

第 118 回 子ども学講演会

「歌おう！踊ろう！あそびうた」

◆プレゼンター 藤本 ちか

あそびうた作曲家

◆司 会 西尾 新

甲南女子大学総合子ども学科 教授 / 教育心理学・人間発達論

西尾：今回は 100 回以上重ねてきた「子ども学講演会」の中でも初めての試みとなります。今までは講義形式の講演会でしたが、今年から様々な形式にチャレンジしてゆきたいと考えています。今回は少し体を動かしたり、皆さんが参加できるようなかたちの学びも取り入れてゆこうと思っています。

今日お越しいただいたのは、藤本ちか先生です。藤本先生は総合子ども学科の 1 期生です。2006 年度に入学なので、皆さんのちょうど 10 年前の先輩ですね。本学卒業後は保育所に勤務された後、教育大学大学院に進学され音楽を勉強されました。その後、ピアノ講師や音楽教室に勤めながら、子どもの「あそびうた」の作曲家として活動をされています。子どものあそび歌のコンクールである「A1 あそびうたグランプリ」では何度も入賞され、2016 年には ベビブ賞（小学館ベビブック）も受賞され、藤本先生が作詞作曲された曲が CD にもなるなど、大変活躍されています。

今日は「歌おう！踊ろう！あそびうた」と題してお話いただきながら、実際に皆さんと一緒に動いてみようと思います。では、どうぞよろしくお願いします。

藤本：こんにちは。私は、さきほどご紹介いただいたように、総合子ども学科の 1 期生です。皆さん、10 年後、何をしていますでしょう。結婚してお仕事もして、子育てもしているかな。どんな生活を送っているでしょう。

今日は「歌おう！踊ろう！あそびうた」というタイトルで、皆さんと一緒に 1 時間ほど体を動かしたり、歌ったりして遊びたいと思います。今日の経験を実習にも役立ててもらえれば、嬉しいです。よろしくお願いします。

（パワポ参照）簡単に今日の流れを説明します。まず自己紹介をして、その後、実践として一緒に歌ったり踊ったりしましょう。最後に「これから」のことをお話します。

先ほどお話にあったように、保育所に勤めた後に、大学院で音楽を学びました。その後、音楽教室に就職して、リトミックやピアノを教えていました。こうした保育士や音楽教室の講師の経験を基に、「0 歳からすぐ簡単なあそびうた」を作成しています。

皆さん、実習には行きましたか？実際に子どもとふれ合い、0 歳児から 5 歳児の発達速度に、驚かれたかと思います。0 歳からハイハイを始め、5 歳になったらダイナミックな動きができますよね。そこで、保

育の観点から0歳児、2歳児、5歳児でもみんなで遊べる曲があったらいいなと思い、曲を作っています。あそびうたというのは、とてもシンプルです。この中で「ピアノがもっと上手になればな」と思う人、ちょっと手を挙げてください。はい、ありがとうございます。そういう方のためにも、弾きやすい楽譜にしています。

(パワポ参照) つぎに、先ほどご紹介いただいた「A1 あそびうたグランプリ」について話します。「♪グー チョキ パーで、なにつくろう？」というような、あそびうたを作っている人が集まるグランプリです。このときは、全国から80組くらいの応募があり、楽譜審査を通った15組が東京の会場で披露しました。そのうち、審査員の目にとまった、ベスト5が選ばれています。選ばれると、小学館出版の保育雑誌に掲載されます。審査員をされたこの写真の方たち、ご存じですか。中川ひろたかさんと新沢としひこさん。(♪3曲、さわりを歌う)。この歌、知っている人？ はい、ありがとう。これは知っている？ (♪1曲、さわりを歌って踊る)。そう、ケロポンズの歌。賞をもらうと、小学館の知育雑誌『ベビーブック』やCDに楽曲を掲載させてもらえます。それから、こちらの写真は私がイオンモールのモーリーファンタジーというアミューズメント施設のメインキャラクター、ララちゃんと一緒に遊べるあそびうたを歌って踊っている様子です。

つぎに、音楽活動をするようになったきっかけを、少しお話させてください。私は小学生の時に、人見知りではなかったのですが、自己表現が少し苦手でした。そしてピアノの練習が、すごく嫌いでした。ところが、耳コピーはとても好きで、「アニメの主題歌」などを即興で弾いたりしていました。ではこの曲は、みんな知っていると思うので、片腕を挙げてピョンって飛んでみましょう。(♪曲に合わせて全員でゲームのキャラクターのマネを行う)(笑)。ピアノで耳コピーをした曲を奏でて、こんなふうに人を楽しませるのが好きでした。音楽でこうやって自己表現することや、「人を楽しませることはいいな」と思っていました。家で弾いていると親に褒められ、うれしくて、そこから曲を作るようになりました。

そして、きっかけについてのエピソードをもうひとつ。(パワポ参照) この写真は、大学院時代にフィリピンで、日本の伝承のあそびうた、つまり、わらべうた(「♪にらめっこしましょ、笑うと負けよ、あつぷっぷ」を歌う)の授業を行ったときのものです。音楽で言葉の壁を越えて交流する、音楽で人と人が結びつくって面白いという経験をしました。写真の真ん中にいらっしゃるのは、先生でもある修道女の方たちです。即興で「サウンド・オブ・ミュージック(修道女が主役のミュージカル映画)」を弾くと、彼女たちも歌い始めてくれました。まさに音楽が、言葉の壁を越えて、仲良くなる手段だと感じた瞬間でした。

この経験から、「音楽×笑顔×世界の人々」ちょっと、大きく言いましたが、音楽を通して「これ、おもしろい！」を仕掛けたいという思いを持ちながら、活動をしています。

(パワポ参照) つぎに「あそびうた」について考えたいと思います。「あそびうた」は、子どもの大事な活動「あそび」に歌がついたもの。あくまでも音楽と歌は、あとづけです。では、遊びってどんな遊びがあるのかな。いっぱいありますよね。手遊び、おいかけて、かくれんぼとか。こういう「あそび」に音楽を付けたものです。例えばこの遊びを「座る、立つ」とか「歩く、走る」、体の動きで分類分けをすると、いくつ動作があると思いますか。だいたい、これくらいあると言われています。36個。この図は人間の基

本的な動きとして 36 の基本動作を表しています。「あそび」を通して、この動きを、幼少期にできるだけたくさん経験し、バランス良く身に付けることが望ましいとされています。

では、「あそび」にどうして歌を付けるのか。音楽の力で遊びの可能性をより広げて、遊びを盛り上げることができるからです。具体例としては、手遊び。（「♪ありさん上って、ありさん上って…こちょこちょ！」と歌いながら）、こんな感じ。ただ動作をするだけでなく、歌うことで高揚感が生まれます。緊張と弛緩（しかん）。この遊びは知っていますか？（「♪くまさん、くまさん、片足あげて」と歌いながら）。体作りのために「50 回飛びなさい」と言われるよりも、物語性をもってゲーム感覚で行うほうが、楽しいですね。悔しくて「もう一回！」となり、気づいたら 50 回以上飛んでいることもあるでしょうね。音楽を通すことで、遊びが深まります。そして仲間や友達と、イメージや表現の共有。息を合わせる、アイコンタクトをとる、心を合わせる楽しみ。ふれあい遊びによる愛着形成（アタッチメント）・社会活動への基盤作りなど、いろんなメリットが「あそびうた」には含まれています。

お話は一旦ここまでにして、実際に「あそびうた」をやってみましょう。今から体を動かしたいと思います。最初にちょっと、ストレッチをしましょう。息をゆっくり吐きながら、顔を下に向けます。次に息を吸いながら天井を向き、のどを伸ばします。つぎに下を向いて、お腹の中から息を吐きましょう。おへそ見てね。首の後ろが伸びるのを意識して。

次は、ゆっくり大きく首を回します。反対回りも。今、首のストレッチをしています。次に肩を上げて。気持ちいいですね。もっと上げて、ストン、落とします。はい、ちょっと、ほっとしましたね。今、横隔膜を動かそうとしています。横隔膜を動かすと、副交感神経が刺激されて、リラックス効果があります。肺も広がり、呼吸や発声もしやすくなったはずですよ。次に両腕を組んで上げて、伸びをします。ストン。もう 1 回、組んで伸びて。そのまま右に倒して。反対側も。はい、気持ちいいですね。こういうストレッチをはじめにしましょう。

では最初に、挨拶の歌です。「私はここにいるよ、今日は仲良くしてね、よろしくね」という意味をもっています。元気に挨拶ができると、お互い気持ちが良いですね。じゃあ、みんな、動きを真似してみてくださいね。手を前に出して、「おはよ」の「よ」で手を叩きます。3 回するので、まずは見ていてくださいね。「♪おはよ、おはよ、おーは一よ」。はい、どうぞ（全員で行う）。じゃあ、1 本指で、小さな声でごあいさつ。「♪おはよ、おはよ、おーは一よ」（全員で行う）。（もっと小さな声で、全員で繰り返す）。じゃあ、大きな声で「♪おはよ、おはよ、おーは一よ」（全員で行う）。もっともっと大きくごあいさつ。「♪おはよ、おはよ、おーは一よ」（全員で行う）。このように 1 つのあそびうたを通して、様々な表現であそぶこともできます。この「おはよう」という曲ですが、楽譜を用意しているので、実習などに役立ててもらえると嬉しいです。

では、次に 2 人か 3 人組になって、向き合って座ります。「おはよ」の「よ」で、お友達と手合わせをします。最初は揺れてください。（藤本さんが「おはよう」の歌を歌う）はい、「♪おはよ、おはよ、おーは一よ」（全員で）。次は、タッチをする身体部位を変えてみましょう。たとえば、肩をタッチ。（「おはよう」の歌を歌う）はい、「♪おはよ、おはよ、おーは一よ」（全員で）。

このあそびうたは、0歳児は親子の触れ合いあそびとして、身体部位が分かるようになってきた1歳児は一人で、幼児は友達同士で遊ぶことができます。今日はお友達が来ています（赤ちゃん人形を出す）。首が座っている0歳児の場合の遊び方です。保育者の膝の上にのせ、両脇を支えて座ります。「おはよ」の「よ」の部分で、保育者の膝を少し高く上げましょう。（赤ちゃん人形を使って）「♪おはよ、おはよ、おーはーよ」。こんなふうにして、全身で音楽を感じ取れるようにしましょう。

では次に、足を伸ばして座りましょう。赤ちゃんをお膝の上に乗せているとイメージしてください。最初はお尻歩きで、前に進みます。「♪バスに乗って、ゆられてく。ゴーゴー！」（歌いながら）次は後ろに下がります。「♪バスに乗って、ゆられてく。ゴーゴー！」（歌いながら）「♪そろそろ右に曲がります、キキキ」ここで、片方のお尻を上げて、そのままキープして。（全員で行い繰り返す）。

今のあそびうたは、0歳児、1歳児クラスだったら、お子さんをお膝の上に乗せてやってください。4歳児、5歳児になってくると、1人で遊ぶこともできますね。

つぎに保育士さんから、子どもが躓いたときに、思うように手が出せず、ケガをすることが多いため、「体幹を鍛える曲がほしい」という声をいただいたので、「まねっこ体操」という、あそびうたを作りました。まねっこ遊びをしながら、先ほどお伝えした36の動作を、自由に組み込むことができます。これも、動きを真似してみてください。（曲の一部を歌う）「♪まねっこ体操、1、2、3、フー！」最近、小学校でヒップホップダンスも入ってきているので、そのリズムを取り入れてみました。はい、では「まねっこ体操」。（全員で行う）。最初の動きは、乳児さんで出来るような、簡単な動きでしたね。徐々に動作を複雑にしたり、組み合わせたり、レベルアップをして、ゲーム性を高めました。集中して見てまねて歌うことで、脳の色々な部分も使えますね。

では、これから、ペアを作って「まねっこ体操」をしてみましょう。自分がリーダーになったとき、どんな動きやポーズをするか、少し考えてみてください。例えば、ライオンのポーズ、片足立ちでジャンプ、身体部位のタッピング…。じゃんけんをして負けた人が、最初はリーダーになりましょう（大きくダイナミックに動けるように、学生を前半後半2チームに分けて、順番にあそぶ）。前半のチームが遊んでいる間、後半のチームは、一緒に歌ってください。そして、お友達がどんな動きやポーズを考えて表現をしているかを見て、楽しみながら学んでください。

はい、ありがとうございました。次は、「ハンバーガー」という遊びです。4人か5人組のグループが作れたら、座りましょう。みんな、ハンバーガーは好きですか？リーダーはパン役です。両手を広げましょう。他の人は、具材係です。私が「チーズ」「トマト」と具材名を言います。具材係のみなさんは1人ずつ、パン役の両手の間に、手を置いてください。練習しますね。「チーズ」「ピクルス」…。手が足りなくなったら、もう一方の手を出してもいいですし、手が一番下の人がもう一度、上に重ねても大丈夫です。私が「はい」と言ったときに、パン役は勢いよく両手を縮めて、美味しいハンバーガーを完成させてください。両手で勢いよく挟まれると、具材係さんは痛いんですよね。なので、さっと逃げてください。それから「ケチャップ」…はい！（笑）。（パン役の人に手を）叩かれないようにしてくださいね。ルールは、わかった

かな。西日本ハンバーガー協会のイベントのために作りました。最初にフリがあります。「♪ハン、ハン、ハンバーガー」（振りの説明）。はい、じゃあ始めますよ。（音楽にのって歌いながら、全員で行う）。「トマト」「チーズ」「レタス」「ケチャップ」「マスタード」「チキン」、はい！（笑）。次は隣の人がリーダーね。（全員で繰り返す）。この音楽は8ビートのアップテンポで作りました。大人も子どももノリがよく、自然と体を動かしたり、手拍子をしたくなる作りになっています。

つぎは季節にあわせて、秋の歌を楽しみましょう。（「♪まつぼっくり」を全員で歌いながら手遊び）。この楽器、知っていますか？ ウッドブロックです。ウッドブロックはいろんな音の出し方があります。このウッドブロックのリズムに合わせて「まつぼっくり」を歌いながら、歩いてみましょう。「あったとさ」の「さ」で止まります（全員で行う）。はい、少しテンポをあげるよ。（全員で行う）。もっとテンポあげるよ。（全員で行う）。（拍手）

では皆さんにクイズです。「さ」で終わる曲は、他にもありますよね。「♪あんたがたどこさ、ひごさ、ひごどこさ」。これも一緒に「さ」で止ってください。はい、「♪あんたがたどこさ、ひごさ、ひごどこさ」。いろんなところで「さ」が出てきましたね。同じようなことをします。グループで輪になってください。「♪あんたがたどこさ」の「さ」で反対を向きます。最初は、時計周りに歩く。ウッドブロックを使います。はい、「♪あんたがたどこさ〜」（学生半分ずつで行う。）最初からテンポを速くするのではなくて、最初は簡単なところを導入として、はじめました。「できるか、できないかな」と挑戦する部分が、楽しさを生み出しています。

つぎは冬のうたです。冬と言えばクリスマス。みんなで、手でひらひらひらと雪を降らしましょう。簡単な歌なので、一緒に歌って覚えてくださいね。「♪雪がちらちら降って来た」で手をヒラヒラとさせます。「♪寒い季節だ、輪になって踊ろう」で手を繋ぎます。同じグループの人と、手を繋いでください。「♪雪がちらちら降って来た〜ランランラララ、ランランラン」（全員で行う）。これはピアノがとっても簡単で3つのコードでできています。歌、覚えた？一緒に歌ってやってみてね。「♪雪がちらちら降って来た〜ランランランララ、ランランラン」（全員で行う）。「雪のダンス」という曲です。いろんな雪の降り方を想像して、表現しても楽しいですね。2、3歳児なら今みたいに、手を繋いで、その場で揺れてください。4、5歳児になったら手を繋いだあと、前後、右や左に行ったりすると楽しいですね。では、一緒にやってみましょう。「♪雪がちらちら降って来た〜ランランランララ、ランランラン」（全員で行う）。（拍手）子どもたちだけで遊ぶこともできます。リーダーを決めて、リーダーが「右」って言ったら右に、「前」って言ったら前に行ったりして遊ぶと楽しいです。

では最後に、「ぐらぐら雪だるま」をします。みんなで雪だるまになります。振り付けがあります。「♪雪だるま、雪だるま」でみんな、しゃがんで小さくなり雪だるまになります。それで、揺れます。「♪ぐらぐら揺れても倒れない」。「♪雪だるま、雪だるま。ぐらぐら揺れても倒れない。勝負！」って言って、前の人と押し合いしてください（笑）。後ろに倒れて、頭を打たないように、気を付けてください。また、前

後半グループに分かれて、場所を広くとって遊びましょう。まずは、前半グループ。2、3人でグループを作ってくださいね。2人のときは真正面で、3人のときは横に並んでね。ルールは足を揃えること。足を後ろに下げ過ぎないで揃えてくださいね。はい、いきますよ。「♪雪だるま、雪だるま。ぐらぐら揺れても倒れない。スタート！」（半分の学生で行う）（笑）。はい、では勝った人に拍手。負けた人にも拍手。負けた人もがんばりました。はい、では残りの人と交代しましょう。「♪雪だるま、雪だるま。ぐらぐら揺れても倒れない。スタート！」（半分の学生で行う）。（笑）（拍手）

さて遊ぶのは、ここまでにします。（パワポ参照）いまレジュメでは、「歌おう、踊ろう」をやりました。実際にやってみていかがでしたか。（パワポ参照）これが今日やったセットリストです。保育園や幼稚園で使いたい曲があれば、参考にしてください。最初に横隔膜ストレッチをして挨拶をした後に、「バスに乗って」「まねっこ体操」「ハンバーガー」をやりました。それから「まつぼっくり」「あんたがたどこさ」「雪のダンス」「ぐらぐら雪だるま」をしました。

目的やねらいからあそびうたを選ぶのって、最初はむずかしいかなと思います。私も実習生のときに「何の遊びをしようかな」と悩んだことがあったのですが、そうではなく、まずは子どもと一緒に楽しむこと。こういう遊びがしたいと思って、そこからねらいをつけていくのも、最初はいいかなと思います。

ピアノが苦手な人には、初心者用の簡単な楽譜を入手したり、ピアノ以外の音楽、楽器遊びもオススメです。ピアノに対して苦手意識があると、なかなか上達しません。私は普段、ピアノ講師をしています。3、4歳児の生徒さんを教えるときに、ちょっとまだ難しいかなと思うときでも「この曲を弾いてみようか？」と聞くと「うん、できる！」と元気に答えてくれます。皆さんもやってみようという気持ちと「できる！楽しい！」という思いを大切に、取り組んでください。

もうひとつ、「あそびと創造」のお話をさせてください。（パワポ参照）昨今、人工知能の発達によって仕事に変化してきていますよね。様々な場所で無人化がすすみ、ロボットに任せることで、大量生産や作業の効率化はできます。ところが私たちにできる「創造する、ゼロからイチを生み出す」こと、これは人間にしかできないことです。子どもたちが考えて「あそびを見つける、広げる」ことを、保育に取り入れてほしいです。今日行った「まねっこ体操」のなかでの「どんな遊びをする？」というように自分で遊びを考えて見つけて表現する機会を作ってみてください。（パワポ参照）この写真は、子ども番組の様子です。子どもたちが自分で遊びを見つけています。たとえば、「今日のテーマはボール。このボールでどんな遊びができるかな？ みんな、見つけて教えてね」というねらいで作られています。遊びを見つけるなかで、子どもが本来持っている能力や可能性を想像・創造することによって広げることができる、育成の場として、「あそびうた」も使われると良いかなと思います。

（パワポ参照）最後に「これから」のことをお話したいと思います。皆さん、就職に関して、将来を迷っておられる方もいるかもしれません。私も保育園の先生になろうか、企業に就職しようかと悩んだことがあります。その悩みに、少しでもお手伝いできたらと考えて、「夢」と「言葉」のお話をしたいと思います。「夢ノート」という言葉を聞いたことがありますか。「夢ノート」は、自分らしい人生を見つめるため

に、とても良い手段だと思います。自分の思考を文字に起こすと、冷静に客観的に自分を知ることができます。「夢をかなえるために、こういうところに行きたい、やってみたい。こういう仕事がしたい」など思うことを100個、書いてみてください。「言葉」にして書きだすと「夢」のイメージが見えてきます。

その「言葉」について、マザー・テレサもこんな言葉を残しています。「思考に気を付けなさい。それはいつか言葉になるから。言葉に気を付けなさい。それはいつか行動になるから。行動に気を付けなさい。それはいつか習慣になるから。習慣に気を付けなさい。それはいつか性格になるから。性格に気を付けなさい。それはいつか運命になるから。」言葉や思考が自分らしい人生を築くために大切であると思います。皆さん、将来こういうことをしたいなという理想をぜひ書きだして、その夢に向かってがんばってください。

西尾：今日教えてもらったあそびうたは、皆さんが保育園や幼稚園で働かれたときに使用してもよい、という許可もいただいております。本日は藤本先生、どうもありがとうございました。