



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

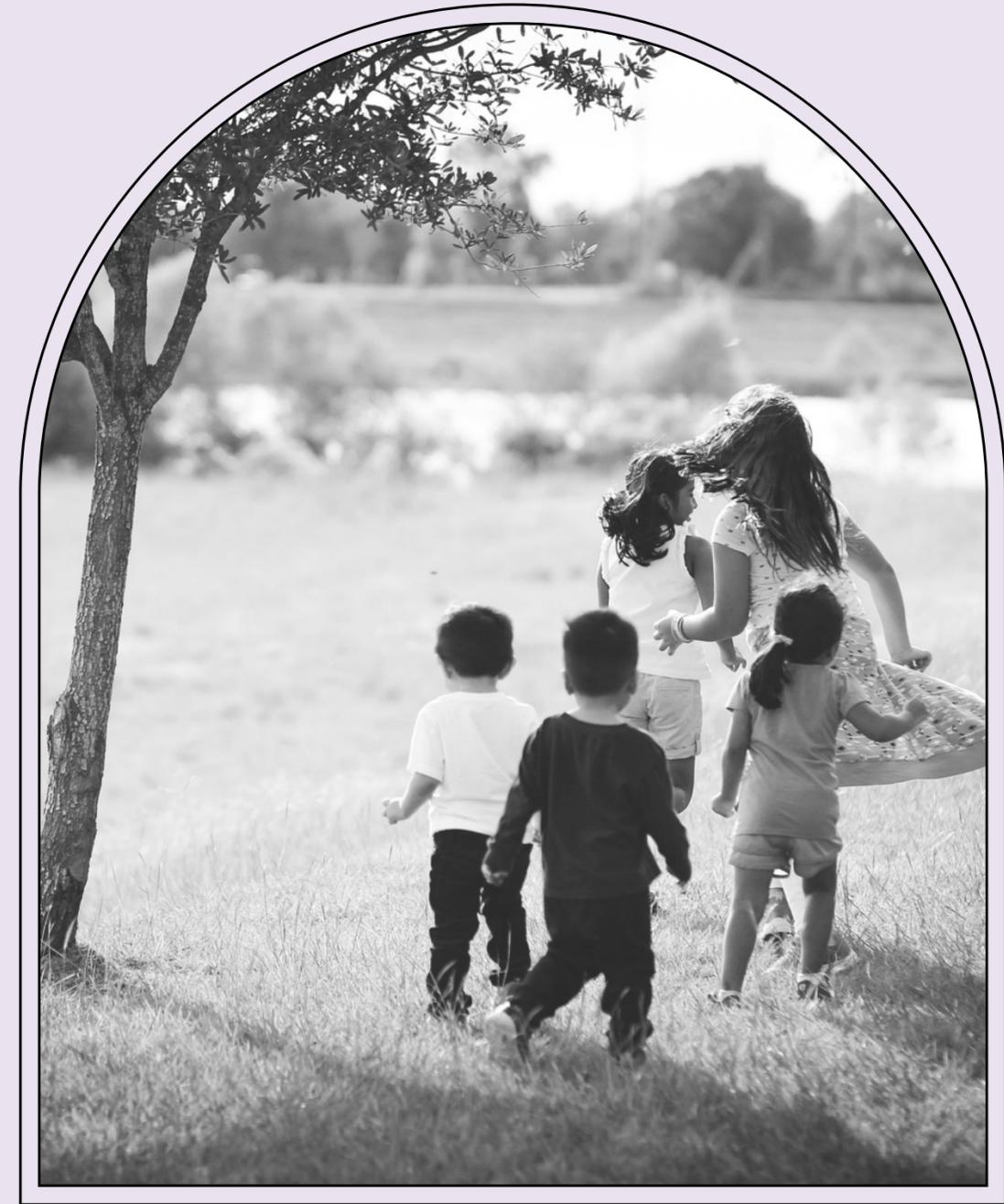
一般社団法人全国乳幼児遊び研究協会

講師：みやざき あゆみ

講義 5 言葉遊びとわらべ歌



言葉遊びとわらべ歌



わらべうたが言葉・音楽・動き・遊びが一体になったものであり、同時にそれぞれの発達を促すことに長けている事を学んできました。

幼児教育において人の声を聞くことや、肌の触れ合いによって心を通わせることは基本でありとても重要な事です。

講義5では、そんな“言葉”について掘り下げていきます。

3

言葉

脳には言葉のタンクがあると言われていています。
言葉を聞くと、聞くたびにタンクに言葉が溜まります。
タンクがいっぱいになった時、タンクの内容は溢れ、言葉として口から発せられるのです。

その為、まだおしゃべりしない赤ちゃんにも沢山話しかけてください。

その理由を詳しく説明していきます。

言語習得の臨界期の存在

言語習得の臨界期の存在があげられます。

臨界期とは、人間がある能力を獲得するのに適した時期のことをいい、言葉の獲得にも臨界期があります。

言葉の獲得の臨界期は、生後6ヶ月頃に始まり、10～12歳頃に終わると言われています。

この時期までに言葉にたくさん触れることで、効率的に言葉を覚えていくことができます。

また、人間には3歳頃までは、あらゆる言語の音を聞き分ける能力があります。

しかし、3歳頃までにあまり触れなかった言語の音については、聞き取るための神経細胞が使われなくなるため、次第に聞き取れなくなってしまうのです。

わらべ歌と言葉

わらべ歌=言葉・数の概念が身に付く

わらべ歌の歌詞は口真似がしやすいものや、言葉遊び、数を意識した歌詞が多くあります。

この特徴を活かして、わらべうたを繰り返し行うことで発語を促したり、数の概念を感覚的に身につけることができます。

脳の潜在能力を引き出す

「聴覚記憶」ってご存知でしょうか？

記憶には、目に入ってくる情報を記憶する「視覚記憶」

耳から入ってくる「聴覚記憶」

の2種類があります。

視覚記憶：言葉を目で追うので、左脳的な刺激が多い

聴覚記憶：耳から入ってくる音が五感の刺激となり右脳を活性化

右脳でキャッチした音声を左脳で言語に変換して理解する

右脳と左脳をつなぐ回路がつくられていく幼児期には、聴覚記憶のトレーニングが非常に重要になります。

「繰り返しの刺激」で脳が活性化

生後間もない時期に豊かな言葉かけを受けた子どもは、言語感覚や語彙力が優位に発達しやすく、聴覚記憶が得意な脳に育つといわれています。

脳は、繰り返し入力される情報を重要と判断し、長期間記憶するという特性を持っています。

何度も言葉豊かに繰り返すことで、優れた言語回路が開かれ、聴覚記憶の質も高まっていきます。

つまり、聴覚記憶を鍛えるためには、同じ文章・同じ言葉を繰り返し聞かせることがとても大切なのです。

耳からの感覚を刺激するわらべ歌

わらべ歌は赤ちゃんの頃から楽しむ遊びです。

起こす、寝かす、あやす、遊ぶ・・・

様々なシーンで活躍するわらべ歌。

繰り返し歌う事で、歌声は赤ちゃんの耳から入り五感を刺激していきます。

お兄ちゃんお姉ちゃんになっても繰り返し遊べるわらべ歌。

わらべ歌による脳への刺激は、この先の“言葉”にも繋がっていきます。

少し仕組みを見て行きましょう。

耳からの情報は右脳を刺激するので、文字を目で見ても暗記しようとするよりも、何度も耳からインプットすることで脳の回路が発達していきます。

耳からの記憶でイメージ脳を育てるのです。

そうする事により右脳記憶が身に付くので、一度耳にしたことを忘れないようになります。

また、右脳の入力を左脳で出力する回路ができていますので、鮮やかなイメージを描く豊かな想像力、創造的なひらめき力や情報処理能力も優位に発達します。

さらに、言葉豊かな聴覚刺激が十分に蓄積されているので、語彙力や言語能力も高くなる傾向にあります。

以上の事からわかるように、小さい頃から繰り返しわらべ歌を歌いかける事で、耳からの刺激を受け、様々な部分への発達に繋がる事ができるのです。

休憩～♪

幸せホルモン「セロトニン」をご存知でしょうか？

セロトニンが活躍する神経系は5歳までにつくられると言われてい
ます。

セロトニン神経が未発達だと、不安になりやすかったり、
ストレスに弱い子どもに育ってしまうと言われてい
ます。

セロトニン神経の発達とセロトニン量の増加を促すためには、
十分な睡眠と、朝に太陽の光を浴びること、
セロトニンの原材料となる食事をきちんと摂ること。

つまり、赤ちゃんの頃から早寝早起きをして規則正しい生活
を送ることで、気持ち安定した脳をつくることができるというわけ
です。

言葉遊びとは？

言葉を使って音の響きを楽しんだり、自分のイメージを表現することを楽しむことができる言葉遊び。

子どもたちが遊びを通して新しい言葉を知ったり、思考力を身に着けたりするきっかけになるので、どの年齢でも日常的に取り入れたいですよ。

生活の中で歌えるわらべ歌

講義5では、“言葉”について学んできました。

わらべ歌を取り入れながら子ども達の耳に、多くの“言葉”を投げかける事が大切だという事がわかりました。

それは、話しができない赤ちゃんの頃から行う事が重要。

そこで、様々なシーンで使えるわらべ歌をご紹介します。

♪朝や起こす時

1. 【ととけっこう】

ととけっこう

よがあけた

まめでっぼう (こどもの名前)

おきてきな

おーはーよー

25

♪ おひさまを呼ぶ

2. 【おてんとさん】

おてんとさん

おてんとさん

てぬぐいおかせ

そーれがいやなら

ひをおかせ

♪ みんなで輪をつくる時

3. 【まるくなれ】

まーるくなれ

まーるくなれ

いちにのさん

♪ みんなで輪をつくる時 (ロングバージョン)

4. 【まるくなれ】

まーるくなれ

わになれ

まーるくなれ

わになれ

まーるくなれ

わになれ

いちにのさん

♪おにぎりをつくる時

5. 【おにぎりつくろう】

つくろう

つくろう

おにぎり

つくろう

♪ 橋をわたる

6. 【どんどんばし】

どんどんばし

わたれ

さあ

わたれ～

こんこがでるぞ

さあ

わたれ～

♪早口あそび歌

7. 【でんでらりゅうば】

でんでらりゅうば
でてくるばってん
でんでられんけん
こ～られんけん
こんこられんけん
こられられんけん
こ～んこん

♪ 郵便配達

8. 【ゆうびんはいたつ】

ゆうびんはいたつ

えっさっさ～

みんなのごようで

えっさっさ～

♪手合わせ歌

9. 【どっちのてにはいってるか】

どっちのて～に～

はいってるか

♪手合わせ歌

10. 【おてぶしてぶし】

おてぶしてぶし

てぶしのなかに

へ～びのなまやけ

かえるのさしみ

いつちよばこやるから

まるめておくれ

い～や

どっち

♪人探し歌

11. 【このゆびとまれ】

〇〇する人（もの）

よっといで～

〇〇する人（もの）

このゆびと～まれ～

♪ 確認歌

12. 【もういいかい】

A: も～い～か～い

B: ま～だだよ～

A: も～い～か～い

B: も～い～よ～

♪まじない歌

13. 【てるてるぼうず】

てるてるぼ～ず

てるぼうず～

あ～した

てんきに

しておくれ～

♪まじない歌

14. 【あしたてんきになあれ】

あ～した

てんきに

な～あれ～

♪すうじ遊び

15. 【いちにつきさんにのしのご】

いちにつき～ん

にのしのご

さんいち

にのしのにのしの

ご

♪かぞえ歌 (5)

16. 【ちゅうちゅうたこかいな】

ちゅうちゅう

たこかいな

♪かぞえ歌 (10)

17. 【だるまさんがころんだ】

だるまさんが

ころんだ

♪かぞえ歌（10）

18. 【いちにいさんまのしいたけ】

い～ち～

に～い～

さんまの

しいたけ

ごぼうが

ろっぽん

し～ち～

は～ち～

きゅうび～まよね～

じゅ～うす

♪かぞえ歌（10） 又はおにきめ

19. 【いちにいさんものしいたけ】

い～ち～

にの

さんもの

しいたけ

でっこん

ぼっこん

ちゅうちゅう

かまぼこ

ですこんぱ

♪おにきめ

20. 【おえびすだいこく】

おえびすだいこく
どつちがよかんべ
どうでも
こうでも
こつちがよかんべ
おすすのす

♪おにきめ（何かを配る時等）

21. 【どのこがよいこ】

どのこが

よいこ

このこが

よいこ

♪ なきむしさんの歌

22. 【なきむしけむし】

なきむし

けむし

はさんで

すてろ

♪ おまじないの歌

23. 【いたいのいたいの】

いたいの

いたいの

とんでいけ～

♪ 顔あそびの歌

24. 【あがりめさがりめ】

あ～がりめ

さ～がりめ

ぐるりとまわって

ね～このめ

♪ 顔あそびの歌

25. 【だるまさんだるまさん】

だ～るまさん

だ～るまさん

に～らめっこしましょ

わらうとまけよ

あつぶつぶ～

♪こもり歌

26. 【ねんねんねやま】

ねんねんねやまの こめやまち～
こめやのよこちよを とおるとき～
ちゅうちゅうねずみが ないていた～
な～んのようかと きいたらば～
だいこくさ～まの おつかいに～
ねんねしたこの おつかいに～
ぼうやも は～やく ねんねしな～
だいこくさ～まへ まいります～

♪こもり歌

27. 【ねんねんころりよ】

ねんねんころりよ おころりよ
ぼうやはよいこだ ねんねしな
ぼうやのおもりは どこへいった
あのやま こえて さとへいった
さとの みやげに なにもらった
でんでん だいこに しょうのふえ

♪ 帰る時の歌

28. 【かえるがなくからかえろ】

かえろ～

かえろ～

かえるがなくから

か～えろ～

♪ 帰る時の歌

29. 【いちばんぼしみつけた】

いちばんぼ～し

み～つけた

に～ばんぼ～し～

み～つけた

♪いつでも

30. 【さよならさんかく】

さよなら三角　また来て四角

四角は豆腐　豆腐は白い

白いはウサギ　ウサギは跳ねる

跳ねるはカエル　カエルはみどり

みどりは柳　柳はゆれる

ゆれるは幽霊　幽霊は消える

消えるは電気　電気は光る

光るはおやじのハゲ頭

♪ さよならの歌

31. 【さよならあんころもち】

さよならあんころもち

またきなこ

最後に . . .

約30個のわらべ歌を記載してあります。
生活の中のふとした瞬間にわらべ歌を取り入れてみてください。
大好きな大人の心地良い声は、子ども達の耳へ入り、脳や心へ届きます。

様々な成長へと繋がる事から注目されているわらべ歌ですが、大人も楽しみながらわらべ歌を歌う事で、自然と子どもにも残ります。

この“大人が楽しむ事”がとても大切で、子どもに大きな影響がありますので、リラックスした気持ちで行ってみてください。

Thank You



参考尾資料：コベル/WAKODO/World Family