

神奈川県あそび歌プロジェクト

『世界のうたとあそぼう！』

みんなであそぼう！

世界のあそび歌

★せかい★
世界のうたと
あそぼう！

はじめに

神奈川県あそび歌プロジェクト『世界のうたとあそぼう！』は、いろいろな国の「あそび歌」を通じて、世界の楽しい文化をつたえる活動です。

このプロジェクトでは、世界のあそび歌を調べて、日本にくらす子どもたちがだれでも楽しめるように歌詞（かし）や振（ふ）りつけをアレンジしています。さらに、あそび方や、歌にかくれたお話、国の文化などを、映像（えいぞう）やデジタルリーフレットで紹介（しょうかい）しています。

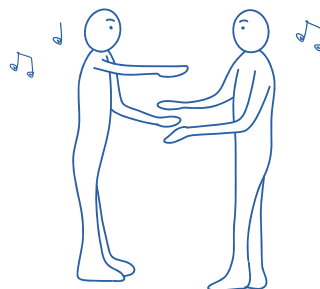
この本では、「あそび歌調査団（ちょうさだん）※」が世界中から見つけてきたあそび歌の中から、簡単（かんたん）にみんなであそべるものをえらんで紹介します。アジア、ヨーロッパ、アフリカ、ラテンアメリカのあそび歌がのっています。それぞれのページにある二次元コードを読みこむと、あそんでいるようすや説明（せつめい）の映像を見ることができます。

家族や友だちといっしょに歌って、おどって、あそんでみてください。

※あそび歌調査団とは…このプロジェクトのメンバーのこと。
音楽やおどりをつくる人などいろいろな人が集まってチームになっています。

もちつき

日本



ぺったんぺったん、おもちつきのあそび歌

このあそび歌は、おもちをつく人とこねる人の二人に分かれてあそびます。
おもちをつく人が、杵（きね）を振（ふ）りおろす動きと、こねる人が手をすばやく引っこめる動きをリズムに合わせてくり返します。息（いき）を合わせて、手がぶつからないように最後（さいご）まで歌いきれるかな？

あそび方

おもちをつく人は、かたほうの手のひらを上に向けて出し、もういっぽうの手で決まったリズムでたたきます。
こねる人は、リズムに合わせて、相手の手と手の間（あいだ）に、自分の手をすばやく出して、通します。（これは、おもちをこねている動きです。）

歌詞（かし）

三月三日は もちつきー
ぺったんぺったん もちつきー
こねて こねて
こね こね こね こね
とーんてーん とんてんしゃん
とんてんしゃんてん とんてんしゃん

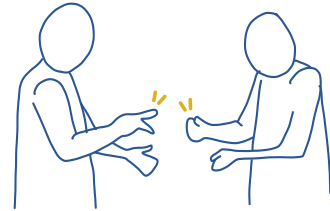
二次元（にじげん）コードから
映像（えいぞう）が見られるよ



トッケビナラ

韓国・朝鮮（かんこく・ちょうせん）

鬼(おに)の国でジャンケンあそび、
歌もおぼえやすくて楽しい



歌と手あそびとジャンケンがひとつになった、いそがしいあそび歌です。
「トッケビナラ」は「鬼の国」という意味で、韓国・朝鮮で昔から親（した）
しまれているおとぎ話がもとになっています。
このおとぎ話は、紙しばいや絵本にもなっていて、現地（げんち）の子どもたち
に人気があります。

あそび方

歌を歌いながら手あそびをして、とちゅうでジャンケンをします。
ジャンケンに勝った人は、負けた人のおでこにタッチ！
負けた人は、タッチされないように手でおでこをまもります。
あいこになったらふたりとも「ケビケビ」といいながら、
鬼のツノのポーズをします。

歌詞（かし）

ふしぎなふしぎな トッケビナラ

こんぼう ひとふり 何が できるか

Gum ナワラ ワラ（金よ出ろ出ろ）

ドゥーツタク（ケビケビ※）

ウム ナワラ ワラ（銀（ぎん）よ出ろ出ろ）

ドゥーツタク（ケビケビ※）

※とちゅう あいこで「ケビケビ」

二次元（にじげん）コードから
映像（えいぞう）が見られるよ



ヨウヤ ヨウヤ

韓国・朝鮮 (かんこく・ちょうせん)



ドキドキの展開 (てんかい)、 きつねさんとの鬼 (おに) ごっこ

韓国・朝鮮の子どもたちはみんな知ってるあそび歌です。韓国語で「きつね」を「ヨウ」と呼(よ)びます。そして、「ヤ」は呼びかけのことばで、タイトルは「きつねさん、きつねさん」という意味になります。歌の中で子どもたちはきつねに問(と)いかけながらやりとりを楽しみ、最後(さいご)には鬼ごっこが始まります。

日本の「だるまさんが転んだ」に、似(に)ているスリリングなあそび歌です。

あそび方

まずみんなの中から一人を「きつね役(鬼役)」に決めます。他の子はきつねに次々と質問(しつもん)をします。最後に「カエルは生きているの？それとも死んでいるの？」と質問します。きつねが「生きているよ」と答えたら鬼ごっこが始まり、「死んでいるよ」と答えたら質問を続(つづ)けます。時間を決めて交代したり、きつねが全員をつかまえたならあそびは終わりです。

一言メモ

「だるまさんが転んだ」のように、きつねにつかまった人を、まだつかまっていない人がタッチして助けられるルールもあります。

..... 歌詞 (かし)

みんな：「ヨウヤー、ヨウヤー、モハーニ？」

(きつねさん、きつねさん、何をしているの？)

きつね役：「寝(ね)ているよ！」

みんな：「お寝坊(ねぼう)さん！」

みんな：「ヨウヤー、ヨウヤー、モハーニ？」

きつね役：「服を着ているよ！」

みんな：「おしゃれさん！」

みんな：「ヨウヤー、ヨウヤー、モハーニ？」

きつね役：「ごはんを食べているよ！」

みんな：「何を食べているの？」

きつね役：「カエルだよ！」

みんな：「カエルは生きているの？死んでいるの？」

きつね役：「生きているよ！」または「死んでいるよ！」

最後の質問以外は、自分なりにアレンジしてあそぶと、
さらに楽しくあそぶことができます。

チンド アリラン

韓国・朝鮮（かんこく・ちょうせん）

朝鮮（ちょうせん）半島に
古くからつたわる民謡（みんよう）



韓国・朝鮮を代表する民謡で「アリラン」という歌があります。
「アリラン」は地域（ちいき）によってメロディーや歌詞（かし）、リズムがちがいます。その種類（しゅるい）は100以上（いじょう）ともいわれています。その中で特（とく）に有名なものが「チンド アリラン」です。朝鮮半島の南の方にある珍島（チンド）という島につたわる「アリラン」で、民謡としてもあそび歌としても多くの人に親（した）しまれています。

あそび方

「みんなで歌う」パートと、「ひとりでじゆうに歌う」パートをくり返してあそびます。「ひとりでじゆうに歌う」パートでは、当てられた人がじゆうに、ことばやお話をメロディにのせて歌います。

一言メモ

「あそび歌調査団（ちょうさだん）」では、「みんなで歌う」部分を日本語に訳（やく）して、少しアレンジしました。また、「ひとりで歌う」部分は、今回は質問（しつもん）に答える形であそぶようにアレンジしました。

歌詞（かし）

（みんなで歌うパート）

アリアリラン スリスリラン

まほうのことば

アリラン フンフンフン

あなたのばんねー

（ききあいっこするパート）

しつもんする人：「すきなどうぶつは？」

まわりの人：「フンフンフン♪」

答える人：「ネコ！」

（メロディにのせて）

すきなどうぶつは ネコねー

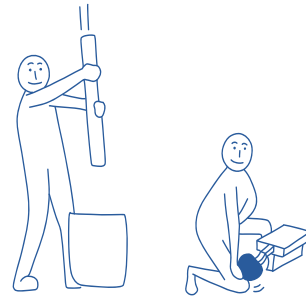
（くりかえし）

二次元（にじげん）コードから
映像（えいぞう）が見られるよ



ピティ コタ コタ

スリランカ



歌に合わせてココナツカレーをつくろう！

スリランカといえばスパイスがきいた辛（から）いカレーが有名です。その中でもココナツカレーは、国を代表する料理（りょうり）です。このあそび歌は、スリランカの台所でカレーをつくるお母さんの様子（ようす）を歌っています。

あそび方

お母さんが台所でココナツカレーをつくるときの動きをまねしながら歌っておどります。歌の中には料理の音を表すスリランカの擬音（ぎおん）語が出てきます。たとえば「ピティ」は小麦粉（こむぎこ）、「コタコタ」は杵（きね）で粉（こな）をつく音、「ピティ ハラハラ」は粉をふるう音、「グルトゥ バラス バラス」はココナツをけずる音です。楽しくあそびながらスリランカの食文化（しょくぶんか）やくらしをかんじることができます。

歌詞（かし）

①ピティコタコタ ピティコタコタ

ピティハレハレ ピティハレハレ

粉（こな）をひくよ 粉（こな）をひくよ

ふるいにかけるよサラサラ

ココナツパウダーも

こんな台所の仕事 面白いねみんなおしえて（くりかえし）

②ディエキリキリ ミティキリキリ ココナツしぼり

ディエキリキリ ミティキリキリ ココナツしぼり

今度はお米も ふるいにかける（くりかえし）

どんぶりに入れたお米グルグルとかきまわすよ

こんな台所の仕事 どこでおぼえたのお母さん（くりかえし）

③おなべがゆれるよ ごはんがあわ立つ

ドミキタキタ ドミキタキタ（くりかえし）

ココナツのカレーも プツリプツリあわ立つ（くりかえし）

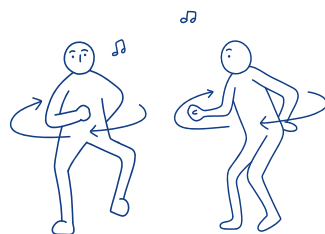
④ストーブがもえているよ まるで火の神様（くりかえし）

だけど小さな子どもたちは

近づきすぎないでね（くりかえし）

カルンカゲディヤ

スリランカ



スリランカのおじいさんが楽しいあそび歌になった！

スリランカは色あざやかな果物（くだもの）がたくさんあり、さらにさまざまな種類（しゅるい）の動物たちがくらしていることから、東洋の楽園（らくえん）といわれています。「カルンカゲディヤ」は、古い童謡（どうよう）で、むかしむかしのスリランカのおじいさんの様子（ようす）を歌にしたものです。

あそび方

市場（いちば）にでかけるおじいさん、おもちゃをつくるおじいさん、お話がながーいおじいさん、さまざまなおじいさんのまねをしておどります。日本のおじいさんと何かちがうところはあるかな？そんなことを考えながらあそんでみてください。

一言メモ

「あそび歌調査団（ちょうさだん）」では、この歌をもとに、歌詞（かし）を日本語にしたり、途中（とちゅう）で速さを変（か）えるアレンジをくわえたオリジナルバージョンを紹介しています。

※「カルンカゲディヤ」は、スリランカで古くから親しまれている童謡です。スリランカの生活風景が描かれており、本作品では他国の文化を表現するものとして原曲の歌詞を尊重しています。タバコやビンロウの実に関する表現がありますが、タバコやビンロウの実の摂取を推奨するものではありません。

歌詞（かし）

カルンカゲディヤ 村のおじいさん
むすんだ髪（かみ）が ビンロウの実みたい

牛車（うしぐるま）にのって市場（いちば）へでかけては
カゴ（かご）にいっぱい 葉っぱ（はっぱ）をつんでくる

曲（まが）がたくしが 頭（かぶ）についていて
真っ白（まっしろ）な服（ふく）を 毎日（まいにち）着（き）てる

満月（まんげつ）の日（ひ）には おいのり（おのり）をして
タバコ（たばこ）をすいながら お話（おはなし）かたる

おもちゃ（おもちゃ）もつくる 村（むら）のおじいさん
小さな子ども（こども）に おく（おく）ってくれる

コーヒー（coffee）ショップ（shop）で 夕方（ゆふぐ）はいつも
昔（むかし）の話（はなし） ずー（ずー）っとして

カルンカゲディヤ 村のおじいさん
むすんだ髪（かみ）が ビンロウの実（み）みたい

牛車（うしぐるま）にのって 市場（いちば）へでかけては
カゴ（かご）にいっぱい 葉っぱ（はっぱ）をつんでくる

二次元（にじげん）コードから
映像（えいぞう）（えいぞう）が見（み）られるよ



マリシュカ

ハンガリー

輪（わ）になって歌おう！

ハンガリーの村につたわるあそび歌

ハンガリーの農村部（のうそんぶ）ではたくさんの童謡（どうよう）やおどりがつたえられています。このあそび歌もその中の一つです。

子どもたちが輪になって手をつなぎ、歌いながら歩いてあそびます。明るく楽しいふんいきの歌で、歌詞（かし）には「マリシュカ」というハンガリーでよく使われる女の子の名前が出てきます。

あそび方

みんなで輪になって手をつなぎ、歌いながら歩くあそび歌です。歌の最後（さいご）で「〇〇な人！」と呼びかけがあり、それに当てはまる人はクルっとまわって向きをかえます。すると輪の中を向く人と外を向く人に分かれ、歩くのが少しずつむずかしくなっていきます。夢中（むちゅう）になって転ばないように気をつけてあそんでくださいね。



一言メモ

あそび歌調査団（ちょうさだん）は、歩くステップをアレンジしたり、真ん中に集まる動きをくわえたりして、あそんでみました。

歌詞（かし）

ランツ ランツ エシュテの輪

エシュテの輪は絹（きぬ）糸

糸でも 絹でも

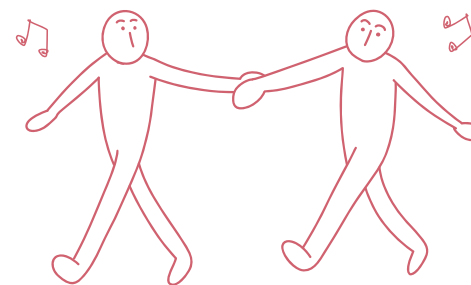
ほつれちゃう

コインは丸い 丸い

お友だちの（マリシュカ マリシュカ）

「〇〇な人！」

天使のようにまわれ



マクル

西アフリカ

いくつかのリズムを合わせて、 一つのリズムを奏（かな）でる

アフリカ大陸（たいりく）の西側（にしがわ）の地域、西アフリカにくらす「スス族」につたわる古いあそび歌です。歌の名前は、「スス族」のことばで「みんなでおどろう」という意味がこめられています。古くから人々が歌いつづけてきた大切な歌です。

あそび方

いくつかの役にわかれて、それぞれがちがうリズムを奏（かな）でたり、歌やおどりをおどってあそびます。
リズムを奏でるのに、手やひざをたたいたり、身のまわりにある箱（はこ）などを使ってあそんでみてください。

一言メモ

「あそび歌調査団（ちょうさだん）」では、この歌の一部分を日本語の歌にしたり、おど리카たをアレンジしました。

歌詞（かし）

アボロンマー マボロンマ エー
アボロンマー マボロンマ エー
アボロンマー マボロンマ
エーライラー バガギネ
ファレボロンマ オートクウィエー

おどろーよ おどろうよー
おどろーよ おどろうよー
アボロンマー マボロンマ
エーライラー バガギネ
ファレボロンマ オートクウィエー



二次元（にじげん）コードから
映像（えいぞう）が見られるよ

- ①歌とおどりが見られる映像（上）
- ②リズムあそびが見られる映像（下）



ロン マカロン ティンテロ

ラテンアメリカ

ふしぎなことばがたくさん出てくる どこの国から来たのかわからない歌

このあそび歌は、はじめはふつうのスペイン語のことばで歌われていますが、途中（とちゅう）から魔法（まほう）の呪文（じゅもん）のようなふしぎなことばで歌われます。この歌はもともとはスペインで歌われていたと言われていますが、もしかしたら大昔、いまはなくなってしまった古い国で生まれた歌かもしれないという話もあります。

あそび方

みんなで輪（わ）になってすわり、手のひらを上に向けて手を出します。この時に、右手はとなりのひとの左手の上におきます。

歌のリズムにあわせて、順番（じゅんばん）にとなりの人の手をたたいてまわしていきます。そして、歌の最後（さいご）に順番がまわってきた人は、手をたたかれるのをよけないといけません。たたかれてしまうと、負けになります。うまくよけることができたなら、たたこうとした人が負けになります。

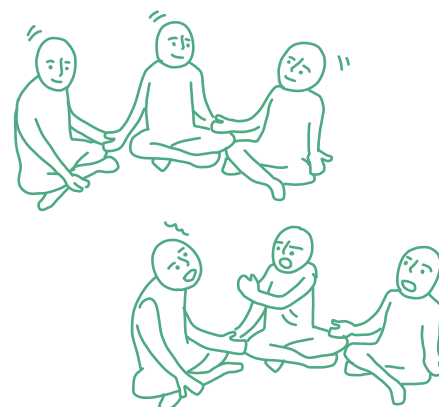
ちいきによっては、歌がもっと長かったり、「手をたたかれた人は、みにつけているものを一つ輪の中に出さなければならない」など、さまざまなルールであそばれています。

歌詞（かし）

ロン マカロン ティンテロ
（ラム酒、マカロン、インクのつぼ）

ア ラ マグア
オテオ オテオ
ティンティンティン
オテオ オテオ
ティンティンティン

ア ラ ワン
ア ラ ツー
ア ラ ワン ツー スリー



二次元（にじげん）コードから
映像（えいぞう）が見られるよ



ペリキト

ラテンアメリカ



みんなでオウムになりきって、まねっこあそび

ラテンアメリカの国々の中でも、コスタリカは多くの種類（しゅるい）のオウムがいる国として知られています。スペイン語でオウムを“ペリキト”といいます。みなさんは、オウムに仲間（なかま）のまねをする習性（しゅうせい）があることを知っていますか？そんなオウムの習性があそび歌になっています。コスタリカをはじめ、ラテンアメリカのさまざまな国で人気のある歌です。

あそび方

リーダー役を決めたら、その人が歌にあわせて、いろいろな動きやポーズをします。

まわりのみんなは、それを見てまねをします。

まるで、オウムが 仲間の声をまねしているように、このあそび歌では、声のかわりに、動きをまねしてあそびます！



一言メモ

「あそび歌調査団（ちょうさだん）」は、音楽家やおどりをつくる人といっしょに、歌のことばやおどりをアレンジしています。

歌詞（かし）

（ペリキトパート）

ペリキト ペリキト オウムのこども
ほらみてごらん そっくりですよ
ペリキト ペリキト オウムのこども
あたまも あしも まえも うしろも

（まねっこパート）

1 ばん おやゆび、ひじ
2 ばん おやゆび、ひじ、つまさき、ひざ
3 ばん おやゆび、ひじ、つまさき、ひざ、
ななめ、おしり
4 ばん おやゆび、ひじ、つまさき、ひざ、
ななめ、おしり、かたあし、くび
5 ばん おやゆび、ひじ、つまさき、ひざ、
ななめ、おしり、かたあし、くび、
かため、ぺろりん

（チャチキパート）

チャチキ チャーチキ チャーチキ チャチャチャ
チャチキ チャーチキ チャーチキ チャチャチャ

二次元（にじげん）コードから
映像（えいぞう）が見られるよ



きたな

汚いくつちゃん

ラテンアメリカ

順番（じゅんばん）を決める時に歌う

呪文（じゅもん）のようなあそび歌

日本で鬼（おに）ごっこなどで鬼を決めるときに「だれにしようかな、天の神様（かみさま）の言うとおりに」と歌って決める歌がありますよね。ラテンアメリカにもこれによく似たあそび歌があり、スペイン語の呪文のようなことばをリズムにのせて唱（とな）えます。

あそび方

みんなであつまって片方（かたほう）の足を輪（わ）の真ん中に出します。

歌いながら、順番に足を指でさしていきます。

歌の最後（さいご）でさされた人は、出していた足をいれかえます。（たとえば、右足を出していたら、こんどは左足を出します）。

これをくり返して、右足も左足もさされた人は、輪からぬけます。

最後まで輪にのこった人が鬼になる、または、一番最初（さいしょ）に輪から抜けた人が鬼になるなど、ルールをじゆうに決めてあそぶことができます。

歌詞（かし）

ザパ・ティト・コチ・ニト・カンビア・デ・ペ！

（汚いちっちゃなくつちゃん

足をチェンジして！という意味）



二次元（にじげん）コードから
映像（えいぞう）が見られるよ



ベオ ベオ

ラテンアメリカ

「何が見える？」「ヒントはね！」

世代をこえて多くの人たちが楽しむ、クイズあそび歌

ラテンアメリカで世代をこえて多くの人々に親（した）しまれてきたあそび歌。問題（もんだい）を出す人が、目に見えるものの中から答えを決めて、そのヒントをまわりにつたえると、まわりはその答えが何かを当ててあそびます。少人数であそべるので、家庭や学校など、さまざまな場所であそばれています。

あそび方

問題を出す人が「ベオベオ（見える、見える）」という、まわりの人が「ケベス？（何が見えるの？）」とたずねます。

問題を出した人は「青いものが見えるよ」など、ヒントを出します。みんなでまわりを見ながら、何を見ているのかを当てようとします。

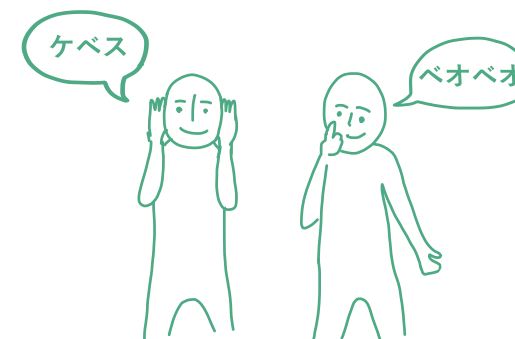
当てられなかった時には、もっとくわしいヒントをもらいます。たとえば、「青くて、まるいものが見えるよ」など。そうして、答えを当てた人が次の問題を出す人になって、あそびをつづけます。

もともとはことばだけで楽しむゲームでしたが、今ではメロディや歌がついてたくさんの人に楽しまれています。

歌詞（かし）

ベオ ベオ
（見える 見える）

ケ ベス
（何が見えるの？）



「みんなであそぼう！世界のあそび歌」

発行年月日 2025年10月4日
企画・編集 井尻有美 杉原悠太
デザイン シーダ株式会社

神奈川県あそび歌プロジェクト 『世界のうたとあそぼう！』

企画 井尻有美 杉原悠太
振付 ホナガヨウコ
編曲 3日満月（権頭真由 佐藤公哉）

主催 神奈川県
企画制作 公益財団法人神奈川芸術文化財団

共生共創事業について

神奈川県では、「ともに生きる社会かながわ」の実現に寄与するため、文化芸術の分野においても、「ともに生きる とともに創る」を目標に、年齢や障がいなどにかかわらず、子どもから大人まで、すべての人が舞台芸術に参加し楽しめる「共生共創事業」を実施しています。



共生共創事業
公式 HP

