

あぶくたった、にえたった♪



手遊び、やってみよう！

わらべうた

遊びの中で歌いつがれてきた歌



この教材の使い方

1

声と体で感じる

音楽は、歌ったり手をたたいたりするほど身につきます。気になったところは、何度でも声に出してみましょう。

2

本物の音を聴く

この教材に出てくる曲や楽器は、音源や動画でも聴いてみましょう。耳で知ると、理解がぐっと深まります。

3

「やってみよう」は手と体で

答えは30ページにあります。正解がひとつではない問題もあります。自分の感じ方を大切にしましょう。



Ken (ケン)

音楽が好きな中学生。ギターを始めたばかり。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。ピアノが得意。

もくじ

わらべうたを知る

3～14

みんなで楽しむ

15～19

練習しよう

20～24

ふり返り

25～30

わらべうたってなに？

わらべうたは、子どもの遊びから生まれた歌です。

わらべうたとは、昔から子どもたちの遊びの中で歌いつがれてきた歌です。
手遊びやまりつき、なわとびなど、遊びと一体になって歌われ、作った人が分からないまま、口から口へと伝わってきました。



わらべうたが聴こえる遊び

手遊び

まりつき

お手玉

なわとび

鬼ごっこ

かごめかごめ

遊びの動きに合わせて歌うことで、リズムやルールを自然に覚えられます。

ポイント

- わらべうたは、遊びをより楽しくするための歌です。
- 短くくり返しの多いメロディが多く、小さな子どもでも覚えやすい工夫があります。

やってみよう

1. 知っているわらべうたがあれば、曲名を書こう。 _____

ワンポイント 「かごめかごめ」や「あぶくたった」など、多くの人が一度は耳にしたことのある歌です。

書いて覚えよう

- わらべうたは、歌だけでなく、体の動きとセットになっているのが特徴です。
- 歌に合わせて手をたたいたり、体を動かしたりしながら楽しめます。
- 歌とあそびが一体になっているので、ルールも自然に覚えられます。

1. 歌いながら体を動かす遊びを、知っているだけ書こう。

手や指の動きが、歌に合わせて変わります。

てあそびうた

手や指の動きをつけながら歌う、わらべうたの一種

ポイント

- 手遊び歌は、向かい合った相手と手を合わせたり、指の動きをつけたりしながら歌います。
- 小さな子どもでも、大人と一緒に楽しく遊べるのが魅力です。

やってみよう

1. 知っている手遊び歌があれば、動きを思い出しながら書こう。

書いて覚えよう

手の動きとリズムを合わせる遊び歌です。

とぶタイミングを、歌が教えてくれます。

- なわとび歌は、なわを回すリズムに合わせて歌うわらべうたです。
- 歌の速さに合わせてとぶことで、リズム感やタイミングをつかむ練習にもなります。

1. なわとびをしながら歌える歌を知っていれば書こう。

数を歌に乗せると、楽しく覚えられます。

かぞえうた

1つ、2つ...と数を数えながら歌う歌

ポイント

- 数え歌は、数を歌に乗せて、楽しく覚えられるようにした歌です。
- くり返しのリズムに乗せることで、数の順番が自然に身につきます。

やってみよう

1. 知っている数え歌があれば書こう。

書いて覚えよう

わらべうたにも、やさしい子守歌があります。

- わらべうたの子守歌は、赤ちゃんを寝かしつけるために歌われてきました。
- ゆったりとしたリズムと、やさしい音の動きが特徴です。
- 地域によって、メロディや歌詞のちがう子守歌が伝わっています。

1. 子守歌を歌ってもらった思い出があれば書こう。

書いて覚えよう

お月見

季節の行事に合わせて歌われるわらべうたもあります。

- 季節の行事とセットで歌われるわらべうたは、行事の意味を伝える役割もあります。

1. 季節の行事で歌う歌を知っていれば書こう。

11

- わらべうたは、地域によって歌詞やメロディが少しずつちがうことがあります。
- 同じ遊びでも、地方によって歌い方がちがう場合があります。

1. 自分の地域に伝わるわらべうたがあるか、調べてみよう。

少ない音でも、歌いやすいメロディができます。

- わらべうたには、せまい音の範囲でくり返される、シンプルな音の並びが多く使われます。
- 少ない音の数でも、歌いやすく、覚えやすいメロディがつけられています。

やってみよう

1. 少ない音でつくられた歌のよさは何だと思いますか。

書いて覚えよう

短いくり返し

くり返しが、覚えやすさの秘密です。

みじかいメロディのくり返し



同じ2つの音のくり返しだけでも、わらべうたらしいメロディになります。

ポイント

- わらべうたは、短いフレーズをくり返す作りが多く見られます。
- くり返しがあることで、初めて聴く子どもでもすぐに一緒に歌えます。

やってみよう

1. 上のメロディを、声に出して歌ってみよう。

書いて覚えよう



わらべうたって、1人でも遊べるの？



手遊び歌なら1人でもできるけど、みんなでやるともっと楽しいよ！

- わらべうたの多くは、友だちや家族と一緒に遊ぶことで、より楽しくなります。
- 歌いながら遊ぶことで、自然と人とのかけわり方も学べます。

1. 友だちや家族と、わらべうたで遊んでみよう。

わらべうたの歴史

耳と口を通して、今に伝えられてきました。

ポイント

- わらべうたは、昔から大人が子どもに歌って聞かせたり、子ども同士で伝え合ったりして受けつがれてきました。
- 文字ではなく、耳と口を通して伝えられてきたため、地域ごとに少しずつ変化しました。
- 今も、家庭や保育の現場で歌いつがれています。

やってみよう

1. 自分の親や祖父母が知っているわらべうたを聞いてみよう。

書いて覚えよう

家族に聞いてみよう

家族に聞くと、知らない歌に出会えます。

聞いた相手

わらべうたの名前

どんな遊びだったか

覚えている歌詞

Ken の例

聞いた相手 おばあちゃん／わらべうたの名前 あぶくたった／どんな遊びだったか 鬼を決める遊び
／覚えている歌詞 あぶくたった にえたった

ポイント

- 家族に聞くと、自分の知らないわらべうたに出会えることがあります。

書いて覚えよう

- わらべうたは、今も保育園や学校、家庭の中で歌いつがれています。
- 遊びながら歌うという形は、これからも大切に残していきたい文化です。
- あなたが覚えたわらべうたを、次の世代に伝えることもできます。

1. わらべうたを、誰かに教えてあげたいと思いますか。

ワンポイント 小さな子どもと遊ぶ機会があれば、わらべうたと一緒に歌ってみましょう。

20

まねっこ遊びで、リズムを体で感じましょう。

- ## ポイント

- 書いて覚えよう

よくあるつまずき・上達のコツ

つまずきは、上達のサインです。

つまずき

よくあること

歌詞を覚えにくい

聞きなれない言葉がある

動きと歌が合わない

タイミングがずれる

恥ずかしい

人前で歌うのが苦手

コツ

こうしてみよう

少しずつ区切って覚える

短いフレーズごとに覚える

ゆっくりから練習する

慣れたら少しずつ速くする

家族と2人から始める

少人数で慣れてから広げる

ポイント

- できないところは、ゆっくり・短く区切って練習しましょう。

やってみよう

1. あなたがつまずきやすいのはどれですか。 _____

2. 上のコツから1つえらんで試してみよう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

わらべうたのことば

☐ わらべうた

子どもの遊びの中で歌いつがれてきた歌

☐ 手遊び歌

手や指の動きをつけて歌う歌

☐ 数え歌

数を数えながら歌う歌

遊びの種類

☐ まりつき歌

まりをつきながら歌う歌

☐ なわとび歌

なわとびに合わせて歌う歌

☐ 鬼ごっこの歌

鬼を決めるときに歌う歌

うたの特徴

☐ くり返し

短いフレーズをくり返す作り

☐ 音階

音の高さの並び

☐ 子守歌

赤ちゃんを寝かしつける歌

伝える

☐ 家族に聞く

身近な人から歌を教わること

☐ 地域のわらべうた

地方によってちがう歌い方

☐ わらべうたを残す

次の世代へ伝えていくこと

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。

書いて覚えよう

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

- | | | |
|-------|---|-------------------------|
| わらべうた | ● | ● ア. 手や指の動きをつけて歌う歌 |
| 手遊び歌 | ● | ● イ. 数を数えながら歌う歌 |
| 数え歌 | ● | ● ウ. まりをつきながら歌う歌 |
| まりつき歌 | ● | ● エ. 赤ちゃんを寝かしつけるための歌 |
| 子守歌 | ● | ● オ. 子どもの遊びの中で歌いつがれてきた歌 |

2. 正しいほうに○をつけよう

1. 数を歌に乗せて覚える歌は → (数え歌 / 手遊び歌)
2. 赤ちゃんを寝かしつけるための歌は → (子守歌 / まりつき歌)

書いて覚えよう

書いて覚えよう

好きなわらべうたを1つ□ずさむ

手遊び歌を家族とやってみる

新しい遊び歌を1つ覚える

今日遊んだ歌をノートに書く

家族にわらべうたを覚えてもらう

友だちとまねっこ遊びをする

- 1回5分でも、毎日続けることがいちばんの力になります。

発表してみよう・感想を書こう

覚えたわらべうたを、人に伝えてみよう。

覚えたわらべうた

どんな遊びか

好きなところ

伝えたい人

Emma の例

覚えたわらべうた あぶくたった／どんな遊びか 鬼を決める遊び／好きなところ 歌のリズムが楽しい／伝えたい人 クラスの友だち

感想を3文で書こう

① このわらべうたは、～な感じがしました。② とくに、～のところが好きです。③ それは、～だからです。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・次のステップ

わらべうたの世界は、ここからどんどん広がります。

もっと知りたい人へ

図書館で

わらべうたの本を探す

家族に

もっといろいろな歌を聞く

動画で

手遊びの動きを確認する

次のステップ

日本の歌の歴史

唱歌や童謡の歴史を知る

方言

歌詞に出てくる地域の言葉

リズム遊び

体でリズムを感じる遊び

ポイント

- この教材の次は「日本の歌の歴史」。日本の歌がたどってきた道を学んでいきます。

書いて覚えよう

わらべうたチャレンジ

教室の外でも、わらべうたはすぐに楽しめます。

聞こう

家族にわらべうたを1つ聞いてみる

歌おう

覚えたわらべうたを口ずさむ

遊ぼう

友だちと手遊び歌で遊ぶ

こたえ

L26 わらべうた→オ 手遊び歌→ア 数え歌→イ まりつき歌→ウ 子
守歌→エ 2. 数え歌 / 子守歌

L33 (例) 子どもの遊びの中で、歌いつがれてきた歌。

書いて覚えよう

わらべうた (Season 7 | No.69)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。