



ねらい	指あそびから手あそび、全身での表現と、リズムあそびを通じて、指導者と参加者が仲良くなります。
対象	幼児から小学生まで（大人も可能）
人数	何人でも
時間	5分程度
場所	どこでも
準備	なし

### 事前準備

- 「楽譜」と「あそび方」を、  
ホームページ「楽しいリズムあそび10選」からダウンロードしておきます。（ピアノ伴奏も聞けます）  
<http://homepage1.nifty.com/tossdof/land/>

### 実際の活動

- 指導者の歌に合わせて、指あそび、手あそび、身体表現と発展します。

- 「ちいさなはたけをたがやして」  
「ちいさなたねをまきました」  
「ズンズンズンズンめがのびて」  
「はながさきました」  
「ポッ」  
人差指で小さく四角を描きます。  
左手のひらを上に向け、右手で左の手のひらから小さな種を取って何回もまきます。  
人差指を合わせて、少しずつ上へ上げていきます。  
上げていた人差指を、胸のところをとめます。  
合わせていた人差指を「ポッ」と左右に開きます。
- 「ちゅうぐらいのはたけをたがやして」  
「ちゅうぐらいのたねをまきました」  
「ズンズンズンズンめがのびて」  
「はながさきました」  
「パッ」  
人差指で中ぐらいの四角を描きます。  
左手で種を持ち、右手で種をつかんでまきます。  
両手を合わせて、上へ上げていきます。  
上げてきた両手を、顔の前をとめます。  
合わせていた両手を「パッ」と左右に開きます。
- 「おおきなはたけをたがやして」  
「おおきなたねをまきました」  
「ズンズンズンズンめがのびて」  
「はながさきました」  
「ガバッ」  
大きな四角を描きます。  
左手を横に、右手で種をつかみ出し、大きな種をまきます。  
ひじを張って、両手を合わせ、上へ上げていきます。  
上げていった両手を頭の上をとめます。  
合わせていた両手を「ガバッ」と左右に大きく開きます。

### 留意点

- 4番「たくさんの畑をたがやして たくさんの種をまきました  
ズンズンズンズンめがのびて たくさん咲きました パッパッパッパッパッパッパッパッ」  
5番「みんなの心をたがやして、やさしさの種をまきました  
ズンズンズンズンめがのびて 友だちできました（握手してまわる）」  
と発展させると、ますます楽しくなります。

