

**「生きる力の基礎」をはぐくむ
具体的プログラム**

「生きる力の基礎」をはぐくむ具体的プログラム

具体的プログラムの概要

家庭や保育所、幼稚園、子育て支援関係機関において、第 4 章で提示した「生きる力の基礎」を子どもたちにはぐくんでいくための方法について、6つのテーマによる「具体的プログラム」を取りまとめました。

テーマの設定にあたっては、生きる力の基礎となる5つの力のうち、「愛着形成」と「基本的生活習慣」については、子どもの心身の成長にとって最も土台となるものと考え、そのままテーマとして取りあげることとしました。また、それ以外の3つの力については、子どもの日々の生活に深く関連し、かつ親しみやすい具体的な素材を通してはぐくむことが望ましいと考えました。

そうした視点から、子どもの発達過程に応じて適切かつ効果的な方法（手段）を検討した結果、「食」「絵本」「集団遊び」「表現とコミュニケーション」の4つを取りあげ、先の「愛着形成」と「基本的生活習慣」を合わせた計6テーマを設定しました。

これらのテーマごとに保育所や幼稚園などでの現場実践による試行事業・フィールドワークを行い、その結果を中心に具体的プログラムとして構成しました。

（試行事業・フィールドワークの実施内容などの詳細は別冊資料編に掲載しています。）

< 養育者との愛着形成 >

情緒の安定と人への基本的信頼感の基礎となる愛着は、子どもと養育者とのスキンシップを含む情愛的なふれあいを通して形成されます。ここでは、日々の家庭生活や関係機関での活動で手軽に取り組めるふれあい遊びや、あかちゃん体操・マッサージの紹介、また、ふれあいをテーマとした関係機関での活動の取り組みを掲載します。

< 基本的生活習慣の育成 >

健康で安全、快適な生活を営む上で不可欠な基本的生活習慣は、最初は家族の全面的な保護のもとで、やがては徐々に子ども自身が自ら身に付けていくことにより形成されます。ここでは、中でも「睡眠」に焦点をあて、親子で規則正しい生活リズムを意識付けていく「生活カレンダー」や、こちよい入眠に向けたポイントなどを掲載します。

< 食 >

三度の食事をはじめとする食にかかわる営みは、人が生きていく上で欠かすことのできないものです。規則正しい食習慣が体づくりの基礎となることに加えて、食は自然への感謝や、調理体験を経て家族や仲間と一緒に食べる喜びなど、心の成長にとっても大きな意味をもちます。ここでは、幼稚園と保育所での継続的な取り組み事例などの紹介と、家庭での食習慣形成と子どもの食へのかかわりづくりに活用しやすいレシピを掲載します。

< 絵本 >

絵本は養育者と子どもとのふれあいから始まって、子どもの情緒や言葉の発達を促すなどすこやかな成長に大きな効果をもたらします。また、絵本は0歳から就学直前の子どもまで共通して楽しむことができる有効なツールです。ここでは、絵本に親しみ興味を深めるプログラム、子どもにかかわる文化と関連付けて情緒をはぐくみイメージを広げるプログラム、絵本を通して言葉の発達を促すプログラムなどを掲載します。

< 集団遊び >

3歳以上の子どもたちの多くが保育所や幼稚園に通っています。子どもたちは集団の仲間との遊びを通して、自分自身の内面と向き合うとともに、人とかかわるからこそ味わえる楽しさやうれしさを体得します。ここでは、特に集団による伝承遊び（異年齢での遊びを含む）の事例とそれらがもたらす効果を中心に掲載します。また、家庭で行われることが少なくなってきた伝統の季節行事についても紹介します。

< 表現とコミュニケーション >

これからの社会では、常に他者と共存しながら自分の主張をしっかりと伝える力が求められます。自分の考えを正しく伝えるとともに、他者の考えも理解し、ともに生きていくためには、「表現」する力と「コミュニケーション」能力を培うことが大切です。

ここでは、これらの力の基礎をはぐくむ有力な手法の一例として、演劇の手法を活用したワークショップの例を掲載します。

プログラムの活用にあたって

以下に掲載する具体的プログラムの効果的な活用にあたっては、各テーマのねらいや趣旨を生かしながら、実際に対象となる子どもや養育者の状況に最もふさわしい形で展開することが何よりも大切です。それぞれの現場実践の蓄積の上に立った創意工夫を加えて、本プログラムの積極的かつ柔軟な活用を期待します。

【具体的プログラムと「生きる力の基礎」5つの力との対応表】

テーマ	「生きる力の基礎」 5つの力	形成 養育者との愛着	育成 基本的 生活習慣の	社会性 の芽生え	自我の 芽生え、 社会性 の芽生え	外の世界への積極 性、学びへの意欲	自分も他人も大切 にする心
	具体的プログラム						
養育者との愛着形成	親子・ともだちと一緒に楽しむ「ふれあい遊び」の紹介						
	こどもと楽しむ「あかちゃん体操・マッサージ」						
	「ハグしちゃおう!」「ふれあいタイム」プログラム						
基本的生活 習慣の育成	親子でつける生活カレンダー						
	こちよい眠りへの7つの試み						
食	大地のめぐみ 食育プログラム						
	いそがしい朝の朝食レシピ						
	こどもとできるクッキングメニュー						
絵本	絵本へのいざないプログラム						
	イメージを広げる絵本の読み聞かせ						
	言葉を育てる絵本の読み聞かせからオリジナル絵本へ						
集団遊び	みんなで遊ぼう! 伝承遊びを中心に						
	四季を感じる季節行事						
表現とコミュニケーション	演劇の手法を活用した表現とコミュニケーションワークショップ						

(: 最も想定される力、 : 想定される力)

【具体的プログラムの掲載ページ紹介】

養育者との愛着形成

- ・親子・ともだちと一緒に楽しむ「ふれあい遊び」の紹介 …… 49
- ・こどもと楽しむ「あかちゃん体操・マッサージ」 …… 77
- ・「ハグしちゃおう!」「ふれあいタイム」プログラム …… 89

基本的な生活習慣の育成

- ・親子でつける生活カレンダー …… 98
- ・こちよ眠りへの7つの試み …… 103

食

- ・大地のめぐみ食育プログラム …… 110
- ・いそがしい朝の朝食レシピ …… 128
- ・こどもとできるクッキングメニュー …… 134
- ・参考資料 「こどもの体調に合わせた食事のポイント」 …… 139

絵本

- ・絵本へのいざないプログラム …… 143
- ・イメージを広げる絵本の読み聞かせ …… 147
- ・言葉を育てる絵本の読み聞かせからオリジナル絵本へ …… 152
- ・参考資料 「絵本の読み聞かせの基本と年齢に応じた絵本の紹介」… 158

集団遊び

- ・みんなで遊ぼう! 伝承遊びを中心に …… 167
- ・四季を感じる季節行事 …… 182

表現とコミュニケーション

- ・演劇の手法を活用した表現とコミュニケーションワークショップ …… 190

テーマ「養育者との愛着形成」

親子・ともだちと

一緒に楽しむ

「ふれあい遊び」の紹介

ねらい

養育者がこどもとふれあうことの大切さを再認識する。

生活場面に取り入れることにより、養育者の育児負担感を軽減する。

主な活用場所

在宅子育て支援機関、保育所、幼稚園

主な対象者

0、1、2歳児（0歳児～5歳児）

はぐくみたい生きる力の基礎

養育者との愛着形成、自我の芽生え・社会性の芽生え、外の世界への積極性・学びへの意欲、自分も他人も大切にすること

内容

ふれあい遊び・リズム遊びの効用

- ・0歳からおおむね3歳くらいまでの乳幼児への効用
- ・おおむね3歳からの、保育所や幼稚園など集団で活動し始める幼児への効用

ふれあい遊び集の紹介

- ・親子やきょうだい、友達と一緒に楽しめるふれあい遊びについて、これまで、世代を越えて親から子へ受け継がれてきた手遊びなどを「遊び集」として紹介
- ・こどもの発達段階に応じた遊び方、かかわり方の説明とともに、その遊びの効果（こどもにもたらす発育上の効果、養育者自身の気持ちへの影響）の紹介
- ・日常生活場面（お風呂、着脱時、睡眠前など）の合間合間に取り入れやすい遊び方、かかわり方の紹介

紹介しているふれあい遊び

【ふれあい遊び集】

いないいないばあ
いたいのいたいのとんでいけ～
たかいたかい
ここはとうちゃんにんどころ
一本橋こちょこちょ
ちょちょちあわわ
路面電車
足ひこうき

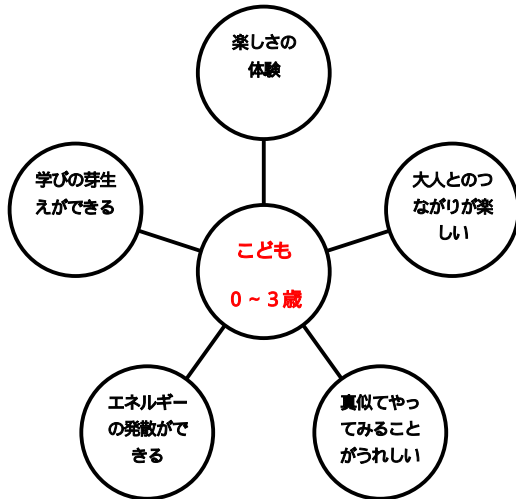
きゅうりができた
きしゃぼっぽ
ゲーチョコキパーでなにつくろう
げんこつ山のたぬきさん
むすんでひらいて
おちゃらかホイ
おしくらまんじゅう

【指導】愛知東邦大学教授 古市 久子

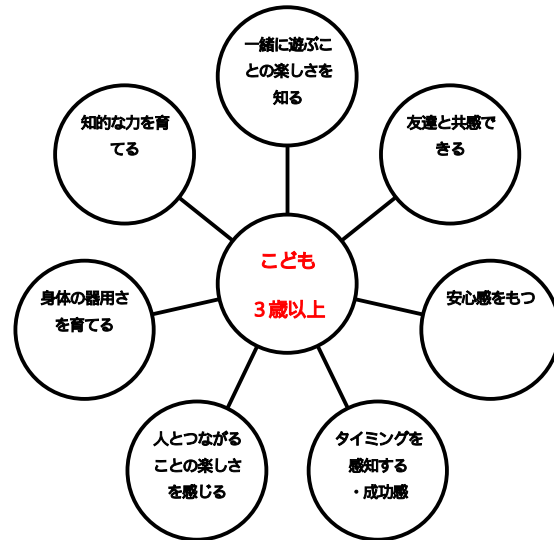
ふれあい遊び・リズム遊びの効用

乳幼児期にふれあい遊び・リズム遊びをいっぱいすることは、
こどもの育ちに大きな意味をもつのです。

1. 概ね0～3歳のこども



2. 概ね3歳以上のこども



『概ね0～3歳のこども』

1. 楽しさの体験

「いないいないばあ」はこどもの大好きな遊びです。次に起きることをちゃんと予測でき、それがかなえられることがうれしいのです。そのうれしさが笑顔を呼びます。いっばいの笑顔はとても大事です。

2. 大人とのつながりが楽しいと感じる

あかちゃんと一緒に遊んでくれる人が大好きです。ほほ笑みで始まる日本の育児はゆったりとした中にもリズムカルで躍動感があり、つながり感を高めます。

ふれあい遊びは誰でもどこでもいつでも何の道具もなしに、必要なときに必要な量できるので

3. 見よう見真似でやってみることがうれしい

リズムカルに繰り返されるのを見ている間に、見よう見真似でやろうと気持ちが動き、できたときの楽しさが学習につながります。

4. エネルギーの発散ができる

集中することはエネルギーを使います。思い切り身体を動かすことで爽快感と満足感が得られます。

5. いつの間にか学びの芽生えができる

何回も遊んでいる内に、見る やってみる 楽しさの体験 夢中になるというプロセスは、身体の育ちに加え、学びへの芽生えになります。見ているだけで十分遊んでいるのです。

『概ね3歳以上のこども』

1. 一緒に遊ぶことの楽しさを知る

ふれあい遊びは簡単なものだからこそ、すぐにみんなと一緒に楽しめ、一緒に遊ぶ快感を得る手段となります。

2. 友達と共感できる

皆とふれあい、時間を共有することは、人と人との共感を覚え、一緒にいる喜びにつながります。ふれあい遊び・リズム遊びは訓練ではなく、遊びながら自然に実行できるところが素晴らしいのです。

3. 安心感をもつ

保育の基本はこどもの気持ちを安定させることにあります。ふれあい遊び・リズム遊びは、ふれあいたい気持ちを満足させるので、こどもの気持ちを安定させます。

4. やり取りのタイミングを感知する

何気なく遊んでいるようですが、こどもの頭はフル回転です。対話や人間関係のやり取りのタイミングや反応することに集中しながら、それ自体を楽しみ、人の心の流れやタイミングを学習する機会になります。さらに、上手くできたときには成功感や満足感を得る機会になります。

5. 人とつながることの楽しさを感じる

「つながる」ことは信頼関係を長くもちたいという心の表れです。ふれあい遊び・リズム遊びを通して楽しくつながれる体験ができます。

6. 身体の器用さを育てる

幼児期は運動の基礎として、リズム感の育成を通してバランスのよい身体育てが必要です。特定の器官だけを使うのは適切ではありません。心の柔軟さとバランスのよい身体の使用で身体の器用さが育ちます。

7. 知的な力を育てる

数える力

私たちの学習、特に記憶に関するものはリズムを利用したものが多くあります。無理に数字を教え込むのではなく、数えるリズムを体感すること自体快感です。

表現する力

表現は表現することにより磨かれます。ふれあい遊びでは表現する機会をもつことで表現力を育てます。

エネルギーの配分を上手にできる

リズム遊びは、最小限のエネルギーの使用で最善の動きができます。リズムというのは部分を動きながら全体の動きがわかっているという高度な働きを瞬時に行っているのです。それも遊びながら自然に行っているのです。

お話上手

言葉にはリズムがあります。リズム感がよい人の話は聞きやすく上手に聞こえます。

身体に刺激を与える

ふれあい遊びは、ふれあう人によってやり方を変える必要があり、身体を刺激します。言い換えると遊びをしながら、頭を育てるのです。

「ふれあい遊び」の紹介

1. いないないばあ



こどもの様子

- ・目の前で動くものを目で追う
- ・声のする方向に注目する
- ・記憶に連続性をもつ(予測する)



見えていなかったものが見えてくる。それが「いない、いない」のリズムに合わせて、予測できるときに「ばあ」と出てくる顔。こどもが自分で予想したリズムと顔の出現がぴったり合うこの快感、こどもの探究心を刺激する第一歩のふれあい遊びです。ちょっとタイミングをずらせると、こどもは「ばあ～の顔」を探します。

身体全体で楽しんだことを目で確認できるとてもよい機会です。楽しんで脳によい刺激を与え、かつ親子で楽しめる瞬間です。いろいろな「いないないばあ」の絵本も出ています。

ポイント

手で「いないいないばあ」ができるといいけれど、手がふさがっているときはお鍋のふたで「ばあ！」洗濯物で「ばあ！」などいろいろ楽しんでみてください。あかちゃんは、何度も何度もして欲しがります。そのとき、あかちゃんとしっかり目を合わせることを忘れずに。



こんな場面で

- ・楽しいときだけでなく、こどもがむずかるときにも笑顔に変わります。
- ・衣服を着脱するときに、顔や手や足を出しながら、「いないいないばあ〜」
- ・入浴前、入浴中に、タオルや衣服で顔を隠して「いないいないばあ〜」
- ・カーテンや出入り口、机の下などに隠れて、「いないいないばあ〜」

2. いたいのいたいのとんでいけ～



こどもの様子

- ・声かけに反応する
- ・養育者の声を聞き分ける
- ・指差しの方向に視線を動かす

こどもは痛いときに、慰めてほしいのです。これは、「いたいのいたいの～」とこどもの心に共感しながら、「とんでいけ～」と勢いをつけて元気付ける言葉です。こどもは、この言葉で、不条理に痛くなった自分の身体も、勢いでなくすることができることを知るので。セルフ・カウンセリングを体感させるということでしょうか。実際、リズムカルな大人の言葉に気を取られているうちに、痛みが和らぐ時間でもあるのです。歩く前から十分できます。

こんな場面で

- ・ころんでオデコや手足をぶついたり、擦り傷をしたりして、痛がっている気持ちを切り換える
- ・泣いているときになだめ、気を紛らわしたい

3. たかいたかい



こどもの様子

- ・ 触れられることを喜ぶ
- ・ 目に見えるものに興味を覚える

こどもの脇を両手で抱え、表情を見ながら高く抱きあげます。
激しくならないように、上げたり下ろしたりを数回繰り返しましょう。

こどもは勢いのよいことも好きです。急に抱きあげられることで、身体の位置が大きく移動し、身体全体に強い刺激が与えられます。泣いているときや機嫌の悪いときには思わず「身体に何か起きたなあ」と気を取られているうちに、泣き止んでしまいます。この遊びは、高い目標をもってほしいと願う親の心がこもった遊びでもあるのです。

こんな場面で

- ・ 気分転換をさせたいとき
- ・ 腕の力が強い人に向いてます

こどもに「たかいたかい」できる時間は、そんなに長くありません。
こどもは、あっという間に大きくなってしまいますから。
こわがらない程度に「たかいたかい」。
そしてそのあと、「むぎゅー」。いっぱい遊んであげてくださいね。

4. ここはとうちゃんにんどころ

ここは とうちゃん にんどころ
人差し指で、右ほおを4回軽く
つつく。



ここは かあちゃん にんどころ
左ほおを4回軽くつつく。



ここは じいちゃん にんどころ
おでこを軽く4回つつく。



こちょ こちょ…
わきの下をくすぐる。



こどもの様子

- ・ 触られることを喜ぶ
- ・ 記憶に連続性をもつ
繰り返して起こることを予測する
- ・ 予測したことが当たり楽しむ

わらべうた

ここは とうちゃん 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 ほそみち ゆけて
だいどう こちょ こちょ

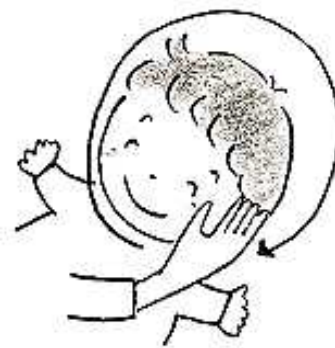
ここは ばあちゃん にんどころ
あごを4回軽くつつく。



ほそみち めけて
鼻筋をなでる。



だいどう
顔全体をぐるりと指す。



「にんどころ」は、似ているところという意味で、昔はおばあちゃんがあかちゃんを抱いて、「ここは父ちゃんに似ているね」と歌ってあげたそうです。

このわらべうたは、「お父さん、そのまたお父さんに似ているね」と、かわいさを抑えきれずに歌う歌です。「あなたがここにいるのは、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんと命がずーっとつながっているからよ」という思いを込めて歌ってあげましょう。

こどもを寝転がらせるか、向かい合わせに座って、歌いながらこどもの顔に触れていきましょう。顔と顔を近付け合い、こどもの表情の変化を感じながら触ることによって、こどもが期待して待っていることが実感できますよ。

こんなときに

- ・お風呂で、身体を洗ったり、湯船につかっているとき
- ・ちょっとした待ち時間に、病院で順番を待っているときなど
- ・電車やバスに乗っているとき
- ・寝る前に、または起きて機嫌のよくないとき
- ・ぐずっているとき

5. 一本橋こちょこちょ

わらべうた



いっ ぽん ばし こちょこちょ すべって たたいて



つ ねっ て かい だん の ぼって コ チョ コ チョ

いっぽんばし こちょこちょ
 こどもの手の平の上に、指を1本立て
 こちょこちょくすぐる

すべって たたいて つねって
 手の平の上で指を滑らせたり、
 やさしくたたいたりする

かいだん のぼって
 2本の指を動かして、こどもの腕を
 つたって肩の方へ

こちょこちょ
 脇の下などをくすぐる



こどもの様子

- ・ 触れられることを喜ぶ
- ・ 記憶に連続性をもつ
繰り返して起こることを予測する
- ・ 予測したことが当たり楽しむ

リズムカルな歌と動きに集中させ、最後に来る「コーチョコチョコ」ではくすぐられることを予想して、とても楽しみに待っています。そこで、「階段上って」の次に「また下りて」と、下りていくと、とたんにこどもの顔が沈み、「また上って」というと、また期待に胸弾ませニコニコとします。これは、楽しみと心の躍動感を一緒に体験するというすばらしい体験をしていることを示しています。また、くすぐられて「笑う」という動きそのものも体験できます。さあ、こどもと顔を近付けてやってみましょう。

こんなときに

- ・ちょっとした待ち時間に、病院で順番を待っているときなど
- ・電車やバスに乗っているとき
- ・寝る前に、または起きて機嫌のよくないとき
- ・ぐずっているとき

バリエーション

- ・2本指でも3本指でもできます
- ・「こちょこちょ」は、自由にたくさんやって笑わせましょう



6. ちょちちょちあわわ

ちょちちょち
こどもの両手をもって、
2回合わせる



あわわ
片手または両手を口に



かいぐりかいぐり
両手を胸の前で上下に
ぐるぐるまわす



とつとのめ
左手の平を右手指でつつく



おつむてんてん
片手または両手で
頭を軽くたたく



ひじぼんぼん
片手でもう一方の肘を
たたく



こどもの様子

- ・ 触れられることを喜ぶ
- ・ 記憶に連続性をもつ
繰り返して起こることを予測する
- ・ 手足を大きく動かすことを喜ぶ

身体に触れることを自分の手でできることのうれしさは、こどもの運動意欲を刺激し、身体の名前も覚えます。こどもにとっては大変大きな出来事です。それに付き合ってくれる大人と一緒にやってくれる満足感、ちょっとした時間や、こどもがむずかったときなど、いつでも使うことができます。

こんなときに

- ・お風呂で、身体を洗ったり、湯船につかっているとき
- ・ちょっとした待ち時間に、病院で順番を待っているときなど
- ・電車やバスに乗っているとき
- ・寝る前に、または起きたとき
- ・むずかっているとき

バリエーション

最後の「ひじ」を「お腹、ほっぺ、肩、ひざ」などに替え、触れられるうれしさを感じるようにやってみましょう。



豆知識

- ・「ちょちょち」は、手打ちのなまりです。
 - ・「とっと」は「とと」で、鳥や魚の幼児語です。ここではニワトリのことです。
 - ・「おつむ」は「おつむり」の略で、「あたま」の幼児語です。
 - ・「ちょちょち」「あわわ」「てんてん」……。
- 言葉の響きがおもしろく、楽しさが広がります。

7. 路面電車



こどもの様子

- ・身体を揺らされることを喜ぶ
- ・次に起こることを予測し、期待する
- ・繰り返しを喜ぶ

大人は、足を伸ばし、膝を閉じて座る。
こどもは、大人と向き合って、その上に座る。
大人は、こどもの脇を支えたり、手をつないで、
歌に合わせて膝を上下に揺らし、こどもを揺さぶる。
歌の最後の「すととーん、とん」で、大人は膝を開く。



揺れるこちよさと突然訪れる驚きの瞬間を味わえるスリリングな遊びです。
大人の足の上に乗る安心感とこちよさと落ちるぞという予測を体験すること
により、リズムの楽しさを体験します。何回か遊んでリズムがわかったところで、
「いまに落ちるぞ」のところを、「落ちないでがんばった」と言い換えてリズム
をくずすことで、もっと楽しく遊ぶことができます。

こんな場面で

- ・布団の上で、お昼寝や就寝時の前後
- ・座布団の上でも大丈夫
- ・何もなくても、大きくなった幼児も喜ぶます

8. 足ひこうき

大人があお向けに寝て、足を上げた膝の上にあかちゃんを乗せます。



あかちゃんのお腹を乗せます。
あかちゃんの両手を広げてあげて、
大人の足を上下させると、
あかちゃんが飛行機になります。
ゆっくり下ろしましょう。

足の裏にこどもを乗せてもちあげます。
時々揺らしてあげると、飛行機気分
喜びます。

ポイント

怖がるときは、低い位置で始めて、慣れたら徐々に高く上げていきましょう

こどもの様子

- ・安心して大人に体を預ける
- ・自分なりにバランスをとろうとする。



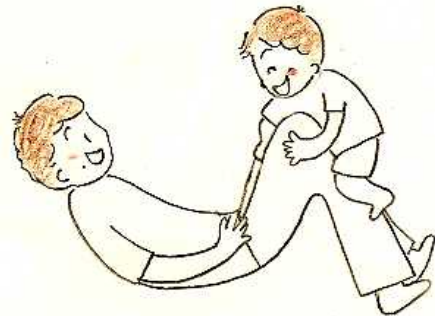
こんな場面で

- ・布団を敷いた後
- ・畳やカーペットの上で
- ・お父さんがゴロンと横になっているとき

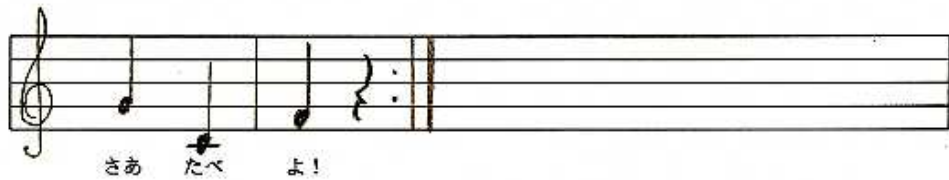
バリエーション

お父さん・お母さんのお山

大人は膝を立てて、あお向けになります。
こどもが足の山に登ります。
登って降りて、胸のところまできたら
「やったね！」と抱きしめてあげましょう。



9. きゅうりができた



塩ふってパッパパ 塩ふってパッパパ
塩ふってパッパパ パッパッパ

板ずりゴロゴロ 板ずりゴロゴロ
板ずりゴロゴロ ゴーゴロゴ



こどもをうつ伏せにして背中をさわりながら
塩をまく振りをする

両方の手の平で背中を転がす振りをする

お水でジャージャー お水でジャージャー
お水でジャージャー ジャージャージャー

包丁でトントトン 包丁でトントトン
包丁でトントトン トントントン



背中から足先までサッーとなでる

手を包丁に見立てて上下に動かし、
背中から足先の方に切る振りをする

マヨネーズをつけて、「いただきまーす」こちょこちょこちょ 「ごちそうさま！」

母親と遊ぶことが多い時期に適しているでしょう。肌をなでてもらうこちよさを十分味わわせてあげましょう。その快感が身体のあちこちに移動することで、心が躍動して、こどもは神経を集中させることができます。「いただきまーす」のこちょこちょくすぐりに笑うことも大好きです。こどものときにうんと笑わせてあげると笑顔のかわいい人に成長します。

こどもの様子

こどもから要求してくる
母親など身近な大人と遊ぶ
のが好き

こんなときに

目覚めてゴロゴロしているとき
機嫌がよくないとき
ぐずっているとき

便秘解消の効果があるかも？

リズムカルな遊びに大喜び！！

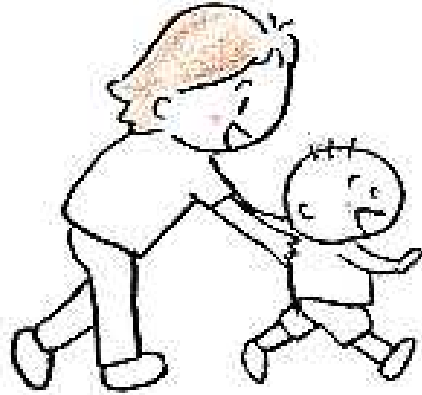
10. きしゃぼっぼ

きしゃ きしゃ ポッ ポッ ポ～

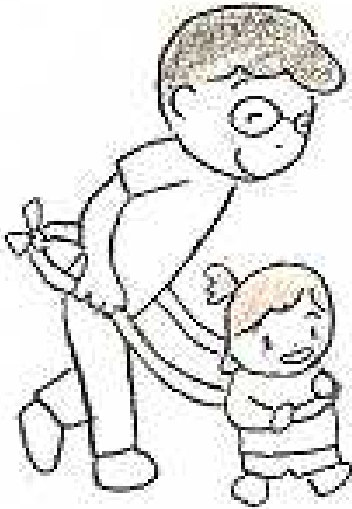
でんしゃは ガタンコ～

じどうしゃ ブッ ブッ ブ～

じてんしゃ リン リン リン～



こどもの肩に手を置いたり、手をつないだり、服の裾をもったりして、
汽車のようにつながって歩く。



こどもの様子

- ・歩行が確立している
- ・遊びに熱中すると、
次の行動に移るのを嫌がる



こどもは遊びに熱中していると、次の行動になかなか移ってくれません。そんなときにスムーズに次の行動に移る手段として、この遊びは抜群の威力を発揮します。何かに行動を移すのは大人でも面倒なものです。しかし、目的がないときでも、こどもが要求するときはやってあげましょう。

こんな場面で・・・

- ・トイレに行くのを嫌がっている
- ・お風呂に入るのに気がすすまない
- ・移動することに気が向くように



11. グーチョキパーでなにつくろう

外国のうた



グー チョキ パー で グー チョキ パー で なに つく ろ
 グー チョキ パー で グー チョキ パー で なに つく ろ
 グー チョキ パー で グー チョキ パー で なに つく ろ
 グー チョキ パー で グー チョキ パー で なに つく ろ



なに つく ろ ろ み ぎ て が チョキ で ひだ り て が グー で
 なに つく ろ ろ み み ぎ て が チョキ で ひだ り て も チョキ で
 なに つく ろ ろ み み ぎ て が パー で ひだ り て も パー で
 なに つく ろ ろ み み ぎ て が グー で ひだ り て も グー で



かた つむ り かた つむ り
 チョッキンナー チョッキンナー
 ビッ ビッ ビー とり さん よ
 ドラ えも ん ドラ えも ん



グー
両手をグー。



チョキ
両手をチョキ。



パーで
両手をパー。



なに
両腕を組んで、
体を右に傾ける。



つくろー



みぎてがチョキで ひだりてがグーで かたつむりーかたつむりー チョッキンナー
 右手チョキの上に左手グーを かにさんよ
 のせ、かたつむりの形をつくる。(かにの場合)

こどもの様子

- ・手指の操作性が高くなる
- ・ある物を他の物に見立てることができる
- ・音楽に合わせて手指を動かす
- ・模倣することを覚える
- ・細かな指の動きを覚える

こどもは幼いころから手指にとっても関心があります。目で確かめて遊んでいます。また、グー・チョキ・パーの形ができること自体がとてもおもしろいです。こどもは、次に何ができるかを一生懸命考えます。そこに想像する力が育ちます。じゃんけんの形をつくり、じゃんけんにつながっていく遊びです。

遊びの発展：グーとパーでできるもの、
パーとチョキでできるもの、
チョキとグーでできるもの、などなど
他にもいっぱいあります。お家の方で考えてみましょう。

こんなのができたよ～

パー（お皿）の上に、グーをのせて・・・・・・・・・・ めだまやき
パー（お皿）の上に、グーをのせて・・・・・・・・・・ おだんご
グー（本体）の上に、パーをのせて・・・・・・・・・・ ヘリコプター
チョキとチョキで（指先を合わせて）・・・・・・・・・・ ひしもち
パーとパーで（手の平と手の平を合わせて）・・・・・・ サンドイッチ

こんなときに

- ・病院の時間待ちや乗り物に乗っているとき
- ・オマルや便器に座るのを嫌がっているとき

12. げんこつ山のたぬきさん



こどもの様子

- ・ある物に見立てて遊ぶ
- ・日常生活の動作をイメージするようになる。
- ・歌と動きに意味があることを理解する

せっせっせーの

両手をグーにして前に出し
上下に3回振る。



よいよいよい

両手をグーにしたまま、片方
の腕にもう片方の腕に乗せ、腕
を交差させながら上下に3回振る。



げんこつやまのたぬきさん

両手をグーにして、上下を替え
ながら7回打ち合わせる。
(月齢が低い場合は、とんとんだけ)



おっばいのんで

両手を口のそばにもっていき、
指を2回バクバクする。



ねんねして

両手の平を合わせて、左右
1回ずつほおにつける。



だっこして

両手を胸で合わせて、だっこする
しぐさをする。



おんぶして

両手を後ろに回して、あかちゃんをおんぶするしぐさをする。



またあし

両手をグーにして、胸の前で上下にぐるぐる回す。



た

じゃんけんをする。



昭和時代(1926年)に入ってから生まれたわらべ歌です。日本では非常に有名です。

ミルクを飲むしぐさも、抱っこや寝んねも子どもにとっては体験済みのことから、表現しやすいです。また、よく知っているものを少し発展した形は、知っている安心感と新しいものへの好奇心を両方もたせてくれます。

遊びの発展：

じゃんけんをして勝った方がおんぶしてもらったり、負けた方が背負ってみたりするのもおもしろいでしょう。

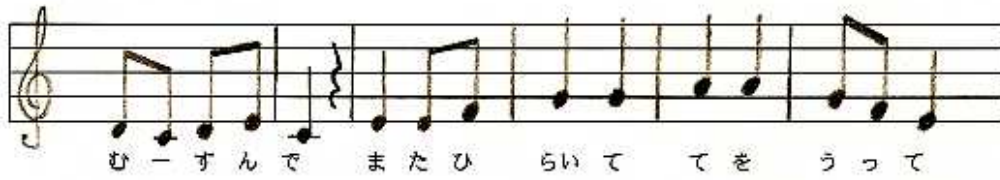
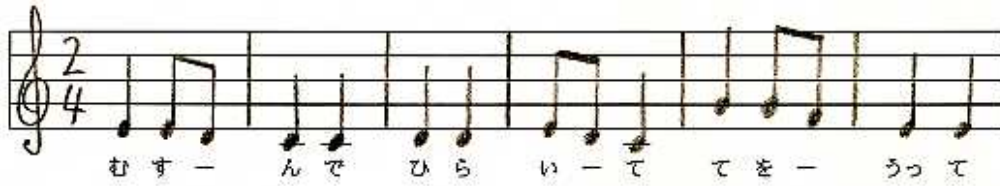
親子で向かい合って、実際に抱っこしたり、おんぶしたりすると、子どもは喜びます。

こんな場面で

- ・電車や車に乗って退屈になったとき
- ・家事の合間に
(歌を歌ってあげるだけで遊びだすかも)
- ・寝る前に

13. むすんでひらいて

作詞/不詳 作曲/ルソー



結んで

開いて

手を打って

結んで



グーで手を4回振る

パーで手を4回振る

拍手4回

グーで手を4回振る

また開いて



手を打って



その手を上に



お日様きらきら・
・光ります



パーで手を4回振る

拍手4回

2回拍手してから
頭上に両手を上げる

両手をきらきら

その手を横に



飛行機・・・・空を飛ぶ



両手を横に開く

横の手を飛行機のプロペラ
のように回す

一般に知れ渡った日本の古来からの手遊びのひとつで、世代の違う人との交流にもとてもよい遊びです。後半の創作部分もやさしいので、初めての人もすぐ参加できます。また、指の細かい動きがないので、年齢の小さい子どもも一緒にできます。

遊びの発展

その手を上に： 花・風

横に： ペンギン・スカート

など、いろいろと創作意欲を刺激することもできます。

14. おちゃらかホイ

わらべうた



セッ セッ セの ヨイ ヨイ ヨイ おちゃらか おちゃらか



おちゃらか ホイ おちゃらか どうじて おちゃらか ホイ
 かったよ
 まけたよ

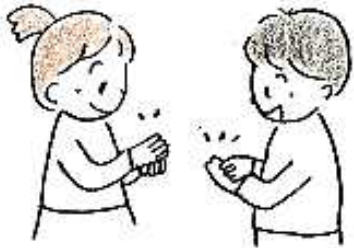
セッセッセのヨイヨイヨイ

両手を互いににぎり合っ、歌に合わせて上下に振る。



おちゃらか おちゃらか おちゃらか

右手を左の手の上におき、1回たたいてから、相手の左の手の平を1回たたく。これをくり返す。



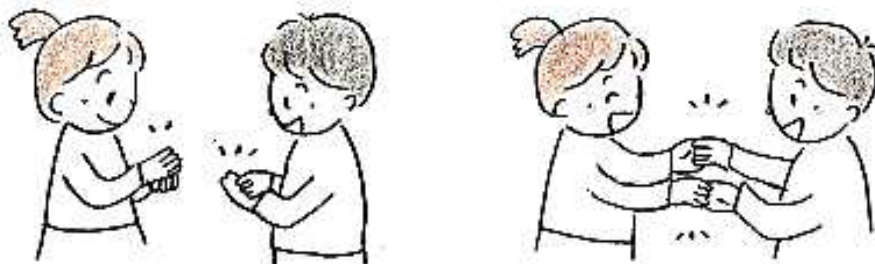
ホイ

じゃんけんをする。



おちゃらか

と同じ



かったよ (まけたよ、どうじで)

ばんざいをする。(まけたときは、おじぎをする。あいこのときは、両手を腰にあてる。)



おちゃらかホイ

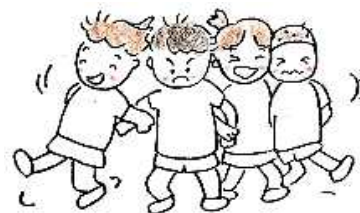
と同じ



こどもは、「おちゃらか」をリズムカルな調子に乗せて、じゃんけんのか
け声として使っています。調子のよいリズムをとるための言葉です。

就学前のこどもは、リズムカルなことが大変好きです。それは、こども
の多くの行動の基礎になるもので、発達上必要だからでしょう。それが楽
しんで友達と共有できる遊びです。

15 . おしくらまんじゅう



わらべうた



身体だけあれば楽しく遊べます。昔は寒い冬によく遊んだものです。これは友達が大勢いないとなりたないものです。また、力いっぱい押すことで足腰も鍛えられたことでしょう。ただ単なる力の遊びのようですが、リズムの流れを利用して力を込めて足を踏んばらないと押し出されてしまいます。

夢中で全身のエネルギーを出し切ることで、快感を感じる遊びです。この遊びをすると、とても喜ぶ子どもがいる反面、怖がったり、足腰の弱い子は、この遊びの輪に入れない場合も出てきます。年齢や子どもによって、ルールを変えるとよいでしょう。

遊びの発展：

クラス全員が2～5のグループに分かれて一定時間押し合う。時間が来たら、何人が押されないで残っているか競争する。