

保育園

幼稚園

学童保育

まで使える

たのしい手あそび50

百瀬ユカリ・田中君枝 [著]

創成社

まえがき

この本は、保育園・幼稚園の保育者、学童保育の指導者、保育者をを目指す学生さん、さらには保護者の方、地域のサークルで活躍されている方など、子育てに携わるすべての方に、すぐに役立つ本として作成しました。みなさんがよく知っている手あそびのほか、新しい手あそびもたくさん載せました。

子どもたちは手あそびが大好きです。赤ちゃんから幼児、そして学齢に達した小学生まで、手あそびに触れる機会はたくさんあります。手あそびは、それだけでも楽しいし、その場が和んで次の活動を始めるきっかけになり、一日の生活の流れの中で潤滑油の役割を果たしてくれます。

実習生にとっては、保育園・幼稚園の実習の準備として、年齢や場面に応じたいいくつかの手あそびを知っておく必要があります。お互いに交代で保育者や子どもの役割を演じて実践練習し、事前に十分に習熟しておきましょう。

大切なことは、演じる人が手あそびを自ら思いっきり楽しむことです。その楽しさを子どもたちと共有することで、演じる人（保育者など）の人柄が伝わり、温かい雰囲気がつくれ信頼関係が生まれるのです。

保育者をはじめ子どもの活動にかかわる大人がさまざまな手あそびを知り、それぞれの場面で適切に活用することで、子どもたちとの新しい関係が生まれ活動が広がっていきます。この本を通してみなさんの手あそびのレパートリーが増え、子どもたちとのより豊かな生活が展開されることを願っています。

最後に、本書の発行に際しまして、イラストのご協力をいただきました東海大学付属本田記念幼稚園の江口かほり先生、根気強くお力添えいただきました創成社の塚田尚寛社長、西田徹氏に感謝申し上げます。

もくじ

まえがき

手あそびをする際に、気を付けたい大切なこと7

♪ はじまりの手あそび

- ・ はじまるよ 2
- ・ とんとんとんとんひげじいさん 6
- ・ おはなし 8
- ・ ゆびのはくしゅ 10
- ・ 1 ぽんゆび 12

♪ 0～1 歳児を中心に

- ・ ちょちょちあわわ 14
- ・ まほうのつえ 15
- ・ ゲンコツやまのタヌキさん 16
- ・ てんぐのはな 18
- ・ コロコロたまご 20

♪ 2 歳児からを中心に

- ・ つつきましよ ポコペンだあれ 22

・じゃがいも 芽だした	24
・まえにだし	26
・あしぶみタンタン	28
・やさいのうた	30
・キャベツのなかから	32
・まつぼっくり	34
・まねっこどうぶつ	36
・さわりっこ	38
・おやつたーべよ	40

♪ 3歳児からを中心に

・お手ぶし手ぶし	42
・なかなかホイ	44
・まがりかど	46
・おおきなくりの木の下で	48
・ゲー・チョキ・パーでなにつくろう	50
・なし, もも, りんご, パイナップル	52
・ながいな～	54
・ハイ! ケーキ	56
・やきいもグーチーパー	58
・いっぽんばし にほんばし	60
・ピクニック	62
・小さな庭	64
・かなづちトントン	66

・あたま かた ひざ ポン	68
---------------------	----

♪ 4歳児からを中心に

・カレーライスのうた	70
・たまごをポーンとわりまして	72
・チョッパとパッチョ	74
・やまごやいっけん	76
・いちたくんのお引越し	78
・なべなべ	80
・いわしのひらき	82
・大阪名物	84
・きんぎょちゃんとメダカちゃん	88
・からだあそびのうた	90
・ポキポキダンス	92
・サラスポンダ	94
・マル マル マル	96
・ルラレイ	98
・てのうた	100
・ともだちいっぱい	104

参考文献 107

歌い出し索引 109

手あそびをする際に、気を付けたい大切なこと 7

1. 笑顔が大切！

手あそびをする大人（保育者など）の明るい笑顔が、子どもたちを楽しくします。

2. 大きな声で、表情豊かに！

子どもたちに聞こえる声で歌いましょう。手あそびをする人の表情豊かに歌う姿は、楽しさを伝えます。

3. 事前練習はしっかりと！

子どもたちの前で余裕をもって楽しくできるように、手あそびのやり方をしっかり練習しておきましょう。

4. 歌の音程は大丈夫？

曖昧に歌ってしまったら、子どもたちに手あそびの楽しさが十分に伝わらないでしょう。

（保育室など可能な場所では、周囲の保育者がピアノの簡単な伴奏を入れ、手あそびを盛り上げるとよいでしょう）

5. 子どもたちと一緒に楽しむ

できあがった手あそびを型どおりに教えるのが目的ではありません。手あそびをする大人（保育者など）と子どもたちが共に創りあげていく温かい雰囲気大切です。

6. 手あそびを効果的に

手あそびは、その場の雰囲気を作り、活動の流れをスムーズにする役目も果たします。

7. 創造力を働かせる

子どもたちが徐々に慣れてきたら、手あそびの速度を速めたり、遅くしたり、オリジナリティーを出すこと等、手あそびを楽しむ方法をたくさん考えてみてください。

この本について

～すべて子どもたちと楽しく遊んだ曲ばかり～

○本書では、一応の目安として年齢別（主に楽しめる年齢）に分けて編集しました。

子どもたちの発達はさまざまですので、あくまで、目安として考えてください。

○本書で取り上げた曲は、童謡、わらべうた、外国の民謡、レクリエーションソング、新しい作品などさまざまです。

選曲のポイントは、実際に“子どもと楽しく遊んだ曲”です。

○“ワンポイント・アドバイス”を参考にして、一緒に遊ぶ子どもたちの年齢や実態、活動の流れなどに応じてまずはみなさんが「楽しい！」と思うやり方をみつけてください。

※曲名の右上に、一応のめやすとなる対象年齢が出ています。

0歳から学（学童）まで、“色のついた年齢に おすすめ”の印です。

中には、それ以外の年齢でも応用して遊べる曲もあります。アレンジ次第で、みなさんなりに楽しんでいただきたいと思います。

0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

じゃがいも 芽だした

わらべうた



手を上下左右に動かして!

① じゃがいも

手をグーの形にする。



表情豊かに

② めだした

手を合わせてのびていくようにする。



笑顔で

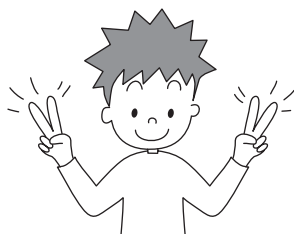
③ はなさきや

花の形にする。



④ ひらいた

左右に動かす。



⑤ はさみで

両手でチョキをつくり、指を立てる。



⑥ ちょんぎるぞ

チョキを相手のほうに向け、指で切るしぐさをする。



2歳児からを中心に



⑦ エッサッサの

胸の前で、握った両手を上下にくぐらせてまわす。



⑧ サッ

ジャンケンをする。

● ワンポイント・アドバイス ●

元は「かぼちゃが 芽をだした」と歌われていましたが、「じゃがいも」でも歌われるようになりました。

この替え歌で「竹の子 芽をだした……」と遊ばれることもありますが、竹は数十年に一度しか花をつけません。野菜がぐんぐん成長し、変化する様子をテーマにしたあそびなので、歌うときには、そんなことも知っているといいですね。