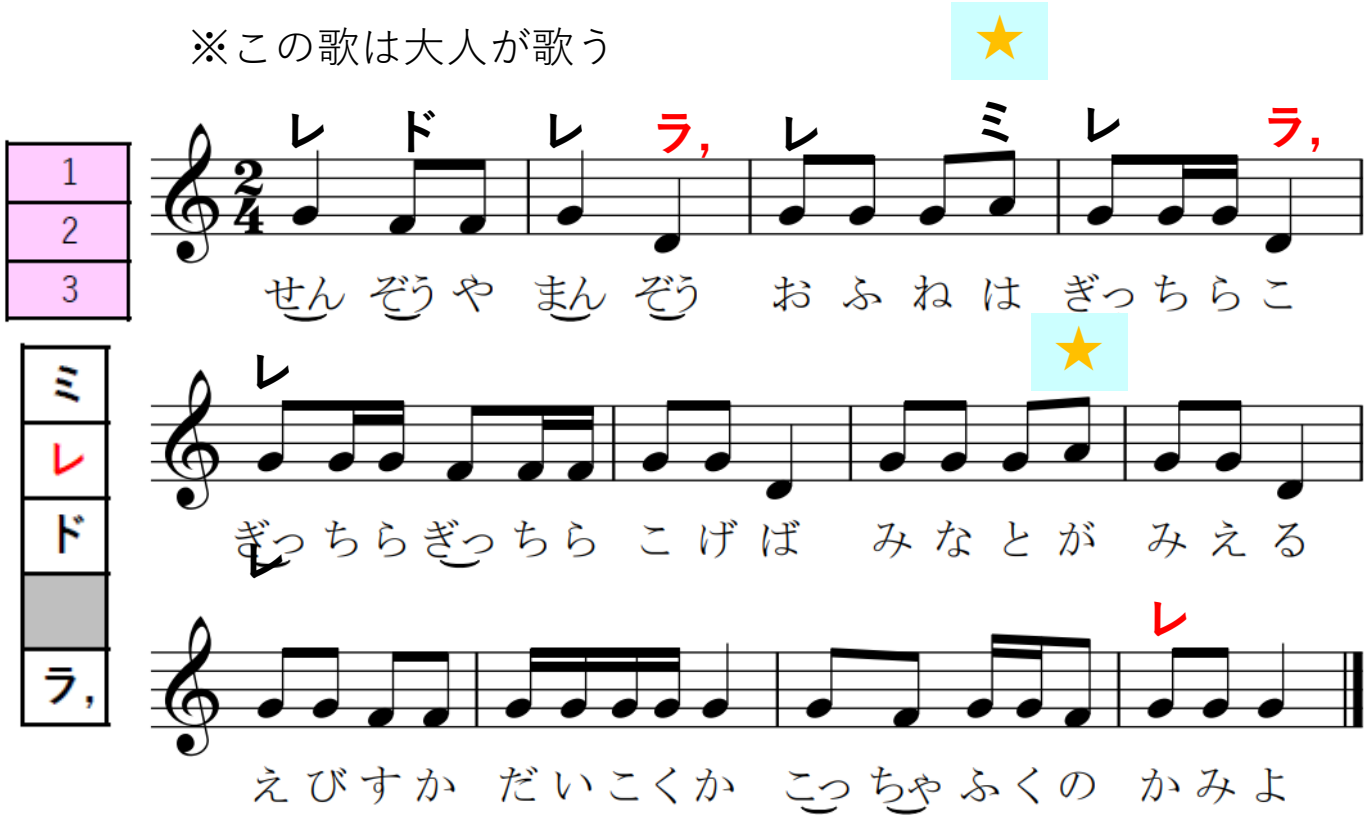
ぎっこん　ばっこん	よいしょぶね
おきは　なみが	たかい　ぞ

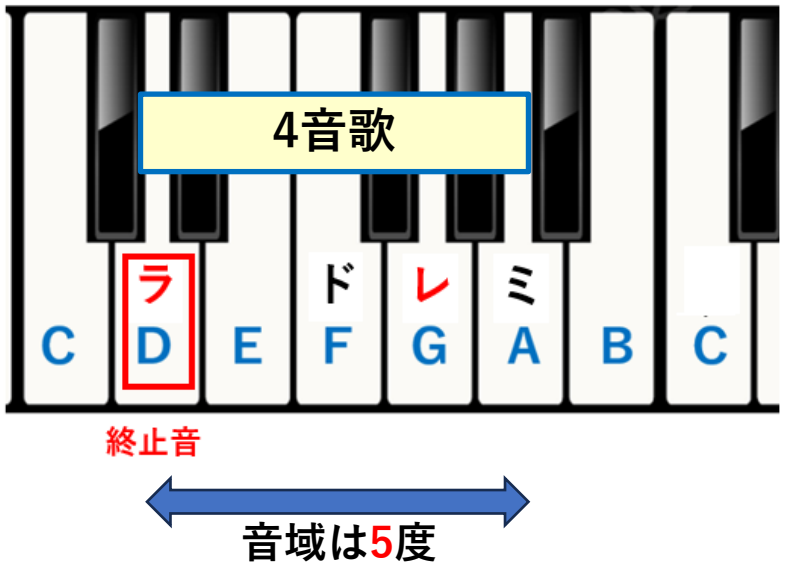
●3歳児～　子どもどうし2人組で

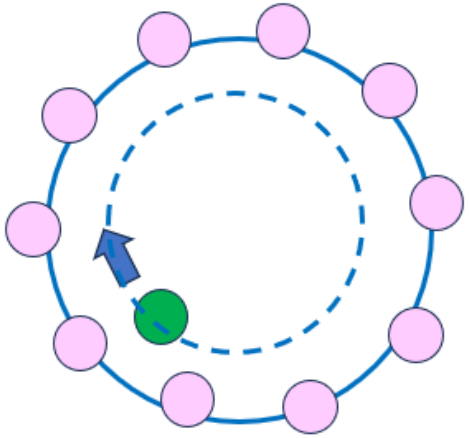
舟こぎ

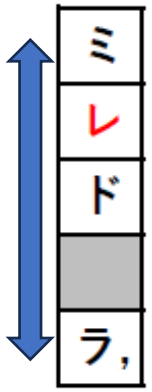
せんぞうや まんぞう

※この歌は大人が歌う

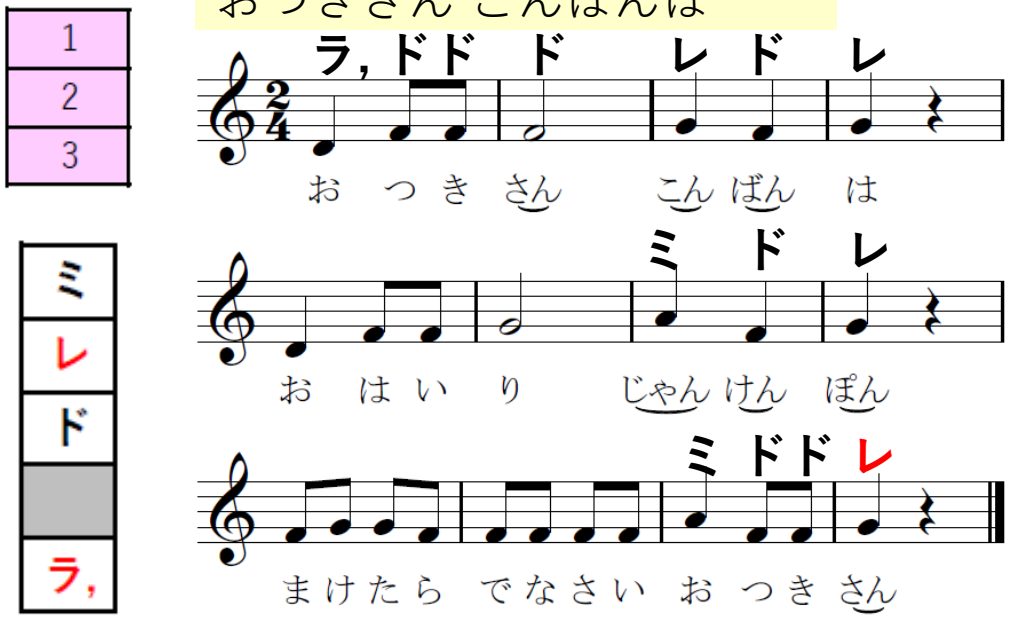




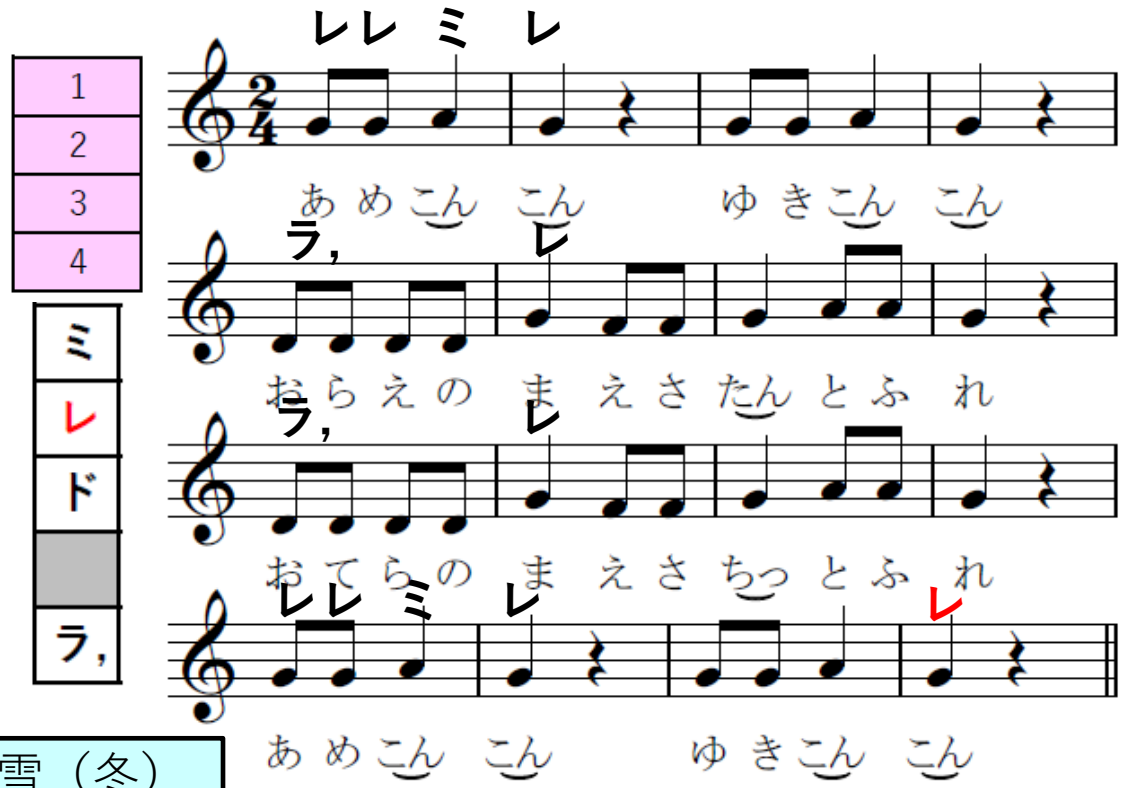




おつきさん こんばんは



あめこんこん

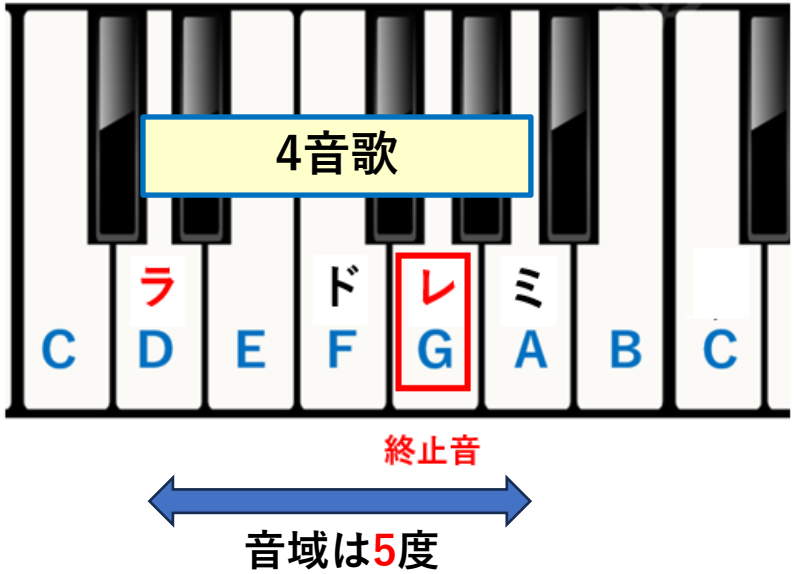


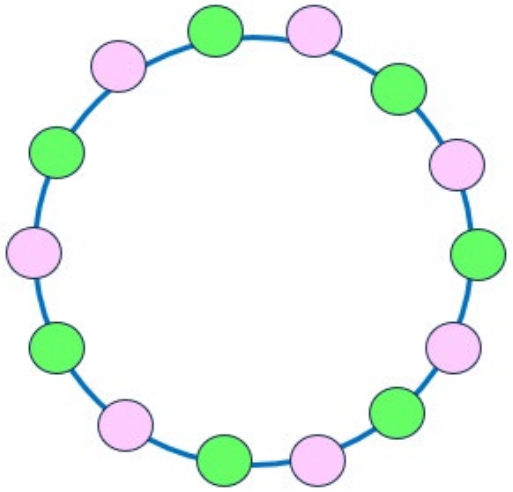
役交代＋じゃんけん

●5歳児

月

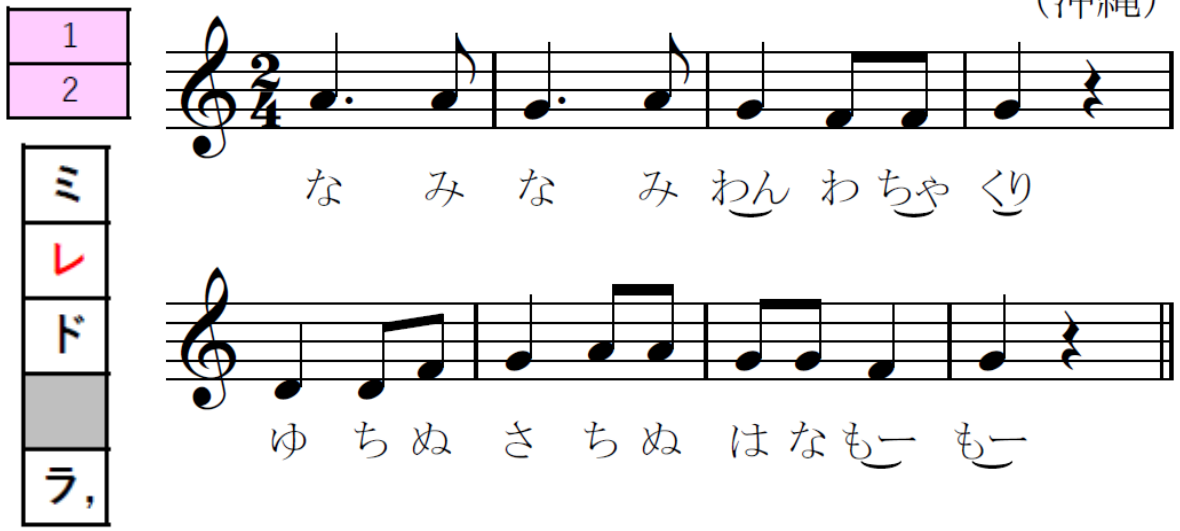
雪（冬）





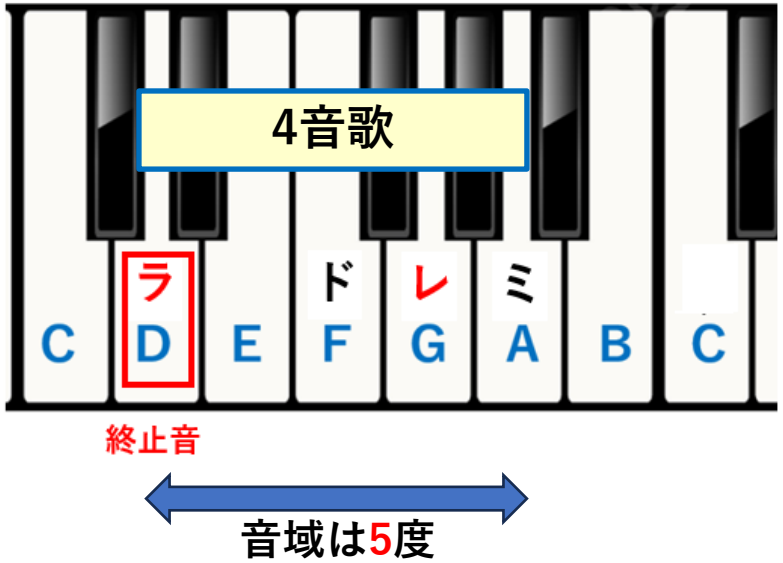
なみなみ

（沖縄）

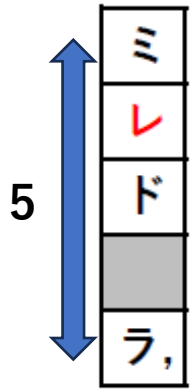


＊浜辺で打ち寄せる波と戯れながら歌った歌
＊ゆーちぬさち＝ユーチの崎か
＊はなもーもー＝岬の岩鼻が並みで削られた様子

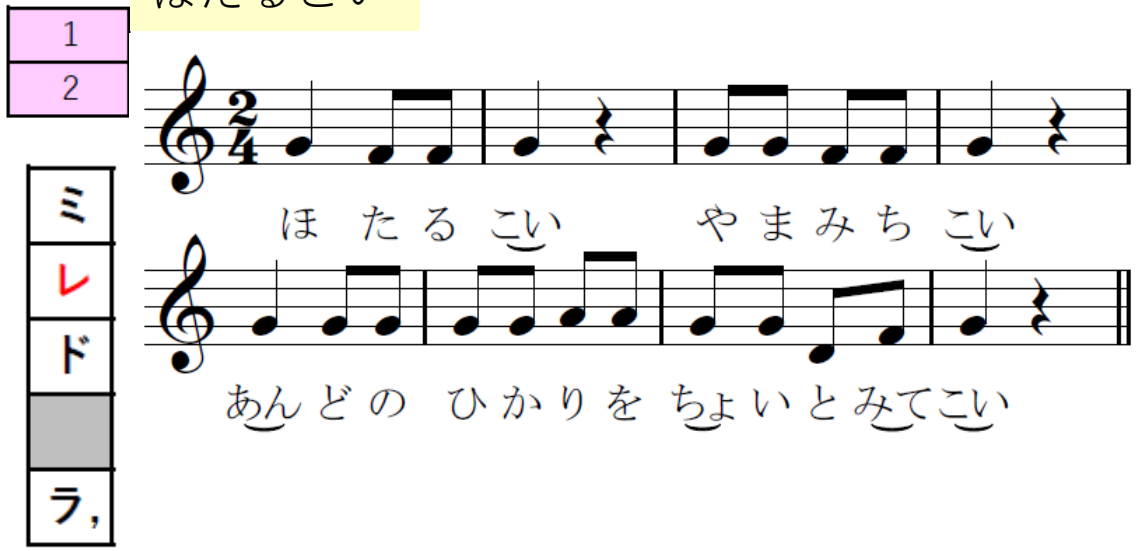
波（夏）



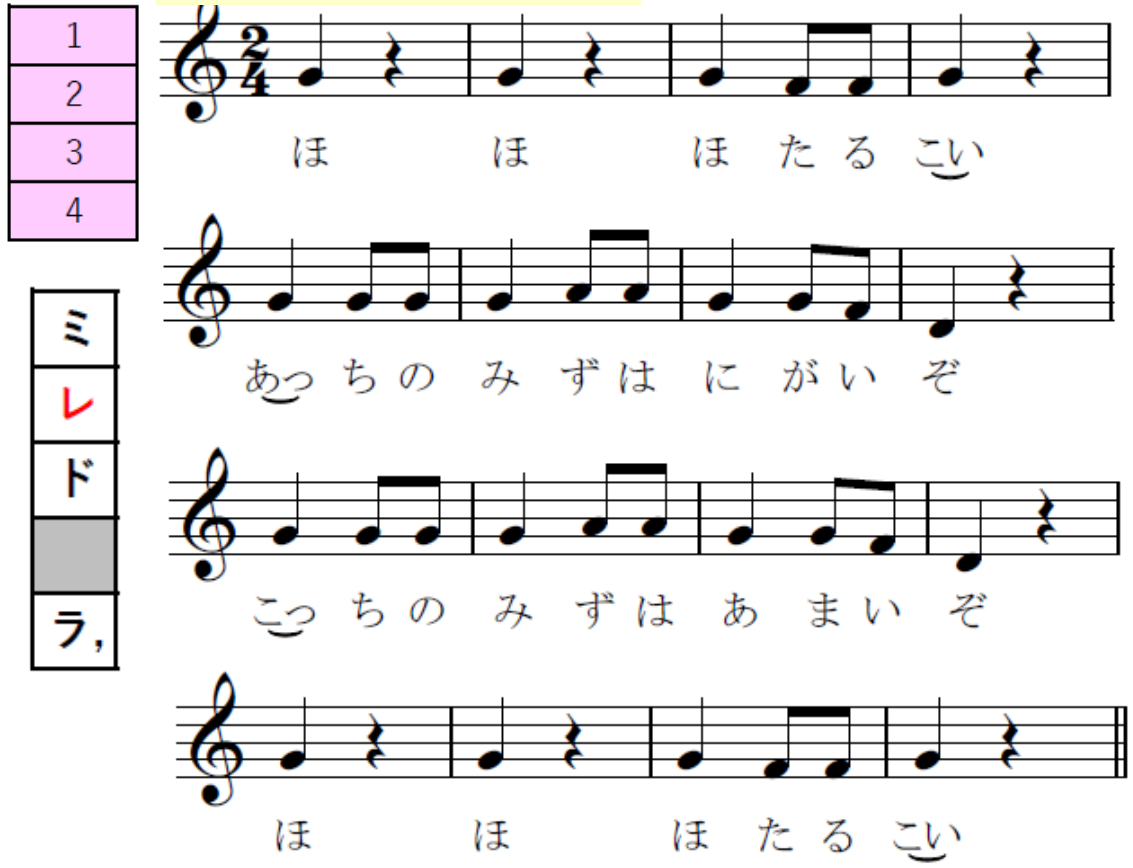
①2拍遅れのカノンで　②二つの歌を重ねて



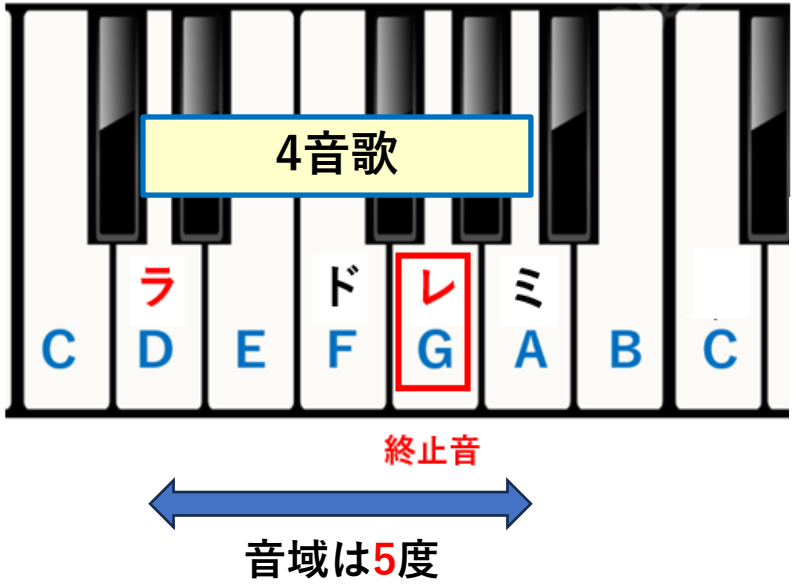
ほたるこい

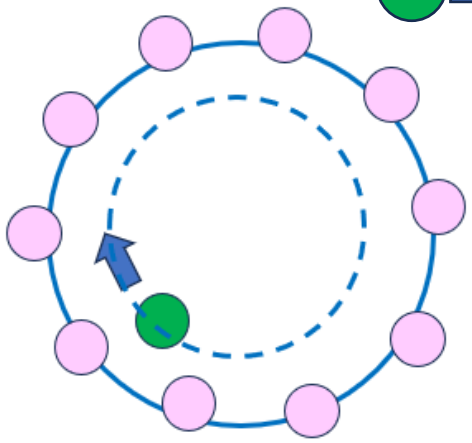


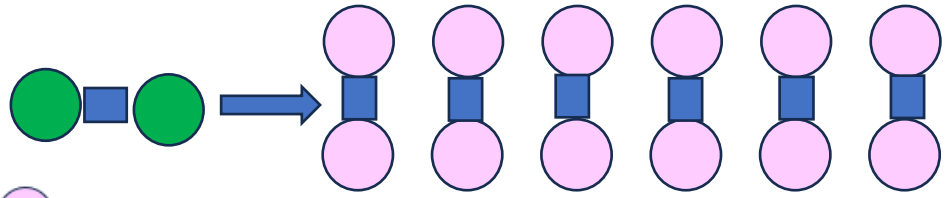
ほ、ほ、ほたるこい



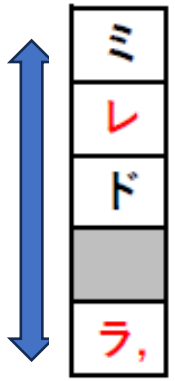
ほたる



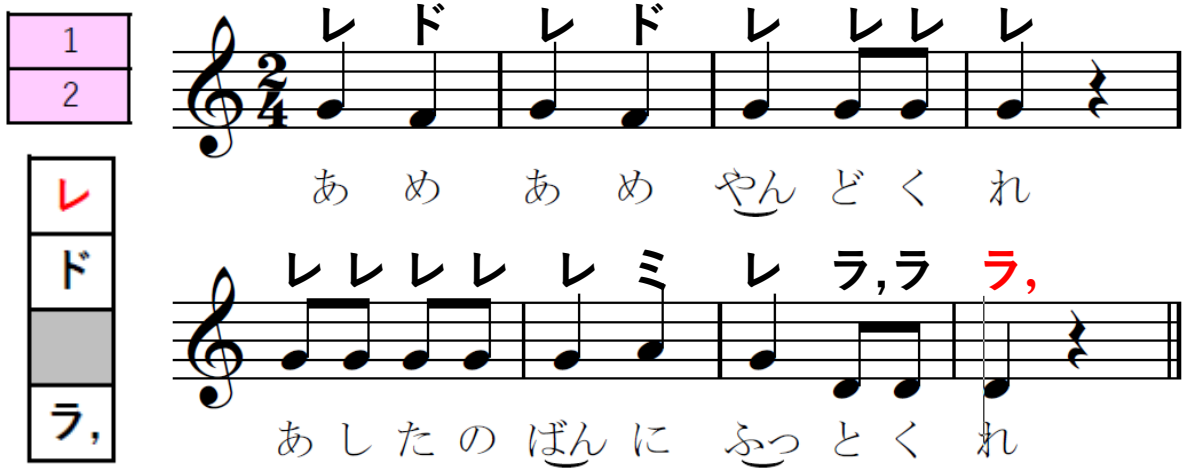




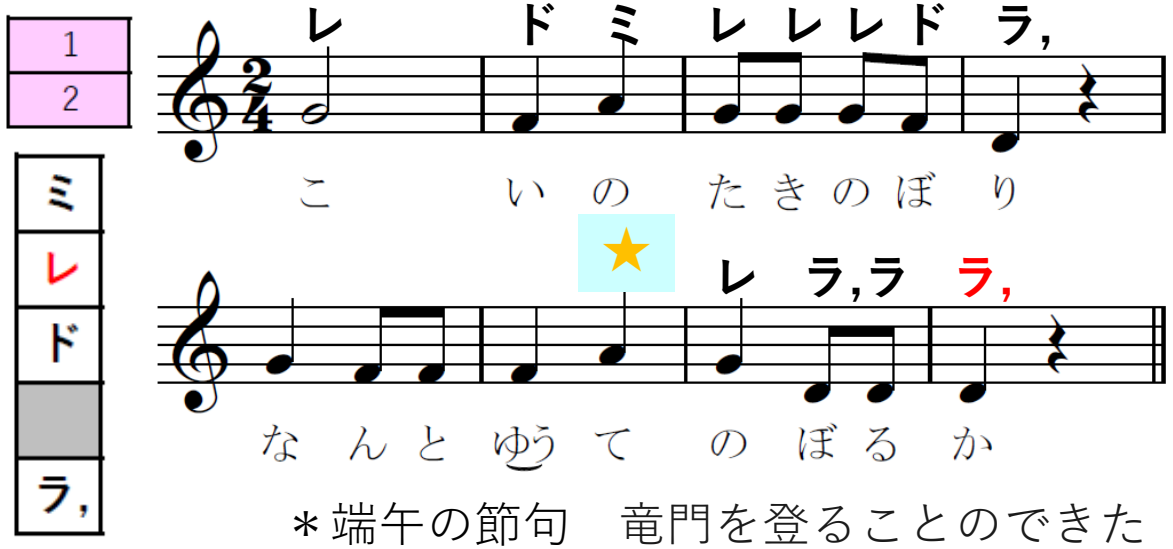
音域は5度



あめあめ



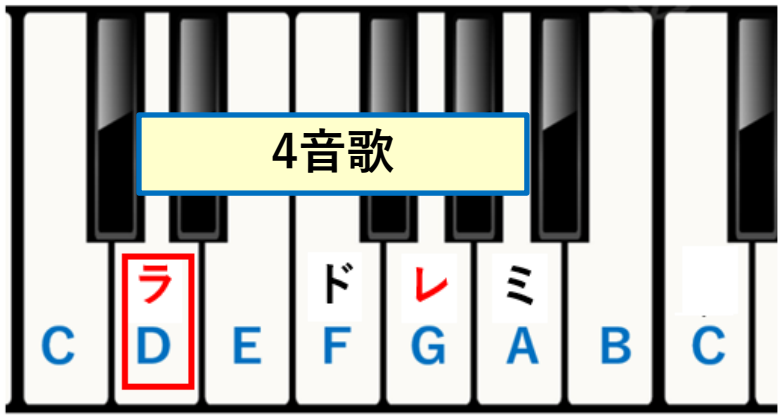
こいのたきのぼり



＊端午の節句　竜門を登ることのできた鯉は竜になる。立身出世。

役交代　●5歳児

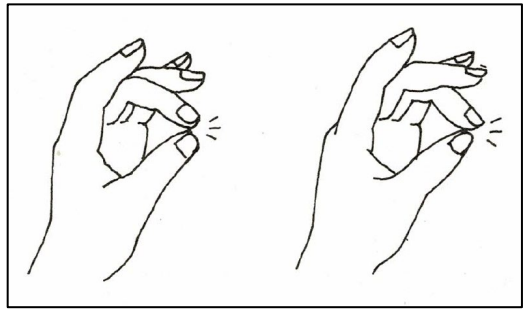
橋くぐり　端午の節句

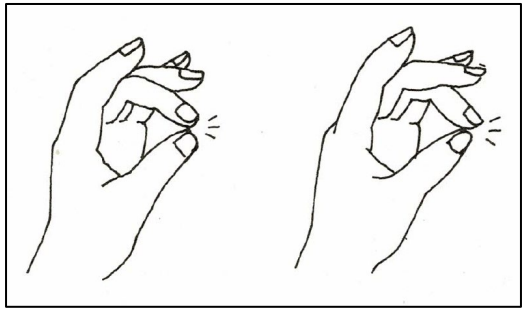


終止音

音域は5度

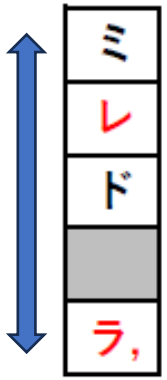
（左手で）ひと　やま　こえ　て





★

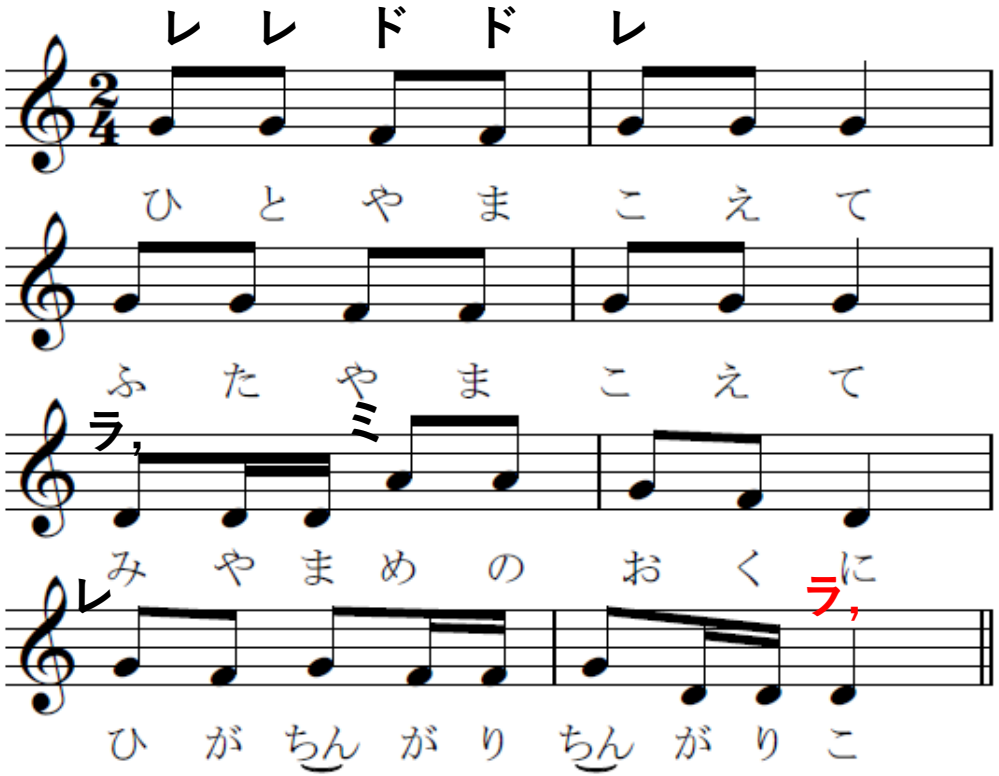
音域は5度



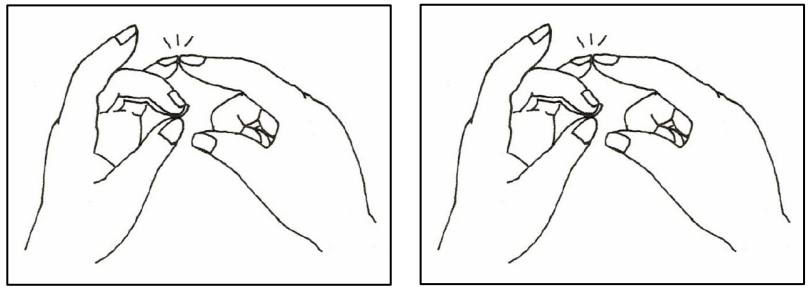
（右手で）ふた　やま　こえ　て

1
2
3
4

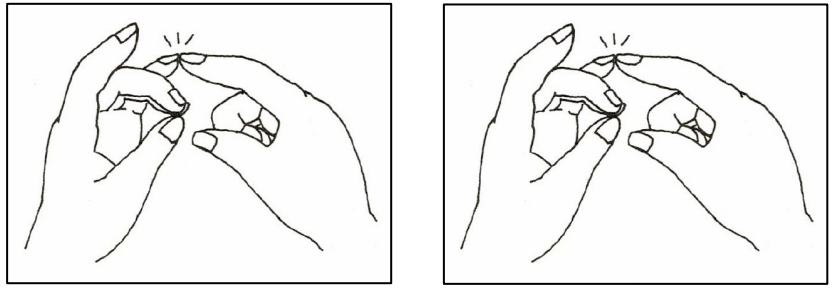
ひとやま こえて



ミ
レ
ド
ラ,



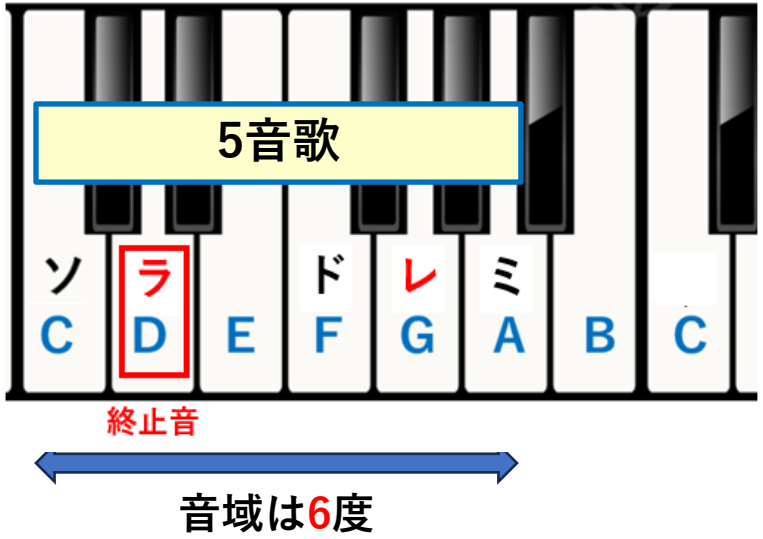
（右人差し指で）　みやま　めの

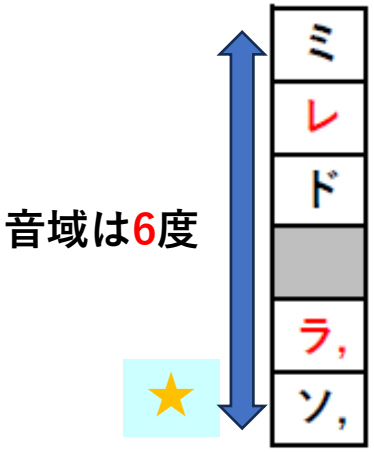


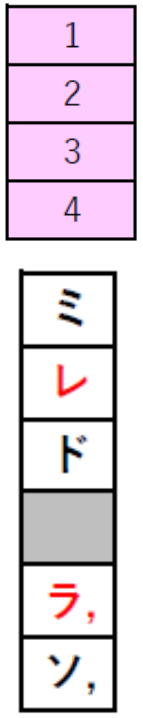
おく　に

（左人差し指で）ひが　ちんがち　ちんがり　こ

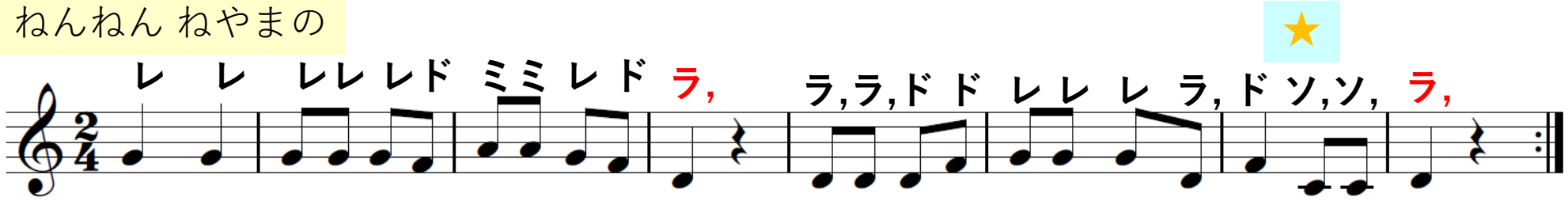
指遊び
（冬）







ねんねん ねやまの



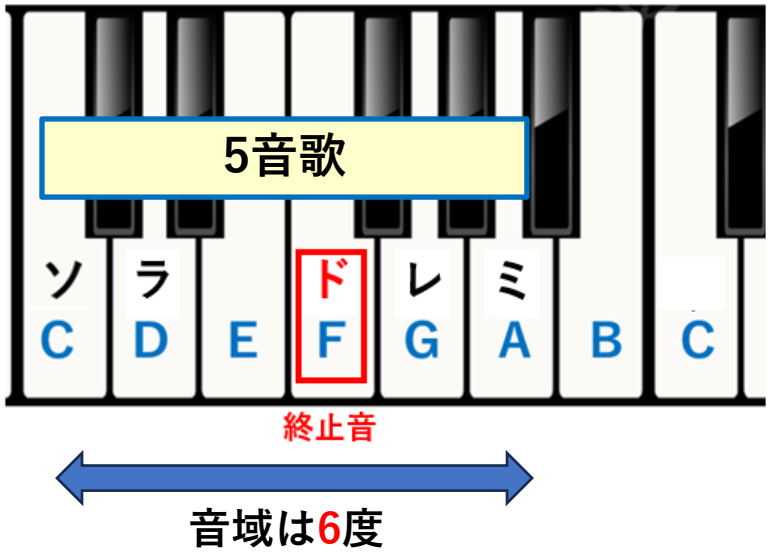
ねん ねん ね や ま の こ め や ま ち こ め や の よ こ ちょう を とお る と き

ちゅうちゅう ね ず みが な い て い た な んの よ う か と きい たら ば

だ い こく さ ま の お つ か い に ね んね し た こ の おつ かい に

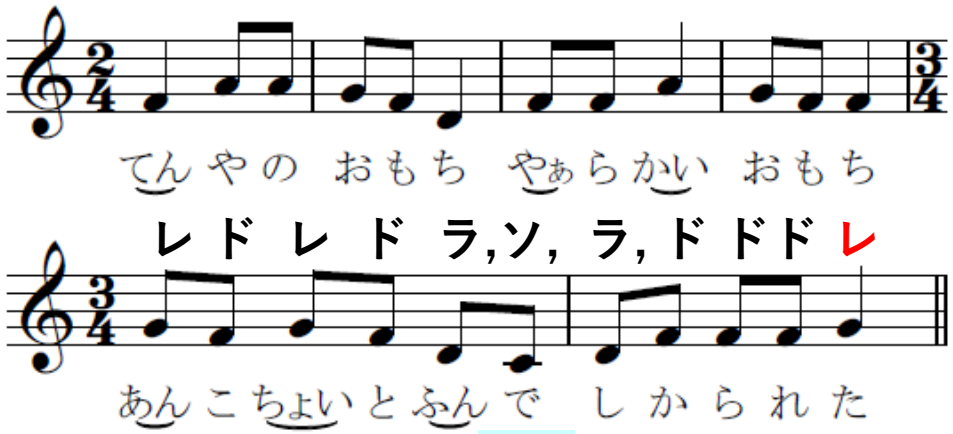
ぼう やも は や く ねん ね し な だ い こく さ ま へ まい り ま す

子守歌（寝させ歌）



1
2

てんやの おもち



音域は6度

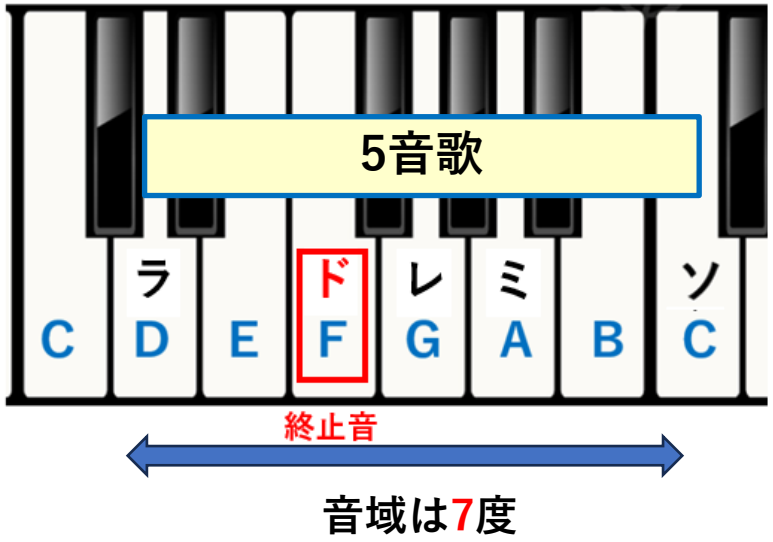
楽器（手）			● ●	●			● ●	●
	てん	や の	お も	ち	やぁら	かい	お も	ち
楽器（足）		■ ■		■ ■		■		
	あんこ	ちょいと	ふんで	し か	ら れ	た		

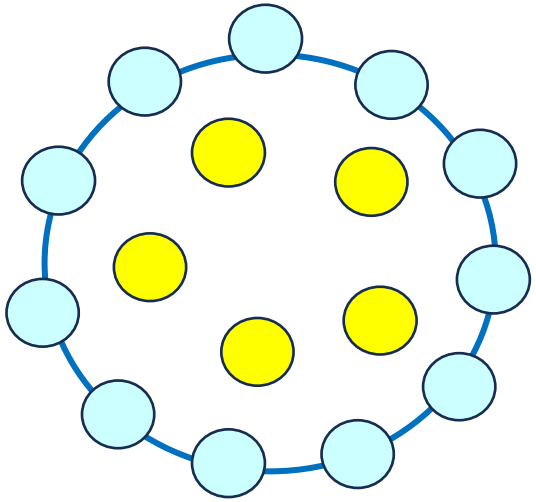
楽器（手）	●	●	●	●	●	●
楽器（足）	■	■	■	■	■	■
	あんこ	ちょいと	ふんで	し か	ら れ	た

手まり歌→お手玉

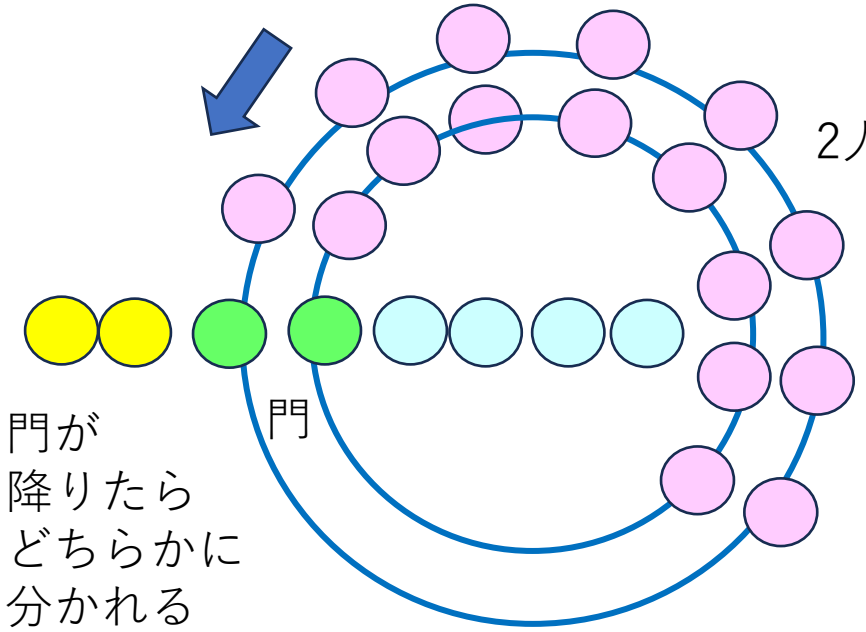
おもち→餅つきのしぐさ遊び

ハンカチ落としの遊びで





豆たちは、手を繋いだフライパンの中で炒られる（ジャンプしながら回る）

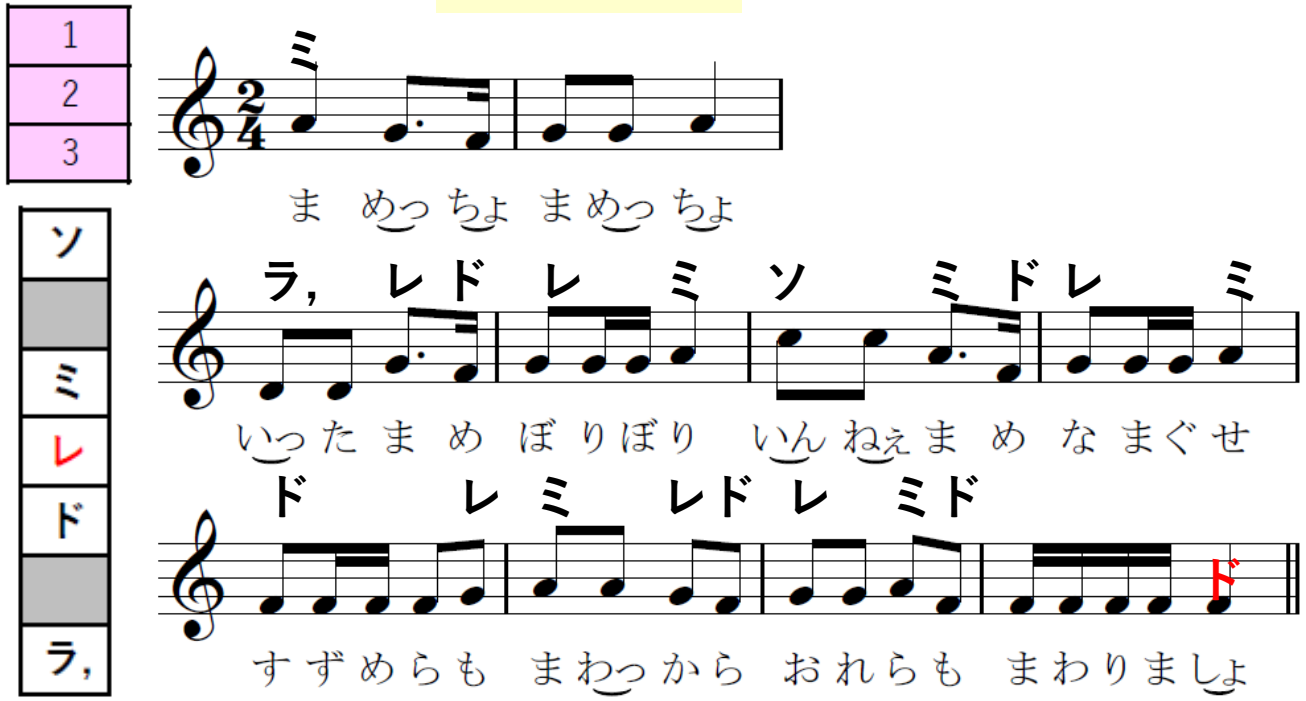


2人組で歩く

門が降りたらどちらかに分かれる

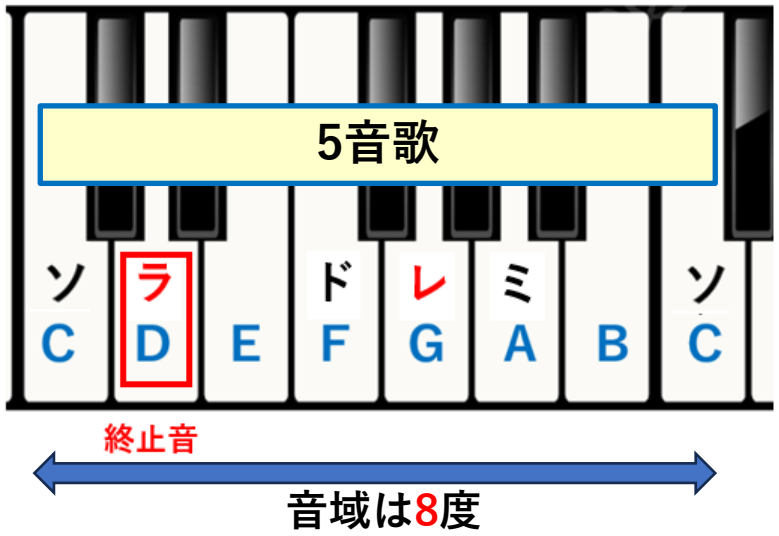
豆チームかフライパンチームか、あとでわかる

まめっちょ



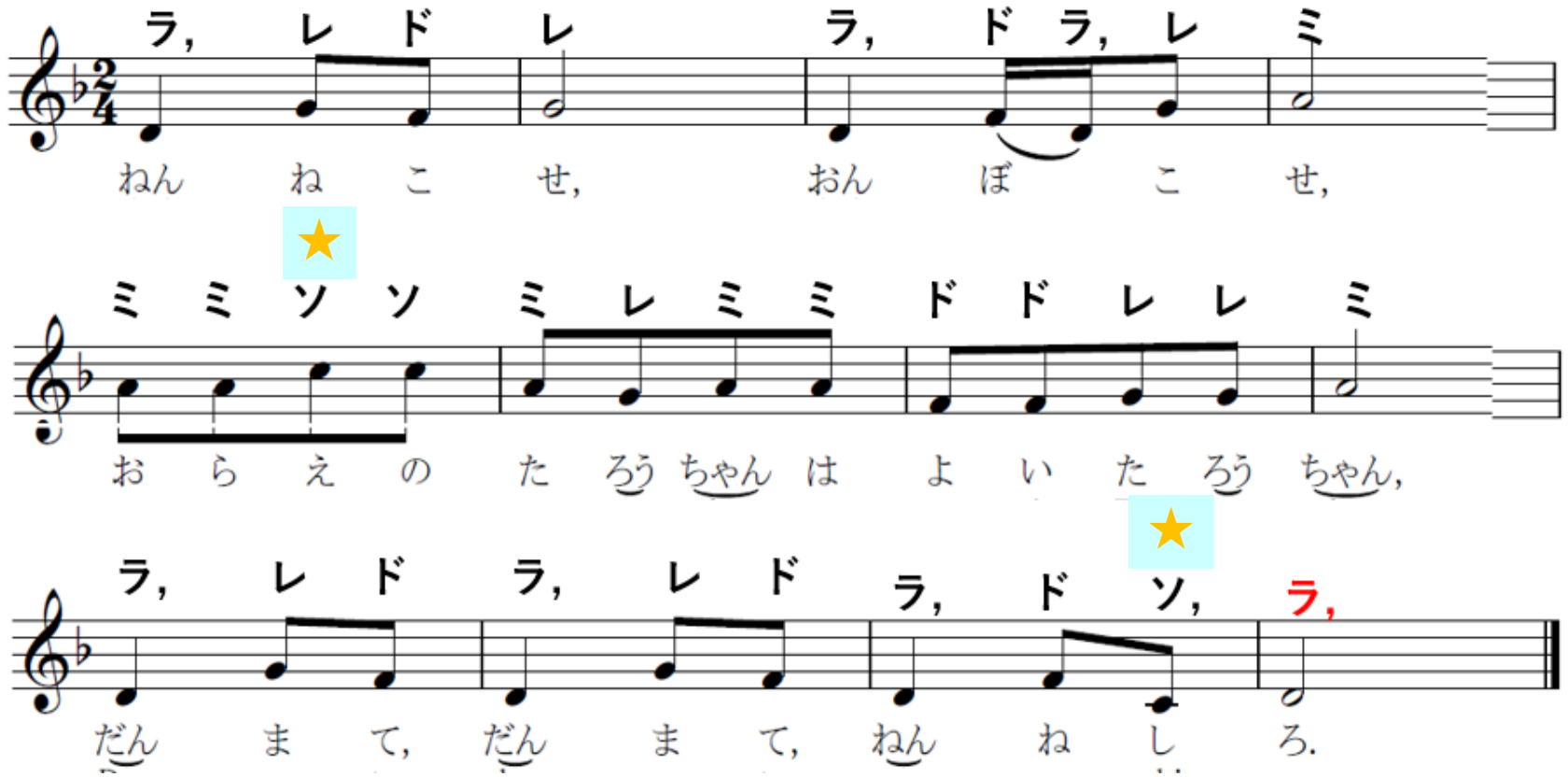
門くぐり➡2組に分かれる➡両足跳び・回り遊び

●5・6歳～



ねんねこせ

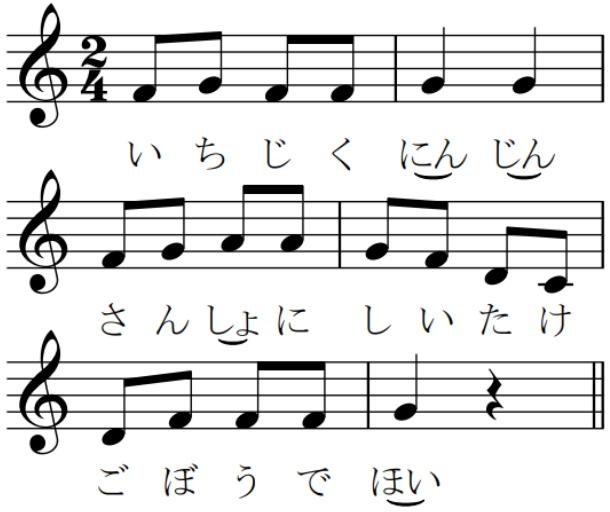
1
2
3



子守歌
（寝させ歌）

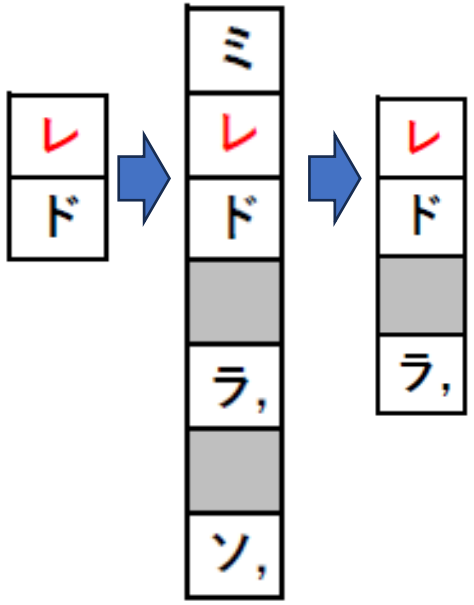
数え歌　日本語の豊かな世界

いちじくにんじん



一、二 / 三、四 / 五、ほい

一	いちじく
二	にんじん
三	さんしょに
四	しいたけ
五	ごぼうで
	ほい



いちべえさんが

唱え歌＝リズムのみで旋律がない

一	いちべえさんが	いもを きって
二	に　べえさんが	にて たべた
三	さんべえさんが	さけを のんで
四	よんべえさんが	よっぱらった
五	ご　べえさんが	ごんぼ ほって
六	ろくべえさんが	ろくでなし
七	しちべえさんが	しばられて
八	はちべえさんが	はちにさされて
九	くべえさんが	くすりぬって
十	じゅうべえさんが	じゅばこしょって
	すっぽこぽんの	ぽん

数え歌 まりつき歌

いも									
いも	にんじん								
いも	にんじん	さんしょ							
いも	にんじん	さんしょ	しそ						
いも	にんじん	さんしょ	しそ	ごぼう					
いも	にんじん	さんしょ	しそ	ごぼう	むぎ				
いも	にんじん	さんしょ	しそ	ごぼう	むぎ	なす			
いも	にんじん	さんしょ	しそ	ごぼう	むぎ	なす	はす		
いも	にんじん	さんしょ	しそ	ごぼう	むぎ	なす	はす	くり	
いも	にんじん	さんしょ	しそ	ごぼう	むぎ	なす	はす	くり	とうなす
いっちょで/にちょで/さんちょで/ほい/									

※とうなす＝かぼちゃ

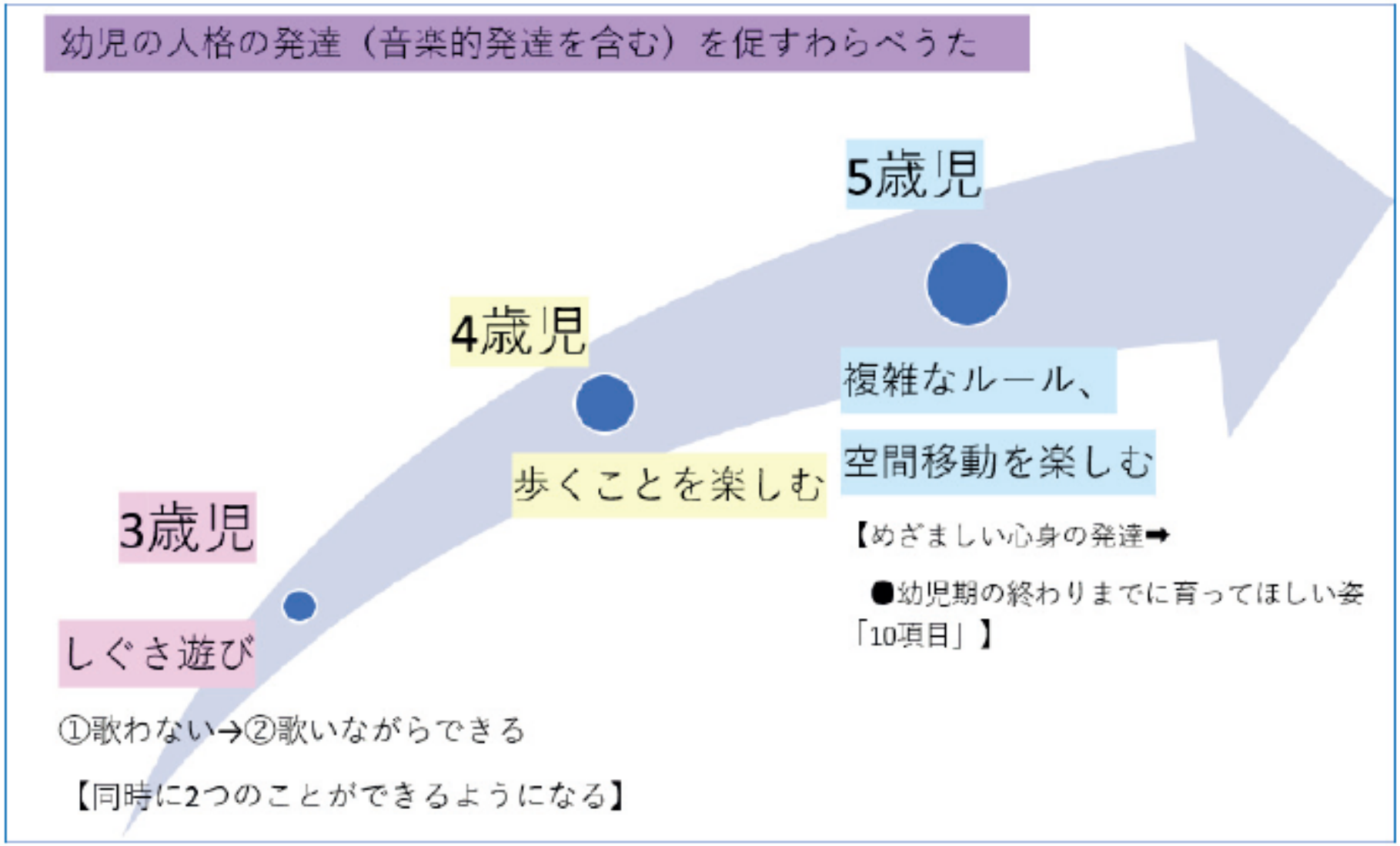
・遊戯歌
・子守歌
・天体気象の歌
・動物・植物の歌
・歳事歌

【①～⑧　発達段階からみた遊びの種類】
⑧空間を変える・空間が変わる
（隊伍を組んで・減り増える遊び）
⑦勝ち負けを受け入れる
⑥問答を知る（問答遊び）
⑤二人がリーダーになる遊び（門くぐり遊び）
④リーダーになったり、フォロワーになったりする遊び（➡役交代）
③遊びのリーダーを決める（鬼決め遊び）
②「ペア」を意識し、「いっしょ」を感じる
①「いっしょ」を感じる〔①～⑧：榎田光代による〕

子ども同士で遊ぶ

わらべうた遊びを通して
人格の諸側面が育っていく

大人に遊んでもらう ← 遊ばせ遊び



しぐさ遊び（しぐさ→歌としぐさが同時にできるようになる）	歌いながら歩くことを楽しむ	歌いながら、複雑なルールや空間移動を楽しむ

幼児クラスのわらべうたによる音楽表現指導の構成（実践例）

年齢段階、個々の具体的な発達の状況に即して、子どもたちや教師自身が好きな歌、季節感、等の観点から選ぶ。
日頃から実践のレパートリーを蓄えていく。よい歌、好きな歌に出会い、練習して覚えて自分のものにする。
子どもたちの自発性、想像力、創造性に働きかける指導法、音楽的な指導法を考える。
楽しく良い雰囲気の中で、計画的・計測的に実施することで、歌と遊びが子どもたち自身のものになる。
（子どもたちが自発的に歌を口ずさみ、自由遊びの中で再現し、作り変えたりする姿が見られる。）
子どもの遊びの中で歌い継がれ、育ちを促すわらべうた、音楽性の基礎となるわらべうたの教育力を活用する

		1	2	3	4	5
		歌で挨拶	遊び１	遊び２	遊び３	鑑賞曲 保育者が歌って聞かせる
3歳児クラス	15分	おはよう～	なべなべ	どうどうめぐり	しゃんしゃんしゃん	ねんねんねやまの
			しぐさ遊び	隊列（歩く）	しぐさ遊び	子守歌
4歳児クラス	20分	おはよう～	いっぽでっぽ	こんこんさん	うっつけうっつけ	雨こんこんふるなよ
			役交代の遊び	おにごっこ	しぐさ遊び	人当て遊び
5歳児クラス	30分	おはよう～	いちにのさんものしいたけ	あめあめやんどくれ	たけのこめだした	うのじうっさいこく
			鬼決め➡役交代	しぐさ遊び	じゃんけん	言葉遊び