

1



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 7 その他ふれあい遊び (+わらべ歌)



ふれあい遊びとは

ふれあい遊びとは、周囲の大人や友達とのスキンシップであります。
また、音楽や歌に合わせてスキンシップを楽しみながら遊ぶことを
言います。
主に手遊びやわらべ歌、身体遊びなどがあります。

ふれあい遊びのようなスキンシップは子ども達にとってとても大切だということを学んできました。

講義7では、ふれあい遊びや様々なわらべ歌を動画と共にご覧いただきます。

ふれあい遊び・わらべ歌

【おせんべやけたかな】

おせんべ　やけたかな

【おてらのつねこさん】

おてらの　つねこさんが

かいだんのぼって　こーちょこちょ

【おえびすだいこく】

おえびす　だいこく　どっちがよかんべ

どうでも　こうでも　こっちがよかんべ

おすすのす

【まるくなれ】

まーるくなれ まーるくなれ

いちにのさん

【まるくなれ】 (long)

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

【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

【おにぎりつくろう】

つくろう つくろう

おにぎり つくろう

【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～

【このゆびとまれ】（long）

〇〇する人このゆび とまれ～

はやくしないと 電気の球が切れる

指きった

【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～

【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 で～てこんけん
 こんこられんけん こられられんけん
 こ～んこん

【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～

【ももやももや】

ももや ももや ながれは はやい
せんたくすれば きものがぬれる
あー どっこいしょ

【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

【どっちのてにはいってるか】

どっちのて～に～ はいってるか

【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

いっちょばこやるから

まるめておくれ

い～や どっち

【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～

【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～

【あしたてんきになあれ】

あ～した

てんきに

な～あれ～

【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

【ちゅうちゅうたこかいな】

ちゅうちゅう たこかいな

【だるまさんがころんだ】

だるまさんが ころんだ

【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～
きゅうぴ～まよね～ じゅ～うす

【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

【なきむしけむし】

なきむし　けむし　はさんで　すてろ

【いたいのいたいの】

いたいの　いたいの　とんでいけ～

【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

【だるまさんだるまん】

だ～るまん

だ～るまん

に～らめっこしましょ

わらうとまけよ　あつぶつぶ～

【ねんねんねやま】

ねんねんねやまの こめやまち～
こめやのよこちょを 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～

【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

【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～

【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

【こまんか】

こまんか こまんか こまんか なみ
もちっと ふとうなれ

【うまはとしとし】

うまはとしとし ないても つよい
うまはつよいから のりてさんもつよい
パカッ パカッ

【このこどこのこ】

このこ どこのこ かつちんこ
このこ どこのこ ○○ちゃん

【どのこがよいこ】

どのこがよいこ このこがよいこ
 (〇〇ちゃんがよいこ おひとつどうぞ)

【からすかずのこ】

からす かずのこ にしんのこ
 おしりをねらって かつぱのこ

【はやしのなかから】

はやしのなかから おばけが

によーろによろ

おばけのあとから とうふやが

プープー

とうふやのあとから こぶたが

ブーブー

こぶたのあとから こどもが

じゃんけんぽん

【なかなかほい】

なかなかほい そとそとほい
なかそとそとなか なかなかほい
そとそとほい なかなかほい
そとなかなかそと そとそとほい

【あんたがたどこさ】

あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ
くまもとさ こまもとどこさ せんばさ
せんばやまには たぬきがおってさ
それをりょうしが てっぽでうってさ
にてさ やいてさ くってさ それをこのはで
ちよつと かぶせ

【ちゃつぽ】

ちゃつぽ　ちゃつぽ　ちゃつぽにやふたがない
そことって　ふたにしる

【こどもとこどもがけんかして】

こどもとこどもが　けんかして
くすりやさんがとめたけど
なかなかなかなかとまらない
ひとたちやわらう　おやたちやおこる　ぶ——

【おおなみなみ】

おおなみなみで　ぐるりとまわして　ねこのめ

【おちゃをのみにきてください】

おちゃをのみにきてください　はい　こんにちは
いろいろお世話になりました　はい　さようなら

【なべなべ】

なべなべ　そこぬけ　そこがぬけたら　かえりましょ
なべなべ　そこぬけ　そこがぬけたら　かえりましょ

【くまさんくまさん】

くまさんくまさん　まわれみぎ
くまさんくまさん　りょうてをついて
くまさんくまさん　かたあしあげて
くまさんくまさん　さようなら

【ちよつと ぱーさん】

ちよつとぱーさん ぐーすけちようだい
かみにくるんで ちようだいちようだい
ぐるりとまわして じゃんけんぽん

【ちよちちよちあわわ】

ちよち ちよち あわわ かいぐりかいぐり
とつとのめ おつむてんてん ひじ とんとん

【おやゆびねむれ】

おやゆびねむれ さしゆびも
なかゆび べにゆび こゆびみな
ねんねしな ねんねしな ねんねしな

【じごくごくらく】

じごく ごくらく えんまさんのまえで
おきょうをよんで はりのやまへ とんでいけ

【ずくぼんじょ】

ずつくぼんじょ ずくぼんじょ
ずっきん かぶって
でてこらさい

【たけのこめだした】

たけのこ めだした はなさきや ひらいた
はさみで ちょんぎるぞ えっさ えっさ えっさっさ

【めんめんたまぐら】

めんめん たまぐら つのだせ やりだせ

【おふねがぎっちらこ】

おふねが ぎっちらこ ぎっちらこ ぎっちらこ

せんぞうや まんぞうぞ

おおなみがきたぞ ざぶざぶざぶざぶ

こなみがきたぞ ちゃぶちゃぶちゃぶちゃぶ

【ぎっちょぎっちょ】

ぎっちょ　ぎっちょ　こめつけ　こめつけ
 ぎっちょ　ぎっちょ　こめつけ　こめつけ
 こめつけた　こめついたらはなそ　はなした

【もみすりおかた】

もみすりおかた　もみがなけりゃ　かしましよ
 もみゃ　まだござる　うすにさんじょう　みにさんじょう
 すってすって　すりこがせ

【いもむし】

いもむし　ごろごろ　ひょうたん　ぽっくりこ

【こどもかぜのこ】

こどもかぜのこ　じじばばひのこ
 こどもかぜのこ　じじばばひのこ

【おせよおせよ】

おせよ おせよ さむいで おせよ

【おしくらまんじゅう】

おしくらまんじゅう おされてなくな

おしくらまんじゅう おされてなくな

【もちっこやいて】

もちっこやいて とっくらきやして やいて
しょうゆをつけて たべたら うまかろう
ごちそうさまでした

【おじぞうさんこんにちは】

おじぞうさん こんにちは

【ぺったらぺったん】

ぺったらぺったん もちつけ もちつけ
ぺったらぺったん もちついた それ かみだなへ
「お願い事をする」
おねがいします

【こめついたら】

こめついたらはなそ こめついたらはなそ はなした

【にぎりぱっちり】

にぎりぱっちり たてよこひよこ
にぎりぱっちり たてよこひよこ
ぴよぴよぴよぴよ

【ちゅっちゅこっこ】

ちゅっちゅこっことまれ
とまらにゃ とんでいけ

【うえからしたから】

うえからしたから おおかせこい
こいこいこい

【じーじーばー】

じーじーばー じーじーばー じーじーばー

3 3

【おさらにたまごにはしかけほい】

おさらに たまごに はしかけほい
ほいほいほいほいほいほい～

【いちり にり さんり しり】

いちり にり さんり しりしりしりしりしりしり～

【めんめんすーすー】

めんめん すーすー けむしに きくらげ ちゅっ

【つつきましよう】

つつきましよう

ぽこぺん だあれ ○○ちゃん

ex.つつきましょ ぽこぺん なあに おはな/おてて/おなか等

【ずいずいずっころばし】

ずいずい　ずっころばし　ごまみそ　ずい
ちゃつぽにおわれて　とっぴんしゃん
ぬけたら　どんどこしょ
たわらのねずみが　こめくって
ちゅう　ちゅー　ちゅー　ちゅー
おつとさんがよんでも　おつかさんがよんでも
いきいっこなしよ　いどのまわりで
おちゃわんかいたの　だあれ

【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

以上となります。
様々なわらべ歌がありますね。
赤ちゃんから楽しめるのがわらべ歌です。

正解はあるようでないわらべ歌。

お子様と楽しい時間が過ごせるように、ご自身でアレンジした遊び方をして
頂くのも良いかと思います！

皆さんの声は子ども達の心に永遠と残ります。

沢山子ども達と一緒に遊んでくださいね♪

あなたの心にも残ると思います・・・

Thank You

