

# 心がゆれる 体がおどる 親子で一緒に楽しもう

♪ あったか♡カード！



## あいさつ

会長 岩城 眞佐子

幼児の感性は、心を動かす出来事に会い、感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して養われます。幼児期に親子で音楽に親しみ、歌を歌ったり体を動かしたりしながら楽しさを共有することは、大変意義深いことと考えます。昨年度より実施してきました音楽に関する調査研究や親子体験型キャンペーン研修会の成果と課題を生かし作成されたこのカードが、幼児期の音楽の環境づくりとして、各ご家庭でご活用いただければ幸いです。

全国国公立幼稚園長会  
特別事業委員会



行動化を促すためのキャラクター  
「チャレンジくん」

音楽を通して、子どもの豊かな感性を育む調査研究

発行日 平成26年9月1日  
編集発行 全国国立幼稚園長会 会長 岩城 眞佐子  
住所 〒113-0034  
東京都文京区湯島 1-5-28 ナーベルお茶の水 208  
電話 03-5684-2240  
E-mail entyukai@kokkoyo.com  
ホームページ <http://www.kokkoyo.com>



# 『心がゆれる 体がおどる 親子で一緒に楽しもう』



親子で音楽に親しみ、子どもの自由でのびのびとした表現活動を助長し、豊かな感性を育むために、親子体験型の「♪あったか♡カード!」を作成しました。ぜひご家庭で活用していただき、親子で一緒に心がゆれる、体がおどる体験をお楽しみください。

## 「♪あったか♡カード!」について

「♪こんな歌あったかね～」 「♡親子でやってみたらあったかい気持ちになったね」 「こんな遊びあったか!」 という思いで「♪あったか♡カード!」を作りました。

### <使い方>

1. 1枚のカードに1つの遊びを掲載しました。どの遊びからでも楽しめます。お子さんの興味がありそうなものや保護者の方がやってみたいと思われる遊びからチャレンジしてください。
2. 裏面は絵描き歌となっています。親子でリズムをとって、口ずさみながら一緒に描いてみましょう。



## あそび

あそびうた  
子どもと向

★メロディーはありません

○子どもの顔の部位をなでな

### 「さらは どうちゃん」

ここは どうちゃん にんど  
ここは かあちゃん にんど  
ここは じいちゃん にんど  
ここは ばあちゃん にんど  
ここは ねえ(にい)ちゃん  
だいどう だいどう (○顔)  
こちょこちょこちょ (○体)

○子どもを足の上に座らせて

### 「おふねは ぎっちらこ」

おふねは ぎっちらこ  
ぎっちらこ ぎっちらこ  
せんぞうや まんぞうや

○指先を順に合わせていきま

### 「子どもと子どもがけんか」

こどもと こどもが けんか  
くすりやさんが とめたけど  
なかなか なかなか とまら  
ひとたちゃ おこる(人差し指)  
おやたちゃ おこる ぶんぶん



- ▶ 大人が唱えてみて子どもと触れ合
- ▶ 何度もくり返して感じるこ

## ここに入っているカード

### おもて

★あそびうたを楽しもう! Part I

★あそびうたを楽しもう! Part II

★手遊びをしよう!

「トントントントンひげじいさん」

★手遊びをしよう!

「おべんとうばこのうた」

★手作り楽器を作ろう!

「たたいて遊ぼう」

★手作り楽器を作ろう!

「吹いて遊ぼう」

★子どもたちに伝えていきたい童謡

★親子で耳をすましてみよう!

### うら

★えかきうた





## あそびうたを楽しもう！ part1

あそびうたには、肌と肌の触れ合いがたくさんあります。  
子どもと向かい合いゆったりした時間を過ごしましょう。

### ★メロディーはありません、言葉だけ唱えて遊んでみよう

#### ○子どもの顔の部位をなでながら○○○

##### 「ここは どうちゃん」

ここは どうちゃん にんどころ  
ここは かあちゃん にんどころ  
ここは じいちゃん にんどころ  
ここは ばあちゃん にんどころ  
ここは ねえ(にい)ちゃん にんどころ  
だいどう だいどう (○顔全体をなでながら)  
こちょこちょこちょ (○体全体をくすぐりながら)



#### ○子どもを足の上に座らせて両手をつないで体を前後に動かします

##### 「おふねは ぎっちらこ」

おふねは ぎっちらこ  
ぎっちらこ ぎっちらこ  
せんぞうや まんぞうや



#### ○指先を順に合わせしていきます

##### 「子どもと子どもがけんかして」

こどもと こどもが けんかして(小指)  
くすりやさんが とめたけど(薬指)  
なかなか なかなか とまらない(中指)  
ひとたちゃ おこる(人差し指)  
おやたちゃ おこる ぶんぶんぶん(親指)



- ▶大人が唱えてみて「気持ちがいいな～」と思うリズムで子どもと触れ合って遊んでみてください。
- ▶何度もくり返していると、気持ちがつながる心地よさを感じることができますよ。

# うたってあそぼう えかきうた

「チューリップ」のメロディーにのせて、歌いながら絵を描いてみよう！  
親子で一緒に遊んでね！



## うさぎ

1 たかいやまふたつ



2 おおきなおいけ



3 くろまめふたつ



4 クルリンひとつ



5 おひげをつけたら



6 うさぎさん！





## あそびうたを楽しもう！ partII

親子で向かい合い視線を合わせて遊ぶことで、人と上手に関わる力が養われます。

昔から伝わっているあそびうたを、親子で楽しんでください。

### ★メロディーを口ずさんで遊んでみよう

#### じゃんけん遊び歌

「げんこつ山のためきさん」  
「おてらのおしょうさん」  
「おちゃらか ほうい」



#### 触れ合い遊び

「おせんべ 焼けたかな」  
「ずいずいずっころぼし」  
「なべなべそこぬけ」  
「だるまさん だるまさん」  
「アルプス一万尺」



#### 子守唄

「ゆりかごのうた」  
「ほうやはよいこだ」



▶じゃんけんの後、勝った人は負けた人の手を取って、くすぐり遊びをすると楽しいですよ。

「いっぽんばし こちょこちょ……」

▶お子さんの好きな歌を静かにゆっくり歌えば、お子さんがすやすや気分になりますよ。

# うたってあそぼう えかきうた



「チューリップ」のメロディーにのせて、歌いながら絵を描いてみよう！  
親子で一緒に遊んでね！

## さくらんぼ

1 おまめがひとつ



2 もひとつおまめ



3 さんかくおやまが



4 できました！



5 はっぱをついたら



6 さくらんぼ！







手遊びをしよう！

# 「トントントントンひげじいさん」

## 1 トントントントン (4回こぶし打ち)



## 2 ひげじいさん (あごの下に こぶしを重ねる)



## 3 トントントントン こぶじいさん (両頬にこぶしをつける)



## 4 トントントントン てんぐさん (鼻の上にこぶしを重ねる)



## 5 トントントントン めがねさん (両指をOKの形にして眼におく)



## 6 トントントントン てはうえに



## 7 キラキラキラキラ てはおひざ (手を振りながら膝におく)



ワンポイント  
アドバイス

- ▶ 幼稚園で覚えた手遊びを、お子さんに教えてもらって一緒に楽しんでみましょう。
- ▶ 親子で向かい合って同じ動きをしたり、動きを考えたりしてみると楽しいですよ。
- ▶ 同じメロディーで、「アンパンマン」や「ドラえもん」、「ディズニー」をやってみましょう。

# うたっておそぼう えかきうた



「チューリップ」のメロディーにのせて、歌いながら絵を描いてみよう！  
親子で一緒に遊んでね！

## おでん

1 しかくのうえに



2 まーるをのせて



3 そのまたうえに



4 さんかくのせて

5 ぼうでさしたら



6 おでん だよ！



手遊びをしよう!

## 「おべんとうばこのうた」

1 これくらいの  
おべんとうばこの



2 おにぎり  
おにぎり



3 ちょっとつめて



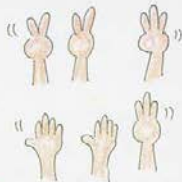
4 きざみ  
しょうがに



5 ごましお  
ふって



6 にんじんさん  
ごぼうさん



7 あなたのいた  
れんこんさん



8 すじの  
とおった



9 ふき



ワンポイント  
アドバイス

- ▶ 年齢に合わせてテンポを変えて、表情豊かに遊びましょう。お弁当ができたなら食べるまねっこをすると楽しいですよ!
- ▶ 家族皆で食べるジャンボなお弁当を、オーバーアクションで作ってみましょう。
- ▶ 「おむすび」の他に「サンドイッチ」でも作れますよ。

# うたってあそぼう えかきうた

「チューリップ」のメロディーにのせて、歌いながら絵を描いてみよう！  
親子で一緒に遊んでね！

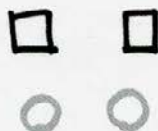


## でんしゃ

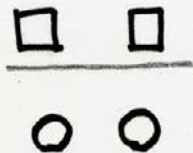
1 しかくがふたつ



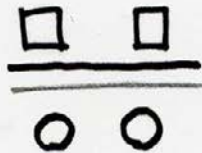
2 まーるもふたつ



3 ながいせんを

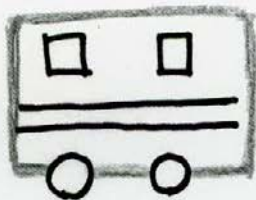


4 にほんかいて



5 おおきなしかくて

6 でんしゃです！





# 手作り楽器を作ろう！

## 「たたいて遊ぼう」

### ♪ ポンポコポン♪

#### 1 割り箸にいろいろな材料を付けてみよう！

家にある材料を使ってね。

例えば……

粘土、スポンジ、  
ちり紙、ペットボトルの  
キャップ等

#### 2 作った物で、いろいろな物をたたいてみよう。

例えば……

床、机、ペットボトル  
空き缶等

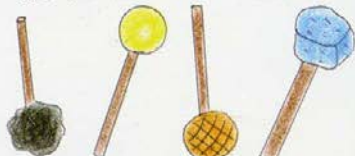
#### 3 どんな音がするかな？

高い音、低い音、鈍い音など  
いろいろな音を聞いてみよう。

準備：割り箸数本  
セロテープ  
いろいろな材料

発泡スチロール ▼

スポンジ ▼



▲ 紙を丸めたもの

▲ 毛糸



- ▶ たたく物は、相談して決めましょう。
- ▶ 想像していた音やたたく物よっての音色の違いに、耳を傾けてみましょう。
- ▶ 親子でリズムを取ったり、音楽に合わせてたたいたりして楽しく遊んでみましょう。

# うたってあそぼう えがきうた

「こいのぼり」のメロディーにのせて、歌いながら絵を描いてみよう！  
親子で一緒に遊んでね！

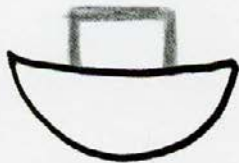


## ふね

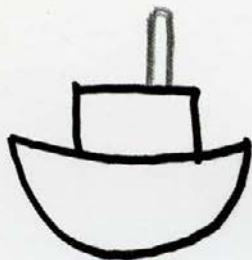
1 じっくりおくち  
ありまして



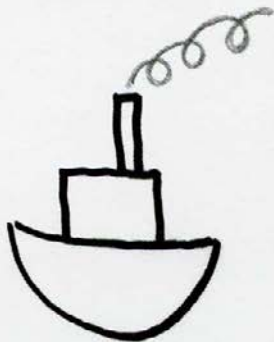
2 どうぶをそつと  
のせましょう



3 ストローいっぽん  
さしたなら



4 あーっというまに  
おふねだよ！



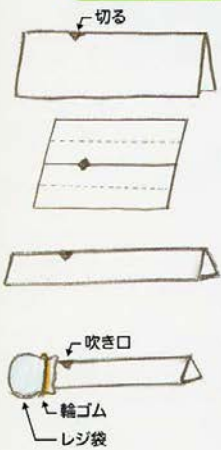


# 手作り楽器を作ろう！

## 「吹いて遊ぼう」

### ♪ブーブー♪

準備：牛乳パック(7×10 cm)  
薄手のレジ袋  
(5×5 cmくらい)  
輪ゴム 1本



牛乳パックを半分に折って、図のように切り込みを入れよう。

バックの真ん中の折り目に向かって半分に折ろう。

三角柱の形にして、セロハンテープでとめよう。

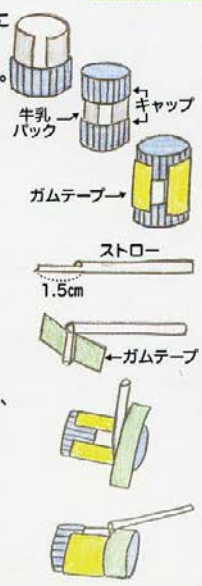
最初に開けた穴に近い方の三角柱の端をレジ袋でおおい、輪ゴムでとめよう。

※穴に口をつけて、「トゥ〜トゥ〜」という感じで声を出す。声が音源なので、息を吹いても鳴らないよ。

※レジ袋は、少し、しわがあるくらいに張った方がピリピリ音がよく出るよ。張り加減は声を出して好みに調整してみよう。

### ♪ピーピーピー♪

準備：ペットボトルのキャップ 2個  
牛乳パック(7×3.3 cm)  
ストロー (5cm位)  
布ガムテープ



丸めた牛乳パックをキャップの内側に入れ、もうひとつのキャップをかぶせ、布ガムテープでつなぎ合わせてみよう。

ストローを端から1.5 cm弱のところまで、縦半分に切り取ろう。

ストローの半分になった部分を外側に折り曲げ、布ガムテープを貼って四角い穴にそってストローをとめよう！

吹き込んだ息が、向こう側のキャップのふちに当たるような位置にストローを倒して吹いてみよう。

※キャップに穴を開けてもおもしろいよ。



▶言葉にリズムをつけて吹いたり、親子でまねっこしたり、たくさんやりとりをしてみましょう。

▶好きな歌や曲に合わせて吹いてみましょう。

# うたってあそぼう えかきうた

「めだかのがっこう」のメロディーにのせて、歌いながら絵を描いてみよう！  
親子で一緒に遊んでね！



こぶた

1 まんまるおいけに



2 さんかくふたつ



3 いしころ ふたつ  
おっこちて



4 レンコン ポチャんと  
おっこちて



5 ブーブーげんきなコブタクん！





# 子どもたちに伝えていきたい童謡

～子どもたちと一緒に歌ってみましょう～

日本の原風景を感じとれるような歌を選びました。



## はる

「春が来た」

♪春が来た 春が来た どこに来た♪

「こいのぼり」

♪やねより たかい こいのぼり♪

「あめふり」

♪あめあめふれふれ 母さんが♪

「くつがなる」

♪おててつないで 野道をゆけば♪

「かえるのうた」

♪かえるのうたが きこえてくるよ♪

## なつ



「たなぼたさま」

♪笹の葉さらさら 軒端に揺れる♪

「海」

♪海は広いな おおきいな♪

「なみとかいがら」

♪うずまき貝殻 どうしてできた♪

「水遊び」

♪水をたくさん 汲んできて♪

「ゆうやけこやけ」

♪ゆうやけこやけで 日が暮れて♪



## あき

「まっかな秋」

♪まっかだな まっかだな♪

「まつぼっくり」

♪まつぼっくりがあったとさ♪

「赤とんぼ」

♪夕焼けこやけの 赤とんぼ♪

「うさぎ」

♪うさぎ うさぎ 何見て跳ねる♪

「月」

♪出た 出た 月が ♪

## ふゆ



「たき火」

♪垣根の 垣根の 曲がり角♪

「ゆき」

♪雪やこんこ あられやこんこ♪

「お正月」

♪もういくつ寝ると お正月♪

「まめまき」

♪鬼は外 福は内♪

「ふるさと」

♪うさぎ追いし かの山♪



- ▶知っている歌から歌ってみましょう。知らない歌は、調べてくださいね!
- ▶この他にも小さい頃に歌った歌を、お子さんに聞かせてあげましょう。

# うたってあそぼう えかきうた

好きなメロディーにのせて絵を描いてみよう！  
親子で一緒に遊んでね！



## おうち

- 1 じゅうたんいちまい  
ありました



- 2 えんぴつかな？



- 3 えんぴつじゃないよ  
ロケットだ



- 4 つのがいっぽん  
はえてきて



- 5 しかくのなかにまめ一つ



- 6 ほらほらできた  
おうちだよ





## 親子で耳をすましてみよう！

生活の中には、音がいっぱい！  
小さな音・楽しい音・こわい音・・・  
どんな音が聞こえるかな？  
感じた音を書いてみよう！



.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....



- ▶「あれは何の音？」「○○の音みたい！」と想像をひろげながら、親子の語り合いを楽しんでください。
- ▶1日5分でOK!です。続けてやってみましょう！  
耳をすます時間は、きっと特別なひとときになりますよ。

## えかきうたをつくっちゃおう!

好きなメロディーにのせて、自由に歌いながら絵を描いてみよう!  
親子で一緒に遊んでね!

園児名 \_\_\_\_\_