

わらべうた

堀口さんから「わらべうた」についての寄稿をしていただきました。堀口さんには、人権保育専門講座において、子どもを取り巻くさまざまな人権課題や取組について、専門分野である「わらべうた」の活動や体験からご講演いただいています。堀口さんの寄稿をとおして、多様な視点から人権感覚を磨く機会にさせていただきたいと思います。



わらべうたの会
堀口真奈美さん

楽しいと感じる「わらべうた」から始めてみましょう

私は有り難いことに、約30年前から、日本各地から声をかけていただき、わらべうたの紹介を続けています。その頃から考えると最近では、言葉や流通している物の地方間の差は感じません。どこに住んでいても、インターネットを通じて世界中の情報が手に入られます。今の若い親や子どもたちは、メディア（テレビやネット、SNS）によって、手軽に情報を得ることができます。また、それらの情報に影響を受けることが多くなっています。私がわらべうたを紹介するときには、若い親や子どもたちが過ごす地域に伝わるわらべうたを集め、一つひとつ実演を交えながらわらべうたの楽しさを伝え続けています。地域に伝承されるわらべうたは、専門家が書物や音源、映像にしており、図書館で見ることができます。私は、それらの「地元のわらべうた」や「地域固有のわらべうた」を大事にし、わらべうたの普及に取り組んでいきたいと思っています。

近年の研究では、乳幼児期に心身の健康や忍耐力、やる気、自信、協調性といった“非認知能力”を身につけることが学びに向かい、よりよい生活を営もうとする意欲や自己実現につながるということが明らかにされています。私は、人との関わりの中で生じるストレスを最小限にできる方法の一つとして、わらべうた遊びを提案したいと考えています。わらべうたを「楽しい」と感じられないと、やってみたいと思うことはないと思うので、まずは、「楽しい」と感じる「わらべうた」から始めていただければと思います。

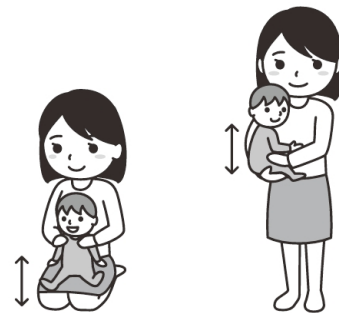
私たちの目の前にいる子どもたちは、『日本（地域）の子ども』ではありますが、『地球の子ども』と考えてわらべうたをお伝えしています。今回は、古くから日本に伝わる「あまぎけしよいしよい」というわらべうたをご紹介します。

♪あまぎけしよいしよい



〈遊び方〉

(1) 小さい子どもを抱っこしたり、膝に乗せたりして歌に合わせてリズムカルに揺ります。首が座った頃の赤ちゃんを縦抱きにして揺ると機嫌が良くなり、次の発達段階の「おすわり」ができるようになるための体への刺激になるそうです。

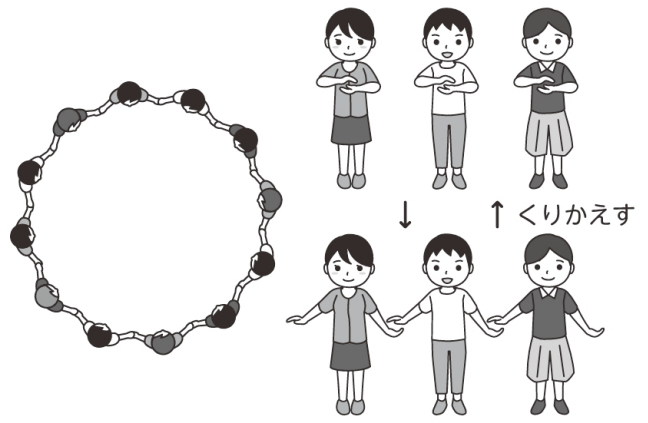


(2) 「おすわり」にもなれた頃から子どもの両手を取って歌に合わせて振りましょう。関節が抜けやすい子には注意が必要ですが、肩甲骨がほぐれることを心がけて動かすと、血流が良くなりストレス発散になります。よく2歳児クラスで、賢く聞き分けがいいがために、大人に頼られて、我慢をさせられる場面の多い子がいます。そのような子に、是非してあげたい動きです。



(3) お手玉や手のひらに乗るサイズのボールを使って「お手玉回し」をします。

※遊びに参加する人側になって立ちます。全員で手合わせをし、その動きとともに、盃に見立てた一つのお手玉を回します。楽譜では、最後に「しよい」を3回いうことになっていますが、この遊び方では1回だけ言います。手合わせの仕方は、自分の手からではなく、右隣の人の手を叩く動作から始めます。最後の「しよい」でお手玉を受け取ってしまったら、盃（お手玉）を手にお酒を飲む仕草をします。お酒を飲みたくない場合は手をスッと隠します。その場合、渡せなかった人がお酒を飲む仕草をします。



(4) 「まりつき」としても遊びます。歌詞の「しよい」のところでは技を行います。①～⑮は、技の例です。

- ①

内側から外側へボールをまたぐように
- ②

足の裏でボールをつく
- ③

外側から内側へボールをまたぐように
- ④

上げた足の下でボールをつく
- ⑤

服のすそを左手で持ち、右手をその中に入れてボールをつく
- ⑥

服のすそを左手で持ち、その中にボールをすくい入れるようにする
- ⑦

服のすそを左手で持ち、服と左手の間(左腕の下)から右手を入れてボールをつく
- ⑧

上がってきたボールを服を持った左手の中をくぐらせる
- ⑨

上がってきたボールを一瞬手の甲にのせる
- ⑩

①と②を行う
- ⑪

両足の下を通す(ジャンプした時に)
- ⑫

ボールがはね上がるまでに1回転する
- ⑬

ひざの上ではずませる
- ⑭

右・左1回ずつ内側から外側へ足の下をくぐらせる
- ⑮

右・左1回ずつ外側から内側へ足の下をくぐらせる