

● 乳幼児の脳と身体の発達要求に応え、成長を促す ●

イラスト版

齋藤公子

# さくら・さくらんぼリズム遊び

かしこく♪ 楽しく♪ しなやかに♪  
基本から応用まで87種類のリズム遊びを展開

かめ



とんぼ



金魚



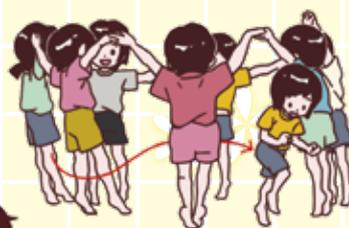
ロール  
マット



かえる



五色  
の玉



金太郎

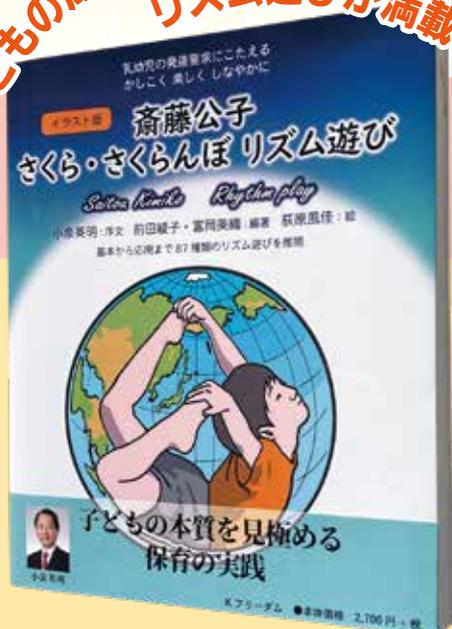


と

くま



子どもの成長の本質を見極める  
リズム遊びが満載!



**保育・幼児教育の現場で使いやすい!**

イラストを多用し、丁寧に手順を解説。ポイントもわかりやすく掲載しています。ぜひ中身をご覧ください。

**2023年秋刊行 [改訂3版]**

A4変形判 224頁・カラー

定価 本体 2,700円+税

前田綾子・富岡美織 編著

小泉英明 〈序文〉

絵：萩原風佳 / デザイン：澤井優里花

著：村田真由美・西野菜津美



<https://www.k-freedom.jp>

発売

太郎次郎社エディタス

発行  
発売

Kフリーダム

TEL&FAX 042-487-0863

動き方、歌、ピアノ伴奏、  
年齢ごとのポイントなどを  
わかりやすくまとめた  
リズム遊びの教則本です。

基本のリズム遊び

金魚／どんぐり／両生類ハイハイ／ロールマット

毎日やりたいリズム遊び

うさぎ／めだか／こま／うま／かけっこ／きしゃ  
／かえる／かめ／こまこまわかれ／三輪車／あひる  
／かに／とんぼ／つばめ／背泳ぎ／スキップ／ギャ  
ロップ／おじいさんおばあさん／とけい

毎日やりたいリズム遊び【応用編】

ひとりポート／4つのかめ／かたつむり／かかし／  
たけのこ／ていーちでいーる

2人組リズム遊び【集団のリズム】

たんぼほらいた／なべなべそこぬけ／足じゃんけ  
ん／手押し車／金太郎とくま／2人ポートレース／  
くまさんくまさん／とびはねる／おふねはぎょつら  
こ／海だ海だ①②／スキップキップ／小鳥のお話／  
糸車／毛虫から蝶へ

年長のリズム遊び

兄弟すずめ／ラン・アンド・ストップ／ポルカ／フォロ  
ーステップ／つばめの乱舞／①歩く(3拍子)②歩く(4  
拍子)／とんび／かもしか／こま／なわとび／スケ  
ート(氷すべり)／まりつき／とび箱／竹のぼり／竹馬／  
木の葉／雪／雪遊び／そり(トロイカ)／夕日／たきび  
／五色の玉／カリンカ／ちょう／唄／側転／海辺でた  
わむれる子どもたち／荒馬／竹踊り／かげふみ

年長のリズム【応用編】

くるみ割り人形(小序曲・行進曲・トレパーク(ロシ  
アの踊り)・花のワルツ)／森は生きている(一瞬の「い  
ま」を・十二月・そり)

親子で楽しむリズム遊び

おひざでストーン・ばんこね・引き起こし／でんぐり返り  
／おみこしわっしょい／タオルぶらんこ／鯉の滝登り

赤ちゃんの育て方とリズム遊び

目交(まなかい)だっこ／赤ちゃんマッサージ／追  
視遊び／金魚／手支持のための体操／どんぐり／両  
生類ハイハイ

両生類ハイハイ

3. 両生類ハイハイ

▶対象 1歳児～  
(介助してやるなら生後10ヶ月以降～)

▶楽譜 『斎藤公子のリズムと歌』p.49



① 胸、両肩を開き床につける。曲げた肘・腕  
が胸の下に入らないように外側にだす。

② 曲げた右肘と右膝がくっつき、右足は伸ば  
した左足につく。こうすることで背骨がくねる。  
これが両生類の動き。

③ 両方の足指を返して進む。

④ 右足で蹴って逆モーションになる。

⑤ この時交互運動になるので、両脚が伸びて  
いることはない。

④ これを繰り返して、両生類ハイハイをする。

Point

- 手指を広げ、曲げた方の手のひらで床をすべらせながら両足で蹴ります。
- 両肩が床についていないと、進むとき肘があがるので肩、胸を開いて床につけます。
- 両足の足指を返して蹴ります。
- 息を吐きながら、蹴って進みます。(有酸素運動息を吐くことで吸うことができる)
- 視線は伸ばした指先で 両生類の舌になり、獲物を捕まえることをイメージしましょう。
- あごは床につかない程度に下げます。顔を下げること蹴りができるようになります。



☆肘に膝がつくぐらいに近づける。



あごは床につかない程度に下げる。

両生類ハイハイ



※斎藤公子は「両生類のようなハイハイ」について、「0歳児の最初のハイハイである。…」と『さくら・さくらんぼのリズムとうた』p33に書いている。斎藤公子がこの遠い遠いに着目した経緯が述べられている。ぜひ読んでほしい内容である。  
※本書では「両生類のようなハイハイ」を「両生類ハイハイ」と記述することにした。



今こそ、子育てに科学を——

斎藤公子保育に深い感銘を受けた、保育・幼児教育の専門家による論考を掲載。

「幼少期の根っこをたいせつに」 西野 菜津美

「赤ちゃんに秘められた生物進化の歴史」 前田 綾子

「保育を変える! —こどもの絵には一枚の失敗もない」 富岡 美織

「保育最後の日は卒園式、最高の保育にする日」 古賀 明美

「世界に感動を…斎藤公子保育実践の真髄」 劉 郷英

「子どもとの時間」 小鷹 真紀子

「贅沢な時間」 小鷹 研理



斎藤公子が創造し、実践し、発展させてきた  
リズム遊びを学ぶ最高傑作の映像記録作品!!

DVDブック

子どもたちは未来シリーズ

第II期：DVD3巻+Book1冊セット

DVD-3 赤ちゃんの育て方 —生きる力を育む

DVD-4 楽しく、しなやかにリズム遊び

DVD-5 永遠のしごと —文化を紡ぐ



刊行発売：Kフリーダム  
発売：かもがわ出版

定価 16,190円+税

## 乳幼児のみずみずしい感性、しなやかな身体、かしこい頭脳をどう育てるか。

**齋藤 公子 (さいとうきみこ)** (1920-2009) 保育実践家

東京女子高等師範学校で倉橋惣三の指導を受け、戸倉ハルより「リズム表現」を学ぶ。のちに「律動」を小林宗作に学び、独自の「リズムあそび」を生み出す。

宮武辰夫から知的障害のある子どもの描画について教えを受けた。1956年、埼玉県深谷市に「さくら幼稚園」開園。統合保育の記録映画「さくらんぼ坊や」シリーズが製作され、1986年「アリサ ヒトから人間への記録」が文部省特選。齋藤公子の保育実践は「さくら・さくらんぼ保育」として全国に広がった。

晩年、オランダから来日した重度の脳性麻痺の子どものにも尽力し、2003年に「第7回内藤寿七郎国際育児希望大賞・生命の尊厳賞」を受賞。



### 人類は自然の賜物 子どもの内なる自然に目を向けて

**前田綾子** くさぶえ保育園 (岐阜県) 園長



よく遊ぶ子どもは、よく食べよく眠る。夢中になって遊んだかどうか？ 自己主張をぶつけ合い、友だちとたっぷりケンカして育ったかどうか…。障がいをもって生まれてきた子ども、そうでない子どもと一緒に食って寝て遊ぶ。足の親指 (母指球) は大きく育っているか？ 手仕事ができる手指に育っているか？ 赤ちゃんの頃からのリズム遊びは発達の順序をおおらかにまもりまわれ、ゆっくりのんびり子どもの心とからだを育ててくれる。就学までの6年間で子どもの根っこが育つ。

6年間という時間と空間を友だちと園の先生と父母たちとで共有し、試行錯誤しながら、悩みながら、『イラスト版 齋藤公子リズム遊び』が一喜一憂する子育ての導きの書になってほしいと願う。

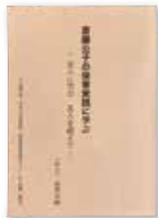
### リズム遊び、実践の研修会を多くの人に

**富岡美織** 北の星東札幌保育園 (北海道) 園長



純粋に「齋藤公子保育を知っていただきたい。継承・発展させていきたい」、その一心でリズム本を創り続けています。私たち人間も「動物」です。動くことによって脳内の連携がスムーズになり、そのことが身のこなしに繋がります。ですから齋藤公子保育のリズムは、赤ちゃんから高齢者まで、どなたでも楽しめます。保護者の皆さん・実践者の皆さん・子どもに関わる全ての方たちが「リズムって楽しい」と思ってくださる先に、きっと子どもたちの笑顔が引き出される育児や実践が生まれると思います。

リズムってどんなもの？ どんな風に行うの？ どこがポイントなの？ どのような発達に繋がるのか？ など、本を手にとっていただければ楽しい発見がたくさんあると思います。ぜひ、全国で行われている実技の研修会にもご参加ください。



齋藤公子保育の真髄を知る絶好の学習テキスト！

### 齋藤公子の保育実践に学ぶ

— 先人に学び先人を超えて —

宍戸健夫 著 富岡美織 序文

B6判 24P

定価 **500円** (税・送料込)

ご購入はKフリーダムの  
ホームページから

<https://www.k-freedom.jp>



Kフリーダムの所在地 (住所)・電話・FAXは移転のため、2024年 (令和6年) 1月より下記になります。Eメールとホームページは従来通り。

発行発売  
**Kフリーダム**

〒182-0012 東京都調布市深大寺東町 3-18-7  
TEL 042-487-0863 FAX 042-487-0863  
<https://www.k-freedom.jp/>

発売

書店・amazon・こどものとも社…からのご購入は  
**太郎次郎社エディタス**

## イラスト版 齋藤公子 さくら・さくらんぼリズム遊び

定価 本体 **2,700円**+税

おところ (所在) 〒		取扱
おなまえ (ご担当者)	部	TEL/FAX