



心を育むわらべ歌遊び インストラクター おうち遊びわらべ歌 インストラクター

一般社団法人全国乳幼児遊び研究協会

講師：みやざき あゆみ

講義 2 わらべ歌とは（効果） 年齢別子どもの姿とわらべ歌



1

1 : わらべ歌とは



わらべ歌とは？

日本には民謡のように、古くから伝承されてきた歌があります。

「わらべうた」もその一つに挙げることができます。

子どもたちの日常生活や遊びのなかで継承されてきた歌のこととも言われています。

日本にはわらべ歌が数百種類以上あると言われており、今でも歌い継がれています。

しかし、その土地の風習や生活を歌詞に表した民謡とは異なり、子どもが動きながらリズムをとる手遊び歌として伝わっているのが特徴といえます。

ほとんどの保育園ではこの「わらべうた」を保育のプログラムの一つとして取り入れており、現代においても「わらべうた」が子供の成長に適した手遊び歌である、と広く認識されています。

わらべ歌はとても短く音域が狭い(語りに近い)曲が多いので、誰が歌っても音痴になることはありません。地方ごとに音程やテンポ、節が違う事さえあります。

その為多少歌詞が違ってても、節が違っていても大丈夫。

更には様々な遊び方がある為、同じ歌で赤ちゃんから小さな子ども、小学生まで一緒に遊べます。

こども達に親しまれている歌の中に『童謡』もあります。
わらべ歌と童謡。
何が違うのでしょうか？

< わらべ歌と童謡の違い >

わらべ歌 → 子ども達の遊びや生活の中から自然発生的に生まれ、
口伝えで歌い継がれてきた歌

童謡 → 大人が子どものために作ったのが童謡

わらべ歌と非認知能力(自己肯定感)

わらべうたは非認知能力の基礎でもある
自己肯定感を育む遊びです。

心理的な働きかけと肉体的な働きかけがうまくセットに
なっています。

目を見て、微笑みかけて歌いかける。
抱っこして、なでなでしてくすぐる。
等のスキンシップも多く行われる物が溢れています。

日本に受け継がれている、伝統の子育て文化です。

そのような触れ合い遊びを通して赤ちゃん・子ども達は
「自分はこれでいいんだ」
という気持ちの根っこをつくります。

自分は
「まるごと愛されてるんだな」
という気持ちが育まれてゆくのです。

わらべ歌は、その場にその子がいないと成立しないような
遊びです。

「自分がいる」という事を認識し、それを他の人から認められるので
自己肯定感を高めることが期待できます。

そして“乗り越える力”が育まれるとも言われています。

“乗り越える力”とは

「逆境に負けず、前向きに人生を切り開いていく力」

「回復力、立ち直る力」

「ピンチを乗り越える力」

この『乗り越える力』が高い人というのは
自己肯定感が高く
楽観的で
未来を信頼し、忍耐強く
感情をうまくコントロール
できる人と言われています。

また、繰り返しわらべ歌を行っていくと、子どもの中で好きな歌や遊びが出てきます。

子ども自身が歌を口ずさんだり、自ら遊びをやりたい・こうしてみたいといった自主性が出てきます。

その自主性が認められることで、成功体験に繋がり自己肯定感を高める要因にもなるのです。

歌詞の特徴

子どもたちが見たものや感じたことが、歌詞に込められていることが特徴です。

さらに、歌と遊びがセットになっているものも多く、遊びながら身体機能の発達を促すことができます。

また、日常に必要な言葉や数字遊びもあります。

こども達はわらべ歌遊びの中で、お兄さんお姉さんに教えてもらいながら多くの事を学んできたのですね。

曲の特徴

広島市教育センターの「伝承文化であるわらべ歌遊びを、保育に継続して取り入れる効果を探る（平成17年度広島市学校教育研究グループ活動研究成果報告書）」によると、わらべ歌のメロディは半音進行がなく、ドレミソラの5音で成り立っているものが多いそうです。

また音域が狭く、小節や音の跳躍(ちょうやく)も少ないため、子どもにとって無理なく自然に歌うことができるように作られていることが特徴とされています。

わらべ歌の効果とは？

<赤ちゃんへの効果>

わらべ歌を聞かせることは、周囲に興味を持つきっかけになります。

歌声に反応し、自発的に動こうとすることで、身体機能の発達に良い影響を与えることも考えられます。

また、わらべ歌を歌いながら手足を使って遊ぶことでスキンシップがとれ、ママやパパとの絆を深めることができます。

<子どもへの効果>

わらべ歌を歌うことで、友達と楽しく遊ぶことができるため、コミュニケーション能力を身につけたり、言葉や数を覚えることにつながります。

また歌と一緒に体を動かすことで、耳からの感覚を刺激するのはもちろん、運動能力やリズム感を養うだけでなく、ルールを守る社会性も養う事ができます。

さらに、日常生活の中で使われる言葉や動きが出てくるので、遊びながら生活の基本を学ぶこともできます。

わらべ歌の種類

<絵描き歌>

絵の描き方が歌詞になっており、歌詞の通りに歌いながら描いていくと、最後に絵が完成する遊び歌のことを言います。

代表的な歌

数字を使ってあひるを書くことができる「あひるのこ」や、コック棒をかぶったコックさんが書ける「かわいいコックさん」などがあります。

<数え歌>

数を表す数字が歌詞に組み込まれており、歌いながら数を数えていく言葉遊びの要素が入った歌のことを指します。

代表的な歌

数字を使っておべんとうばこの中身を表現する「おべんとうばこのうた」や、果物や野菜で数を追っていく「いちじくにんじん」などがあります。

<遊び歌（手遊び歌・ふれあい遊び歌）>

歌に合わせて手や指を動かしたり、触れあったり、歌いながらコミュニケーションを楽しむ遊び歌のことを言います。

代表的な歌

歌に合わせて腕をなぞったり、くすぐる「一本橋こちょこちょ」や、手をつないだり手を合わせて遊ぶ「お寺の和尚さん」などがあります。

<てまり歌>

主に女の子たちがてまりをつきながら、そのリズムに合わせて歌う歌のことを指します。

代表的な歌

熊本県が舞台の「あんたがたどこさ」や、お手玉の数え歌としても歌われる「一番はじめは一の宮」などがあります。

<子守歌>

小さい子を寝かしつけたり、あやしたりする時に歌われる歌のこと。
わらべ歌の子守歌は、子守役の子どもの心情を歌ったものも多いことが特徴です。

代表的な歌

江戸時代に流行したと言われ、今も歌われている「江戸子守歌」や、子どもの心情を歌った「竹田の子守唄」などがあります。

わらべ歌が活用されている場所

< 保育園・幼稚園 >

保育園や幼稚園では、遊びや音楽教育の中にわらべ歌を取り入れているところが多くあります。

わらべ歌は、体の発育を促したり、五感を育てて心の豊かさを育んだり、礼儀作法や知恵を身につけたりできると考える園もあり、心も体も健やかな子どもを育てていくうえで、有用だと考えられているようです。

また小学校の音楽の授業で取り入れている先生もいるほど、わらべ歌は子どもたちの教育にも活用されています。

<ベビーマッサージ・赤ちゃんサロン>

ベビーマッサージに使用するわらべ歌は、赤ちゃんの耳に届きやすいとされるラの音を用い、繰り返す事で赤ちゃんもわらべ歌を覚えていくと言われています。

またわらべ歌は、新生児から使用できます。

ベビーマッサージは、親子の絆を深め、心身の発達を促し、夜泣きや便秘にもいい作用をもたらすとされているのが特徴です。

<子育て支援>

子育て支援として支援センターなどで親子向けに遊びを広げる事ができます。
1人で悩んでいるママさんのお手伝いができます。

わらべ歌は、特別な物がなくても楽しめるので、幅広く楽しんで貰える
遊びと言えます。

スキンシップ効果や自己肯定感UPにより、子どもの心はもちろん、大人の
気持ちも落ち着いたり、相乗効果が見込まれます。

その為、支援センターでもわらべ歌を活用している所が多くあります。

<オンライン教室>

遊びの教室などを開く事(開業)ができます。

※我が法人ではオンラインで遊びの教室を開園しておりまして、その中でわらべ遊びを行う事もあります。

< 講座開設 >

お母様向けの講座を開く事ができます。

ご自身で講座を作り、講座の提供をしオフラインでもオンラインでも
わらべ歌の価値を多くの方に知ってもらう事ができます。

※収益を上げる方法も一緒に考えご提案させていただく活動もしております！

年齢別 子どもの姿とわらべ歌

<0～1歳児>

乳児の時期は、体中のいろいろな場所を刺激してあげられるわらべうたを選びましょう。

ツンツンと触る、なでなでとさするだけでも赤ちゃんは喜び反応します。

自分の体の部位を赤ちゃんが意識することが出来ます。

心地良いと感じる事ができるように、優しく接するようにならしましょう。

< 1～2歳児 >

お座りが安定し、自分の体を自分のものだと認識し動かせる喜びを感じる時期です。

出来る事やわかる事も増えてきますので、簡単なわらべ歌と一緒に楽しむ事ができます。

自分で出来る事がわかると、成功体験として子どもの中でも自信がついてきます。身体を動かすって楽しいな♪という事も感じ、大人の真似をする事が楽しくなります。

また、大人に触れてもらうことで直接愛情を感じられるわらべ歌もまだまだおすすめです。

< 2～3歳児 >

2～3歳は友達と一緒に何かをするのが楽しくなってくる頃です。
簡単なルールもわかるようになります。

仲良くなるきっかけにもなるわらべうたが「かごめかごめ」です。
とても有名なこの歌ですが、友達と手をつなぐこと、友達の名前を覚えることなど
集団生活の中で基本になるものがいくつも入っています。

友達の後ろで一人が止まる、歌が終わったら座るなど、ちょっとしたルールも
組み込まれてくるので、ぜひやってみてほしい遊びです。

< 3～5歳児 >

3歳から5歳の頃は、幼稚園や保育園などでもルールを守ったり、順番を守ったりすることが増えてくる時期です。

ルールを守ると楽しく遊べる事がわかってきて、大人がいなくても遊べる時間が増えてきます。

大人に無理やりルールを守る事を教わるよりも、子どもたちがお互いに遊びの中で楽しみながら学んでくれたら、そんなに素敵なお事はありませんね。

少しずつ難しいルールも取り入れながら、「わらべうた」を存分に楽しませてあげてください。

大人への影響

35

*子どもとのコミュニケーションがとれる

言葉・歌・身体の動きが一体となって一緒に楽しく遊び、触れ合う事により、コミュニケーションがとれます。

*絆が深まる

触れ合いながら遊ぶので、子どもは親しみを感じ、愛されている実感を持つ事ができて絆が深まります。

*自己肯定感UP

相手が笑ってくれる事や喜んでくれる事を感じる事により、必要とされていると感じます。それらを感じる事全てが自己肯定感に繋がります。

*幸せ度UP

笑顔は幸福感をもたらす「エンドルフィン」がでたり、心をリラックスさせる「セロトニン」が分泌されるそうです。

また、見た相手にも幸せをもたらすという説もあるそうです。

子どもと笑顔で遊び、子どもの笑顔を見る事で幸せが無限に広がります。

最後に . . .

わらべ歌を毎日取り入れよう

スキンシップはもちろん、心や体の発達、友達とのかかわり合いが学べるなど、多くのメリットがあるわらべ歌。

毎日の生活の中にわらべ歌を取り入れ、赤ちゃんや子どもの心と体の発達を上手に促していきましょう。

そうする事により、大人も子どもも自己肯定感が高まり乗り越える力が育まれます。

その結果非認知能力UPへと繋がっていき、大きくなってからの毎日が充実した物へと繋がっていきます。

Thank You



参考尾資料：保育士の転職エージェント（紹介会社）
パーフェクトガイド ほいパフェ/はぐくむ/うたべびま/
榎本博明 著『伸びる子どもは〇〇がすごい』/ちいくる/
にほんのわらべうた全4巻うめとさくらすずめすずめおてぶしてぶし
Stain news/WOMAN