

# キャベツのなかから

作詞・作曲=不詳

1.~5. キャベツのなかから あおむしでた

よ ニヨキニヨキ

おとうさん	あ	お	む	し
おかあさん	あ	お	む	し
おにいさん	あ	お	む	し
おねえさん	あ	お	む	し
あかちゃん	あ	お	む	し

キャベツのなかから あおむしでた よ ニヨキニヨキニヨキ

ニヨキニヨキニヨキニヨキ ニヨキニヨキニヨキ ちょうちょになりました



① キャベツのなかから あおむしでた

右手を「グー」にしてキャベツをつくり、左手を「パー」にして右手の上から包む。リズムに合わせて、右手と左手の動きを交互にする。



② よ

胸の前で手を合わせる。



③ ニヨキニヨキ

右手の親指を立てて、左手の親指を立てる。



④ おとうさん あおむし

③の形で、両手を左右にゆらす。



⑤ キャベツのなかから あおむしでたよ

①②と同じ動き。

⑥

・おかあさん あおむし  
④の動きの指を人さし指で。

以下  
・おにいさん …→中指  
・おねえさん …→薬指  
・あかちゃん …→小指  
を立てて同じように遊ぶ。



⑦ ニヨキニヨキニヨキ~ ニヨキニヨキニヨキ



⑧ ちょうちょになりました

## ワンポイント・アドバイス

中指、薬指を出すところが難しかったら、ゆっくり出すか、グーパーにしてもいいでしょう。

年齢が上の子どもの場合は、テンポよく、ニヨキニヨキのところをリズムカルに、ややオーバーに表現して楽しみましょう。

「ちょうちょになりました」のところは、ちょうちょになって自由に動きまわっても楽しいでしょう。友だちにぶつからないように上手に動いて遊びましょう。