

手遊び 「アルプス一万尺」

尊敬・公平

キーワード

尊敬：自分も友だちも大切な一人ひとり（自己肯定感・他者への尊敬）
公平：対等な関係

ねらい

- ・おとなとゆったり関わってもらう時間を通して人の心地よさを実感するとともに人への信頼、安心感を育む。
- ・友だちと遊ぶ楽しさを通して人の心地よさや人への信頼、安心感を育む。



対象

おおむね4歳～6歳
（おとなと子どもの2人組、または
友だちと2人組）



所要時間

10分～15分
程度



準備するもの

なし

やってみよう

こんな場面で

- ・子どもとゆったり向き合いたい時。
- ・子どもが退屈そうにしている時。
- ・何かの待ち時間を利用して。

遊び・活動への誘いかけ

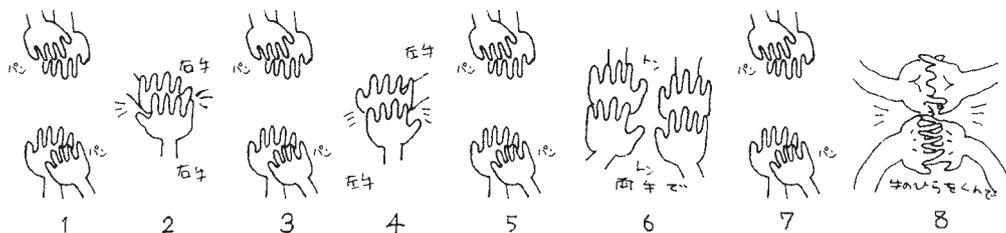
- * 「アルプス一万尺」って歌知ってる？
（歌って聴かせましょう）
（動作を見せながら）
- * 「こんなこともできるよ」
（ゆっくりと子どもに合わせて手合わせ）
▽何度か繰り返すことで歌も覚えていきます。

進め方

- ①「せっせっせーの」
相手の人と向き合い、両手をつないで上下に振る。
- ②「よいよいよい」
つないだ手を交差させる。
- ③「♪アルプス一万尺、小やりのうーえでアルペンおどりをさあおどりましょ♪」
(歌いながら) 1つ拍手→相手の右手と自分の右手を合わせる
1つ拍手→相手の左手と自分の左手を合わせる
これを繰り返す。
- ④「♪ラーララララララ ラーララララララ ラーララララララ♪」
「♪ララララ♪」
(歌いながら) 1つ拍手→相手の両手と合わせる、これを繰り返す。

※慣れてきたら、少し複雑な手合わせにしてもおもしろいですよ「♪アルプス一万尺 (1つ拍手→相手の右手と合わせる→1つ拍手→相手の左手と合わせる→1つ拍手→相手の両手と合わせる→1つ拍手→両手を組んで 相手の組んだ手と合わせる。)

(資料1) アルプス一万尺のやり方



ポイント

★広く知られている「アルプス一万尺」の歌に合わせてリズムカルに手合わせを楽しむ遊びです。「もう大きいから」ではなく、4歳～6歳でもおとなと1対1で遊べることはうれしいと思っています。少しの時間でも楽しい遊びを通して触れ合うことで、子どもは「あー楽しかった！」という満足感を得て、人と触れ合う心地よさと遊びの楽しさを積み重ねていきます。

少しの時間があれば向き合って楽しめる遊びですが、手合わせが複雑過ぎると難しく感じてしまうので、単純な動きから始めて子どものリズムを大切に、ゆっくりと進めましょう。

慣れてきたら、子どもと一緒に手合わせのバージョンを考えたり、スピードアップしたりと変化させてもおもしろいです。

★保育所や幼稚園、子育て広場など子どもが集まる場所では、子ども同士の2人組や4～5人のグループで輪になって、歌に合わせて横の人と手合わせするバージョンも楽しいです。