

## 目次

・ 詩と音楽と瞑想について	全日本幼児教育連盟 会長 畠山 國彦 … 2
・ 第Ⅲ集リリースにあたって	全日本幼児教育連盟 理事長 大野 隆 … 4
・ このCD教材の使い方	全日本幼児教育連盟 常任理事 塩澤 剛 … 4
1. 朝の風景	鈴木 健一郎 … 5
2. 声	齋藤 裕太 … 6
3. 笑顔の力	池田 名津美 … 7
4. あめふり	阿部 満智子 … 8
5. まあるい	福田 雄祐 … 8
6. におい	小松 朋子 … 9
7. おつきさま	石田 仁美 … 9
8. たんぽぽのわたげ～たんぽぽ	松島 萌・岡安 美紀 … 10
9. ごあいさつ	神谷 篤史 … 11
10. しょくたく	田中 祐貴 … 12
11. しゃぼん玉	米沢 優子 … 13
12. わらおう	桑原 明 … 14
13. こころしずかに…	塩澤 剛 … 15
14. いろいろ	西飯 政人 … 16
15. いってらっしゃい いってきます	上原 芳弘 … 17
16. はるかピリカへ	中田 充洋 … 18
17. お母さん、あのね	安宮 千恵子 … 19
18. 和の色	赤嶺 さやか … 20
19. いちねん365日	木野 智広 … 22

## 詩と音楽と瞑想について

### なぜ子どもに瞑想を—

子どもはお母さんの胎内で、自然におなかで息をすることや心の耳で音を聞くことを身につけて生まれてきます。

この“天性の感覚”が失われない時期に、心とからだの一如的な音楽感性を目覚めさせ、その子の持つ無限の可能性を引き出してあげることが最も理想的な音楽教育であると考えられるからです。

### 瞑想とたたずまい教育

瞑想は人類が数千年の歴史の中で、静かに創造し伝承してきた「生命の文化」です。またそれは、人間が美しく、たくましく、かしく生きるためのよりよい知恵であり、生命哲学でもあります。

いま世界中で瞑想への“気づき”、瞑想への“見なおし”が盛んに行われ、教育と禅、科学と瞑想、医学とヨガなど多くの学者や教育者、宗教家によって研究され論じられているところ です。

全日本幼児教育連盟は、すでに五十年前から、正しい姿勢・腹式呼吸・瞑想を「たたずまい教育のカリキュラム」の中に取り入れ、心とからだづくりを基盤にした体育あそび、マーチング、器楽合奏、日本太鼓等の指導へとつなげていくことによって、すばらしいリズム感覚を持った多くのたくましい子どもたちを育て上げてきました。

### 瞑想のとき、脳やからだは—

瞑想時の脳波を計ってみますと、7～10Hz、10～14Hzのアルファ波がオンログラフに表われてきます。これは、人間の心とからだか最も安定した状態にあることを示し、子どもが自発的に考え、イマジネーションを拡げ、行動し、すべてを忘れてものごとくに熱中するときの脳波型なのです。もちろんこのとき、ゆっくりとした呼吸リズムとともに、肺や心臓の活動もゆるやかになり、血液中の乳酸塩濃度は下がり、血圧も安定した状態におかれます。つまり、子どもにとって心身ともにかしくなるすべての条件が瞑想時に得られるということです。

### 瞑想のしかた

瞑想はまず正しい姿勢をとることから入り、朝のホームルームで2分、お弁当の前に1～2分、お帰りの時に2分ほど毎日続けることが必修になっています。

座姿には椅子がけと正座がありますが、椅子がけの場合、椅子の水平面半分ぐらいの位置におしりを置き、腰をしっかり据え、ひざの間を10cmほど開き、両足裏を床につけます。背もたれには寄りかからないようにし、肩の力を落として両手はひざの上に乗せます。アゴを引き、自然に胸を張り、視線は少し上方に向けて一点を見つめるようにします。また、正座（お母さん座り）の場合も上体は椅子がけの時と全く同じです。立姿は、椅子がけからそのまま立ち上がった姿勢となります。

こうして腹式でゆっくり呼吸リズムを整え、やすらぎの姿勢を保ちながら音楽と美しい詩を静かに聞かせていきます。

子どもは、この詩を単なる言葉としてでなく、幽玄な音楽として受容しているのです。

全日本幼児教育連盟  
会長 畠山國彦

### 第Ⅲ集リリースにあたって

1997年に前作(第Ⅱ集)が発刊されてから、既に20余年が経ちました。この間、お陰様で第Ⅰ集、第Ⅱ集とも全国の幼児教育現場に浸透し、大きな効果をあげることができました。

しかしながら「もう全ての作品を何回も使っているので新シリーズをぜひ出版してほしい」と多くのご要望をいただき、今般のリリースに至りました。

この第Ⅲ集は、当連盟の現役講師たちが、現場での実体験や自身の子育てを通じて感じたイメージを詩に託し、シンプルなピアノ伴奏と併せた作品として構成されております。第Ⅰ、Ⅱ集と併せてお役立ていただければ幸いです。

2019年 令和元年初夏 全日本幼児教育連盟  
理事長 大野 隆

### このCD教材の使い方

このCDには20編、19作品の詩が収録されており、いずれも詩の朗読とシンプルなピアノ伴奏(BGM)で構成されています。はじめのNo.1～19までは詩の朗読+ピアノの両方が収録されておりますので、そのままご使用されることは勿論、様々な場面でのリラクゼーションコンテンツとして、また先生方の朗読のお手本としてお役立て下さい。

次のNo.20～38は音楽(ピアノ伴奏)のみが収録されておりますので、先生方が自ら朗読され、子ども達に聞かせてあげると良いでしょう。

尚、ピアノ伴奏も先生方で弾かれる場合には、別冊テキスト「詩と音楽と瞑想 第Ⅲ集」に詩集とピアノ譜が掲載されておりますので、そちらをご用意いただきますようお願いいたします。

本教材を有効に活用され、理想的なたたずまい教育が実現されることを心よりお祈り申し上げますと共に、本教材発刊にあたりご尽力いただきました関係各位に深く感謝申し上げます。

企画・製作担当 全日本幼児教育連盟  
常任理事 塩澤 剛