

あかちゃんふれあいあそびうた・ベすと

1. 『ふわふわくも』 ☆だっこして行きます☆

フワフワくも ×2	※だっこのまま軽くゆらします
ゆら～あ～ ゆら～あ～	※左右に大きくゆらします
フワフワくも ×2	※以後くりかえし
ゆら～あ～ ゆら～あ～	
フワフワくも ×2	
ゆら～あ～ ゆら～あ～	
フワフワくも ×2	※だっこのまま軽くゆらします
わたあめみたいなくも！ ぱくっ	※だっこのままぐるっと回して パクッ

2. 『ほしがキラキラ』 ☆寝かせて行きます☆

ちっか ちっか キラキララ～ ×2	※手を目の前でぐっばーぐっばー キラキラ～
ながれほしが おちてきた	※手を上から流れ星であかちゃんの顔へ
ねがいごとを しましょ	※ほっぺをぐりぐり ペしペしペし
ちっか ちっか キラキララ～ ×2	※手を目の前でぐっばーぐっばー キラキラ～

3. 『あめがおちるよ』 ☆寝かせて行きます☆

あめがおちるよ（パンパンパン）	※手を揺らして パンパンパン
おなかのうえに おちるよ（ポツン×4）	※お腹をなでなで 指でつんつん
あめがおちるよ（パンパンパン）	※手を揺らして パンパンパン
おむねのうえに おちるよ（ポツン×4）	※お胸をなでなで 指でつんつん
あめがおちるよ（パンパンパン）	※手を揺らして パンパンパン
ほっぺのうえに おちるよ（ポツン×4）	※ほっぺをぐりぐり 指でつんつん
あめがあがるよ（パンパンパン）	※手を揺らして パンパンパン
キレイなニジがかかるよ	※体をなでて 虹をかけます

4. 『おこのみやきのうた』 ☆寝かせて行います☆

おこのみやき おこのみやき ※体を下からさすります
ふわふわふわふわ おいしそう ※ふわふわ体をつまみます
おこのみやき おこのみやき ※体を下からさすります
ソースをぬって たべちゃおう ぱくっ！ ※上からソースをぬって…パクッ！
おこのみやき おこのみやき
キャベツをきざむよ トントントン ※上から両手で刻んでいきます
おこのみやき おこのみやき
ソースをぬって たべちゃおう ぱくっ！
おこのみやき おこのみやき
ぶたにくのせるよ ぶーぶーぶー ※鼻をつついてぶたさん
おこのみやき おこのみやき
ソースをぬって たべちゃおう ぱくっ！
おこのみやき おこのみやき
ゆらゆらゆれるよ かつおぶし ※体をゆらゆらゆらします
おこのみやき おこのみやき
ソースをぬって たべちゃおう ぱくっ……！

5. 『おにぎりにぎにぎ』 ☆寝かせて行います☆

おにぎりにぎり にぎりんこ ×2 ※手を握ってゆらゆら
にぎにぎ×6 にぎりんこ ※腕を握ってマッサージ
おにぎりほかほか ほかりんこ ×2 ※手を赤ちゃんのほっぺ→ママのほっぺ
ほかほか×6 ほかりんこ ※体をすりすりほかほか
おにぎりころころころりんこ ×2 ※左右に寝返り
ころころ×6 ころりんこ ※足をコロコロマッサージ
できあがり いただきま〜す！ ※いただきま〜す！ぱくぱくっ

6. 『こちょこちょこチョコ』 ☆寝かせて行います☆

こちょこちょこチョコ×2 ※下から両手で体をつまんで→ほっぺ ×2
あかちゃんアリさんたべにきた パクッ！ ※ひとさし指で歩く→ほっぺつまむ
こちょこちょこチョコ×2 ※下から両手で体をつまんで→ほっぺ ×2
おにいさんアリさんたべにきた パクッ！ ※2本指で歩く→ほっぺをつまむ
こちょこちょこチョコ×2 ※下から両手で体をつまんで→ほっぺ ×2
パパママアリさんたべにきた パクッ！ ※てのひらで歩く→ほっぺをつまむ
こちょこちょこチョコ×2 ※下から両手で体をつまんで→ほっぺ ×2
みんなでおねだり 『もっとくださ〜い！』 ※両手をばちんっ
こちょこちょこちょ……チョコ〜 ※こちょこちょこちょ〜！

7. 『ちくちくちくわ』 ☆寝かせて行きます☆

ちくちくちくちくちくわ ×3	※からだをゆびでチクチク→顔を両手でつつむ
ちくわはあながあいてます わ！	※親指&人さし指で輪っかを作る（おなか→目）
ちくちくちくちく…ちくわ ×3	※ゆびでチクチク（2倍速）→顔を両手でつつむ
おでんのちくわはホッカホカ あついった！！	※体すりすり→耳つまむ
ちくちくちくちく……ちくわ ×3	※チクチク（2倍速&長さ2倍）→顔をつつむ
ちくわはとってもおいしいぞ～…ばくっ！	※あごつまむ→顔を両手でつつむ

8. 『おもちぺったん！』 ☆寝かせて行きます☆

おもちぺったんぺったん ペったんこ	※両手でぺったん（かた→手）
おててにぺったん！ くつついた	※両手をにぎにぎ
おもちぺったんぺったんぺったんこ	※両手でぺったん（ふともも→足）
あんよにぺったん！くつついた	※両足をにぎにぎ
おもちぺったんぺったんぺったんこ	※両手でぺったん（おなか→ほっぺ）
ほっぺにぺったん！くつついた	※ほっぺをぺたぺた
おもちぺったんぺったんぺったんこ	※両手でぺったん（ほっぺ→おでこ）
おでこにぺったん！くつついた	※おでこをぺたぺた
おもちぺったんぺったん×3 ペったんこ！	※両手で交互に早くぺったん！（むね→おなか）
おなかにぺったん！くつついた	※おなかをぺたぺた
おもちぺったんぺったん×3 ペったんこ！	※両手で交互に早くぺったん！（おなか→おしり）
おしりにぺったん！くつついた	※おしりをぺたぺた
ついでにママもくつついた ペった～ん！！	※抱っこしてぺったん！

9. 『いないいないばあな』 ☆寝かせて行きます☆

※赤ちゃんの手をもって（月齢の小さい子はもたなくてもいいよ！）→いないいない…ばあな！

いないいないばあな いらないいないばあな
いないいないばあな いらないいないばあな

あまくておいしいバナナ	※両手をふりふり
きいろいきいろバナナ	
ミルクとまぜてシェイク！シェイク！シェイク！	※おなかをぐるぐるぐる
いないいないばあ～なな いらないいないばあな	※手をもって→いないいない～～ばあな！
いないいないばあ～～なな いらないいないばあな	
そうもだいすき パォーン！	※両足をふりふり
ウサギもだいすき ピョンピョンピョン！	※足を合わせてパンパンパン！
おさるもだいすき ウッキッキ～！	※両手をもって おさるさん！
いないいないばあ～～～なな いらないいないばあな	※手をもって→いないいない～～～ばあな！
いないいないばあ～～～～なな いらないいないばあな！	

10. 『サンドウィッチのうた』 ☆寝かせて行きます☆

サンドウィッチ×3 ※腕をぎゅっぎゅっ
たまごもチーズきゅうりも サンド！×4 ※腕をふりふり→ぱんぱんぱんぱん！
サンドウィッチ×3 ※脚をぎゅっぎゅっ
とってもおいしいサンドウィッチ ※脚をふりふり→開いてパンっ！

サンドウィッチ×3 ※からだをぎゅっぎゅっ
あかちゃんのほっぺも サンド！×4 ※ほっぺをぐるっと→ぺたぺたぺたぺた！
サンドウィッチ×3 ※からだをぎゅっぎゅっ
ママのほっぺもサンドウィッチ ※赤ちゃんの手で ママのほっぺをぺたぺた
みんながだいすきサンドウィッチ！ ※からだをすりすり→赤ちゃんぎゅっ！！

11. 『ぶるるんぷりん（ゆったり ver.）』 ☆寝かせて行きます☆

ぶるるんぷりん ぷ～るるるん♪ ※両足を左右にゆらゆら→ぶるぶる
ぶるるんぷりん ぷ～るるるん♪
おててでさわると ぶるるるん ※両手をぶるぶる
たべたらほっぺも ぶるるるん ※ほっぺをぶるぶる
おなかもよろこぶ ぶるるるん ※おなかをぶるぶる
おいしくって ぶるるるん ※胸にハートマーク→ぶるぶる

ぶるるんぷりん ぷ～るるるん♪ ※両足を左右にゆらゆら→ぶるぶる
ぶるるんぷりん ぷ～るるるん♪
せのびをしたら ぶるるるん ※うでを上→ぶるぶる
ぐるぐるまわって ぶるるるん ※左右に寝返り
なぜだかおしりも ぶるるるん ※おしりをぶるぶる
うれしくって ぶるるるん ※胸にハートマーク→ぶるぶる

ぶるるんぷりん ぷ～るるるん♪ ※両足を左右にゆらゆら→ぶるぶる
ぶるるんぷりん ぷ～るるるん♪
ぱくぱくニコニコ…ぶるるるる～ん ※体をパクパク→ぶるぶる
ごちそうさま～！ ※ごちそうさま！

ぶるるんぷりん ぷ～るるるん♪ ※両足を左右にゆらゆら→ぶるぶる
ぶるるんぷりん ぷ～るるるん
ぷ～るるるん ぷ～るるるん♪ ※ぶるぶる ×2

12. 『ぐるぐるせんたくき』 ☆寝かせて行います☆

ぐるぐるぐるぐるせんたくき… ※おなかをぐるぐる→両手をふりふり
まだまだ終わらない

ぐるぐるぐるぐるせんたくき… ※股関節をぐるぐる→両あしをふりふり
まだまだ終わらない

ぐるぐるぐるぐるせんたくき… ※ほっぺをぐるぐる→ほっぺをぺたぺた
まだまだ終わらない

ぐるぐるぐるぐるせんたくき… ※だっこしてぐるぐる…→ばんざい！
ぐるぐる……きれいに になりました！

13. 『ゴロゴロどん！』 ☆寝かせて行います☆

ゴロゴロゴロゴロ どん！×2 ※手をゴロゴロ→体のどこかにぐさっ
カミナリカミナリ おちてきた ※ジグザグにおへそあたりまで下げていきます
ゴロゴロゴロゴロ どん！×2 ※手をゴロゴロ→体のどこかにぐさっ
ビリビリビリビリ しびれちゃう ※体をすりすり or くすぐります
(×3回 だんだん速くなります)

カミナリカミナリ こわくない ※ジグザグ→おへそを両手でかくします

14. 『カチコチこおり』 ☆寝かせて行います☆

カチ コチ こおりはかたい ※両手をグーにして リズム良く叩きます
カチ コチ つるっ つるっ ※『つるっ』で体をなでます
カチ コチ こおりはかたい ※繰り返し
カチ コチ つるっ つるっ
すべ～る～ ×4 ※両足を持って左右に体を滑らせます
(×2回)

ちいさくくだいて かきこおり ぱくっ！※縦横に刻みます→おなかをぐるぐるぱくっ！

15. 『もりのなかをあるく』 ☆寝かせて行きます☆

もりのなかを あるく（あるく）×2 ※脚をもって交互に動かします
てくてくてくてく… ※両手の2つの指であかちゃんの上を歩きます
によろによろへびが でてきたぞ～ ※両手でへびを作ってあかちゃんに見せます
によろによろによろによろ～！ ※くねくねとあかちゃんをマッサージ♪
もりのなかを あるく（あるく）×2 ※くりかえし
てくてくてくてく…
ちくちくハチさん でてきたぞ～ ※両手の一本指の構えをあかちゃんに見せます
ちくちくちくちく～！ ※チクチクとあかちゃんをマッサージ♪
もりのなかを あるく（あるく）×2 ※くりかえし
てくてくてくてく…
こわいオバケが でてきたぞ～ ※オバケのマネをしてあかちゃんに見せます
ん～～～～ ばあ～！ ※いないいない…ばあ！！
もりのなかを あるく（あるく）×2 ※くりかえし
てくてくてくてく…
かわいいリスさん でてきたぞ～ ※胸にハートのマッサージ♪
なでなでなでなで～！ ぎゅっ ※あたまなでなで→ぎゅっ

16. 『かいかいか』 ☆脚の上か床にごろん、もしくはママの前に向かい合ってすわります☆

ぶ～～～ん ペシッ！×6 ※片手の人差し指が蚊になって あかちゃんのどこかに飛んでいきます
※もう片方の手で 蚊をペシッとたたきます
にげちゃった かいかいかい……………か！ ※両手キラキラ→くすぐっちゃえ！

17. 『かにかにんじゃ』 ☆脚の上か床にごろん、もしくはママの前にすわります☆

かにかにんじゃが あらわれた！ ※いないいない…ばあ！
かにかにんぼう ハサミギリ！ ※両手をふりふり
チョッキン……チョッキンキン ※からだをチョキチョキと手で切っちゃいます
かにかにんじゃがあらわれた！
かにかにんぼう アワマミレ！
ぶっくん……ぶっくんくん ※からだのあちこちをつまみます
かにかにんじゃがあらわれた！
かにかにんぼう ヨコアルキ！
おいっちに……おいっちにんにん ※からだを左右に傾けます（ねんねの子は左右に寝返り）
砂のなかに かくれんぼ…… ※いないいいな～い…
かにかにんじゃがあらわれた！ ※ばあっ！
にんにーん！ ※おててでにんにーん！

18. 『みざる いわざる きかざる』 ☆脚の上か床にごろん、もしくはママの前にすわります☆

(ウキー！)

※おさるポーズ！

みざるいわざるきかざる×2

※目→口→耳と隠します

ウッキキッキキッキキキキ×2

※おさるポーズ！

みざる！といわれても

※いないいない…

みちゃう…みちゃった！（ウキー！）※何度も ばあっ！

いわざる！といわれても

※お口を手でかくして

あわわわ…！（ウキー！）

※あわわわ…！

きかざる！といわれても

※耳をおさえて

ママのこどうがとっくんとっくん

※ぎゅっとだっこして、胸の音をきかせます

きこえてくるよ（ウキー！）

みざるいわざるきかざる×2

ウッキキッキキッキキキキ×2 ウキー！ ※最後もおさるポーズ！

19. 『ライオンたてがみ』 ☆脚の上か床にごろん、もしくはママの前面に向かい合ってすわります☆

ライオンたてがみ×2

※おかおの周りをつまみます

みつからない様に し～…

※人差し指で し～！

×3

ライオンたてがみ×2

みつかったよ にげろ～～～！！ ガオーー！！ ※おててを振ってにげるぞ！がオー！

20. 『大工さん』 ☆寝かせて行きます☆

トンカン… ねじ回し （×2）

※両手グーでとんとん→おへそをぐるぐる

カンナをかけて木材を きれいにしたら

※体を上下になでなで

くみたて×4 おうちのできあがり！

※脚と腕をたたんで掲げましょう

トンカン… ねじ回し （×2）

※両手グーでとんとん→おへそをぐるぐる

21. 『トースター』 ☆寝かせて行きます☆

チリチリ…やけました スッポーン！（×2）

※くすぐり→ひざをあげて体をおこします

マーガリンぬりぬり

※体なでなで

具材をのせて

※手のひらでばんばん

マヨネーズかけて

※体左右になでなで

はさんで はさんで

※体を横からぎゅっとはさむ

いただきます パクッ！

※たべましょう

22. 『ケーキがよ〜でるバイキング』 ☆寝かせて行います☆

イチゴをのせのせ	ショートケーキ	※手をグーでからだにのせのせ
ふわふわやわらか	シフォンケーキ	※ふわふわつまみます
ぐるぐるのせるよ	モンブラン	※お腹をぐるぐるマッサージ
かさねてかさねて	ミルフィーユ	※手のひらでペタペタ
ケーキがよ〜でる…	バイキング（×2）	※両手で抱えてゆりかご揺らし→食べちゃいます
チチチチ…	チーズケーキ	※指でツンツン
フルフルフルフル	フルーツケーキ	※体をふるふるゆらします
ぱんぱんぱんぱん	パンケーキ	※両手をもって手拍子
くるくるくるくる	ロールケーキ	※ころころ転がします
ケーキがよ〜でる…	バイキング（×2）	※両手で抱えてゆりかご揺らし→食べちゃいます

23. 『そうさんのおはな』 ☆寝転んで 上げた脚の上に赤ちゃんを乗せます☆

そうさんのおはなで	ゆ〜ら ゆ〜ら	※あかちゃんを脚にのせて ゆらゆら上下にゆらします
そうさんがほえました	パオーン！	※ちょっとだけ脚を上げます（無理しないで！）
そうさんのおはなで	ゆ〜ら ゆ〜ら	
そうさんがまたほえた	パオーン！	

24. 『らっころころころ』 ☆寝転んで赤ちゃんをだっこします☆

らっころころころ	かいがらコンコンコン！×2	※抱っこして左右に傾きます→背中をコンコンッ
われたかな？ま〜だかな？		※背中をさすります
らっころころころ	かいがらコンコンコン！×2	
らっころころころ×4		※スピードアップ！
われました！いえーい！		※高い高い or ぎゅ〜！

25. 『うみでプカプカ』 ☆寝かせて行います☆

うみでプカプカ×3	ザップーン！	※両足を持って揺らす→体を傾けます
うみでプカプカ×3	ザップーン！	※今度は反対に傾けます（最後は寝返り！）
（×2回 速くなります）		
ばしゃばしゃばしゃばしゃ〜！		※背中をおもいきりくすぐるっ！

26. 『めざましどけい』 ☆寝かせて行います☆

ね〜む…	ジリリリ…	ぽん！	※横に寝かせて→くすぐって→頭をぽんっ！
ね〜む…	ジリリリ…	ぽん！	※繰り返し
ね〜む…	ジリリリ…	ぽん！	※繰り返し
おきました	おはよ		※体を起こしておはよう！

27. 『ひよことペンギン』 ☆向かい合って膝の上に座ります☆

ひよこ ひよこ よちよちよちよち×3	※だんだん膝をあげて 上までいったら降ろします
パタパタパタパタ とべないよ ひゅ～！	※ひざの滑り台をすべります
ペンギン ペンギン よちよちよちよち ×3	※出来たら、反対向きにひざに座らせます
パタパタパタパタとべないよ ひゅ～！	
でもでもでも およげるよ スイスーイ！	※ママのところまでスイスイと引き上げてぎゅっ！

28. 『床屋さん』 ☆前向きに座らせて行います☆

チョキチョキチョキチョキ 髪の毛切って	※髪の毛チョキチョキ
ゴシゴシゴシゴシ 頭あらったら	※頭をゴシゴシ
ジョリジョリジョリジョリ おひげもそって	※あごをすりすり
髪をセットして できあがり！	※お好きな髪型にセット♪
(×3回)	

29. 『もみもみもみの木』 ☆前向きに座らせて行います☆

もみもみもみもみ もみの木	※からだをもみもみ
もみの木で あそびましょ	※両手を上に→脇をくすぐり♪
(×2回)	
はっぱはちくちく 針みたい	※からだをつんつん
とっても大きい 長生きさん	※からだをおおきくのび～
おひげのサンタも うれしそう	※あごをもみもみ
クリスマスツリーに なるのです	※体にツリーを描きます
もみもみもみもみ もみの木	※からだをもみもみ
もみの木で あそびましょ	※両手を上に→脇をくすぐり♪
(×2回)	
もみの木で あそびましょ	※両手を上に→脇をくすぐり♪ さいごはぎゅ～

30. 『くるくるたつまき』 ☆だっこして行きます☆

くるくるっ たつまき～ ×2	※抱っこしてゆっくり一回転→反対まわり
とばされちゃうかも ×2	※左右に持ち上げます
とばされないように ぎゅぎゅっ×2	※反対向きに抱っこ→ぎゅぎゅっとしします
(×2回)	
でも とばされて びゅびゅ～～ん！	※たかいたか～い！