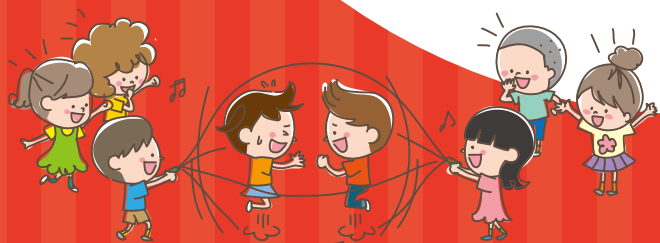




わらべうたを レクで 実践しよう

現代には複雑な子どもの歌もたくさんありますが、そんな中であって子どもたちに遊び、好まれ、確固たるジャンルとして築かれているわらべうた。「歌う」「遊ぶ」以外にも、楽しさの中に「聴く」「話す」「動かす」「表現する」「知識を得る」「コミュニケーションをとる」など、子どもの健やかな成長を促す要素が満載。また、やさしく懐かしい温かさには、大人にとっても子どもの頃の記憶を呼び戻す不思議な力が宿っています。特集2では、そんな魅力たっぷりのわらべうたのハウツーをご紹介します。ぜひ、皆さんの音楽レクリエーションの参考にしてください。



みんなが知ってるわらべうた

なべなべそこぬけ

2人でも、100人以上の大人数でもできるアレンジが楽しいわらべうたです。「なべなべそこぬけ そこがぬけたら かえりましょ♪」というシンプルなフレーズを繰り返すだけなので、誰でも覚えやすく簡単。ポイントはわらべうたを介して、手をつなぐスキンシップがあること。大人数で成功した時の一体感は、まさにみんなの心がひとつになる瞬間でもあります。

【2人での遊び方】

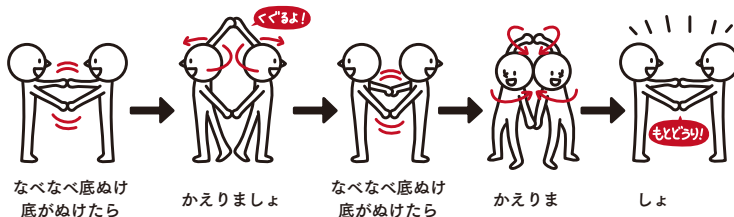
- ①向かい合い、両手をつなぐ。歌に合わせて両手をゆらす。
- ②「かえりましょ」で、つないだ手の下をくぐり、半回転して背中合わせになる。
- ③背中合わせで両手をゆらし、再び半回転して元に戻る。

【4人以上での遊び方】

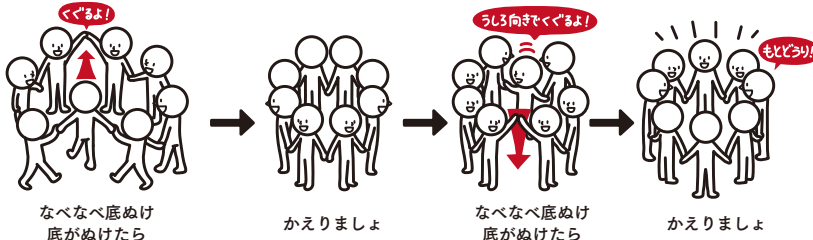
- ①全員が手をつなぎ、輪をつくる。
- ②「かえりましょ」で、どこか1組が手で門をつくる。一番遠くの人から順に手をつないだままその門をくぐりぬけ、背中合わせの輪をつくる。
- ③同じように背中合わせで両手を揺らし、今度は後ろ向きのまま手の門をくぐり、元の輪に戻る。



2人での遊び方



4人以上での遊び方

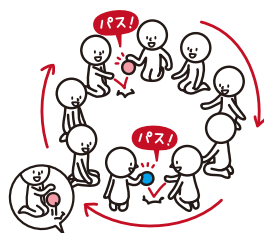


みんなが知ってるわらべうた

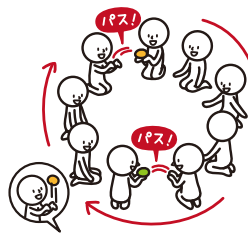
あんたがたどこさ

全国的に知られる有名な手まり歌。この歌の面白さは、いかようにも遊び方を変えられるところです。11回も出てくる「さ」を活かして、遊びを展開できます。1人で遊ぶときは「さ」のところで片足をあげてまりをくぐらせたり、背後に回しますが、複数人で遊ぶときは、隣にボールを渡すなどアレンジを加えて楽しめます。同じテンポで息を合わせて楽しむことで、団結力も生まれます。

いろいろな遊び方



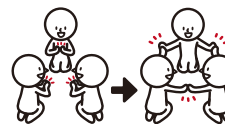
【座ってまりつき】
まりは2つ使う。正座で歌いながらまりをつき、「さ」で隣に渡す。慣れてきたらテンポを早くする。



【お手玉遊び】
円形に座って、「さ」で隣にお手玉をパスする。最初は1個から、慣れてきたら、2個、3個と増やしていく。

【手遊び】

2人組で拍手をしながら歌い、「さ」で、両手を合わせる。3人、4人と何人増えてもアクティブに遊べるのがポイント。



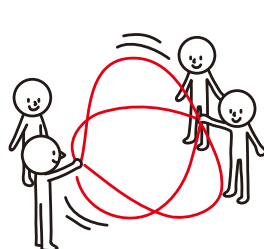
地域のわらべうた

郵便さん

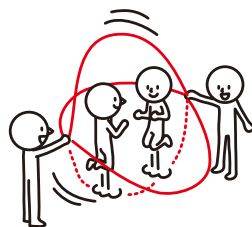
定番のなわとびうた♪体力勝負のわらべうたですが、奈良県室生村の遊び方は2人で向かい合ってジャンケンを行います。負けたら出て行き、勝った方は残ります。勝てば勝つほど体力勝負で、顔は笑顔でも体はバテバテ。周りの子どもたちの応援もエスカレートし、大きな声が響きます。勝利者は大きな声援に、汗を流して努力する。そして応援する人は、勝っている人をねたまず、明るく応援する。人生で大切なことを、なわとびで学べるようなわらべうたです。

【遊び方】

- ① 2人で長なわを持ち、大きく回す。
- ②「ゆうびんさん おはいり」のタイミングで2人が入って跳ぶ。
- ③「おいしで ホイ」で跳びながら、向かい合ってじゃんけんをする。
- ④「まけたおかたは でてちょうだい」で、負けた方が出る。引かなかったら、なわ持ちと交代する。
- ⑤「おつぎのおかた おはいり」で次の人が入る。



なわ持ちは大きく回します。



「ゆうびんさん おはいり♪」で2人が同じタイミングで入ります。

みんなが知ってるわらべうた

大波小波

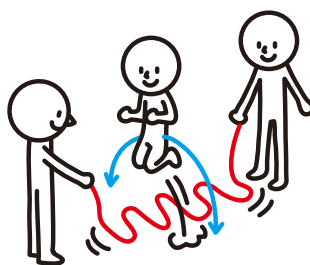
「大波小波」は、なわとび初心者でも遊べるわらべうた。まずは、なわとびに慣れるよう、なわ持ち役がニヨロニヨロとなわをくねらせ、跳ぶ人はなわを踏まないように跳びます。次第になわのうねりを大きくし、そしてスイング。最後は大きく回すという順番で、失敗への恐怖心を薄めていきます。そこから「大波小波」への挑戦。4小節の短いフレーズですが、苦手な子でも跳べるようにやさしく調整できる。そんな子どもの遊びの知恵が活かされるわらべうたです。

【遊び方】

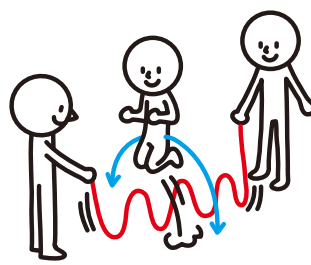
- ① 2人で長なわを持ち、左右に揺らす。
- ②「おおなみ こなみ」で、なわ持ちは左右にスイングし、1人が入って跳ぶ。
- ③「まわして まわして」のところから、なわを大きく回す。
- ④「あっぱっ」で跳んでいる子どもは、なわをまたぐ。失敗したらなわ持ちと交代。
- ⑤みんなが跳べるようになったら、「まわして まわして」のところで回数を競う遊びも取り入れてみる。



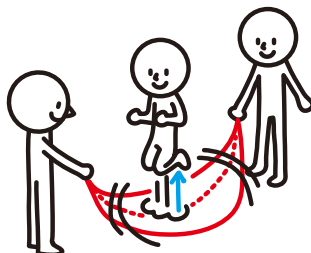
なわとびに慣れるための4ステップ



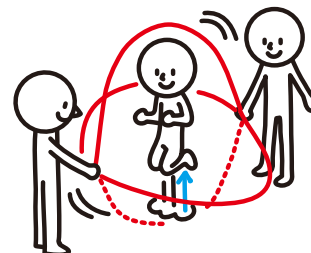
地面を這う蛇のようにニヨロニヨロ



今度は縦に小さな波をつくります



左右にスイングさせて小波をつくります



ゆっくりと大きく回します

みんなが知ってるわらべうた

花いちもんめ

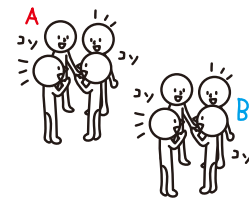
古代の日本で、男女が心を通わせた歌垣が、子どもの遊びにも残ったと言われる「花いちもんめ」。歌詞も地方によってバラエティに富んでおり、「た～んす長持ちどの子がほしい…」は関西でよく歌われているフレーズ。この部分は東北から関東、中部では「隣のばあさんちょっときておくれ 鬼が怖くて行かない」と歌われることが多いようです。ちょっとした言葉遣いも地方それぞれで、その土地の歌詞を歌っても盛り上がります。

【遊び方】

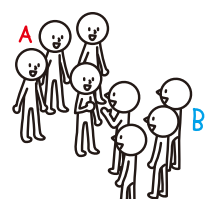
- ① 2組に分かれて横一列に手をつないで並び、「A」組と「B」組は少し離れて向かい合う。
- ② 各組の代表がジャンケンをして、どちらの組が先に歌いだすか決める。(楽譜では「A」)
- ③ 交互に歌に合わせて、先行が前進すると後攻は後退する。
- ④ 「そうしよう」で、グループごとに集まって相談。
- ⑤ 「ジャンケンポン」で名前を呼ばれた2人が中心に出てジャンケンをする。
- ⑥ 負けた子どもは、勝った方のグループに入り、繰り返し遊ぶ。(人数の多い組の方が勝ち)



かってうれしい～
そうだんしょう



そうしよう



ジャンケンポン

松木 紀子さん
オススメ!

おもしろい歌の活用方法

わらべうたの魅力は、歌うだけでなく色々な楽しみ方ができることにもあります。
皆さんも下記のようなアレンジを加えて楽しみたいはいかがでしょうか？

動作を増やして楽しむ

♪象さんとくもの巣

象さんがくもの巣にかかってしまうという思いもよらない曲です。子どもたちは大好きな曲です。円形になってその中に最初に一人だけ象さんを決めます。象さんはみんなの歌に合わせて歌いながら歩きます。1番が終わると象さんはもう一人お友達を誘い二人の象さんが列車のようにつながって2番を歌います。それが終わるとまた一人誘って…最後にはくもの巣が切れてみんなが飛び散っていきます。お友達とつながって一体感が生まれ楽しめますよ。

変化を楽しんだり連想を楽しむ

♪いろはに金平糖

「いろはに金平糖。金平糖はあまい～♪」と連想ゲームを楽しめる曲です。原曲通り歌うのではなく毎回違った展開となっても楽しめます。子どもたちの想像力にハッとさせられる場面もあるでしょう。元の歌詞の最後は、「ひかるは親父の禿げ頭」ですが、現代の人たちはどのように締めくくのでしょうか。最後に面白いオチがつくと大人たちは大爆笑間違いなし！



わらべうたには、語りつくせないほどの魅力があります。故郷の歴史・文化を知ることができるのもわらべうた。歌詞の中に歴史が反映されていて、それが子どもの遊びの中で歌い継がれています。また、人とコミュニケーションを交わして、心の扉を開く力があります。さらには歌う力を身につけることができます。少ない音でできているので、歌が苦手な人でも音がとりやすいんです。遊び方も豊富ですし、リーダーによって可能性は限りなく広がっていきます。



荒井 敦子さん

日本古来の旋律であるわらべうたは、やっぱり日本人の心にフィットするものだと感じます。小さい時に誰に教えてもらったでもなく、なんとなく遊びの中で覚えていく。そんな不思議な力があります。「だるまさんがころんだ」もわらべうたのひとつですが、あれは、音楽ではなくリズム遊びの一種です。実は、私が教えている専門学校生は、これが大好き。自分が楽しみながら人を楽しませるという要素もあって、今の子どもたちには特に人気ですね。



松木 紀子さん

わらべうたは、遊ぶために歌われてきたもの。そういう意味では、遊びの原点だと思います。例えば「なべなべそこぬけ」は、小学生になると大人数でもできますし、以前は体育館全体を使って親子一緒に120人でやったこともあります。そういう一体感をつくれるところもわらべうたの魅力だと思います。また、「歌う」ことについては、わらべうたでは綺麗なハーモニーを奏でることもできます。やってみると意外性があって大人も楽しめますよ。



佐藤 喜也さん

現場を知り尽くした
音楽や歌レクの指導者が語る

わらべうたの 魅力

音楽を使ったレクリエーションを行う上で、
わらべうたは欠かせないコンテンツ。
現場で活躍されている指導者の方から、
その魅力を語っていただきました。



下川 紀美子さん

高齢の方にわらべうたを歌いましょうという
と、たまに「え〜っ!」という顔をされるので
すが、「子どもの遊びじゃなくて、みなさん健康
のための遊びですよ」と提供すると、すぐく
一生懸命にやってくれる方が多いんです。わら
べうたはほとんどの方が知っている歌ですの
で、どなたでも参加できるところに良さがある
と思います。あと、地方によってリズムや歌詞
が異なる場合もあるので、そういうところを発
見するのも面白いと思います。