



# 親子で遊べるわらべうた



わらべうたは自然なふれあい遊びができ、いつでもどこでもできる遊びです。ぜひ親子で楽しんでみてください。

- ・ 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

大人の膝の上に、子どもを座らせ、テンポよく大人の膝を上下させて揺らします。

- ・ おすわりやす いすどっせ あんまりのったらこけまっせ

大人の膝の上に、子どもを座らせます。テンポよく大人の膝を上下させて揺らし、最後に「こけまっせ」で、足を開いて、子どもを落とします。

- ・ おふねがぎっちらこ ぎっちらこ ぎっちらこ

子どもと向かいあって、足を前に投げ出して座ります。両手を取り、船をこぐように、お互い交互に、体を前後に倒します。

- ・ どっち どっち えべっさん えべっさんにきいたら わかる

順番を決めたり、何かを選んだりするときに使えます。

- ・ いっぽんばし こちょこちょ たたいて つねって かいだんのぼって こちょ こちょ こちょ

いっぽんばし（人差し指で手のひらをなぞります） こちょこちょ（手のひらをこちょこちょ） たたいて（てのひらをたたいて） つねって（手の甲をつねります）  
かいだんのぼって（人差し指と中指で足の形を作って腕をのぼっていきます） こちょ こちょ こちょ（体をこちょこちょ）

- ・ 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

ご褒美があるときなどに歌ったりします。

- ・ 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 しーな ねんね しーな ねんねーしな

子どもの指をおやゆびから順に折っていきます。「ねんねーしな」で折り曲げた指を順にもどしていきます。最後の「ねー」で親指を曲げて「しな」で残りの4本の指を同時に曲げます。

- ・ あがりめ さがりめ ぐるりとまわして ねこのめ

あがりめ（人差し指でめじりを上げる） さがりめ（人差し指でめじりを下げる） ぐるりとまわして（人差し指で目じりを回す） ねこの目（猫の目のまねをする）

- ・ このここのこ かつちんこ このここのこ かつちんこ（〇〇ちゃん）

子どもをだっこしてゆらゆら。子どもが少し大きくなったら、向かい合わせになって手をもってゆらゆら。

