

## アイスブレイク資料

### ☆親子で一緒に☆

〈幼児の親子向け〉

#### 1 後出しジャンケン

\* 「親学プログラム」 P 9 7 参照

#### 2 あっち向いてホイ!

**用意するもの** なし

#### **やり方**

- ①まず、2人組でじゃんけんを行う。
- ②ジャンケンの勝敗が決まった直後、勝った方は「あっち向いてホイ!」の掛け声と共に、上下左右の好きな方向を指差す。負けた方は相手の指の動きにつられないように、上下左右のいずれかの方向に顔を向ける。
- ③顔を向けた方向と指を差した方向が一致すると指を差した方の勝ちとなり、一致しなかった場合はじゃんけんからやり直しとなる。

#### 3 動物あて

\* 「親学プログラム」 P 9 9 参照

## 4 風船リレー

**用意するもの** 風船（1チームで1つ）、折り返しの目印（チーム数）

### やり方

- ①親子でペアをつくり、4～6ペアで1つのチームをつくる。
- ②各チームともスタートラインから縦にペアで並ぶ。
- ③スタートの合図で、1番目のペアの親が風船を膨らまし、風船を体で挟み、そのまま折り返し地点を回ってもどってくる。（手を使ってはいけない。）
- ④次のペアに風船をパスし、次のペアも風船を体で挟んで折り返しを回って、もどってくる。以下くり返し、最終ペアが一番早く、もどってきたチームの勝ち。

## 5 ジャンケン列車

**用意するもの** なし

### やり方

- ①親子でペアをつくり、親は後ろから子どもの両肩に手を乗せる。
- ②先頭の子も同士で、ジャンケンをして、負けたペアは勝ったペアの後ろにつながる。（子どもが大人の後ろにつながるので、腰のあたりに両手で触れるようにしてつながる）
- ③先頭の子も同士で、どんどんジャンケンをしていき、最終的に長い1列の列車ができるまで続ける。

〈小学校低・中学年の親子向け〉

## 1 グー・チョキ・パー・アンケート

**用意するもの** キーワードを5つぐらい考えておく

### やり方

- ①キーワードについて、グー（はじめて聞いた）・チョキ（聞いたことがあるがよく知らない）・パー（よく知っている）で答えてもらうよう指示する。
- ②出てきたグー・チョキ・パーの割合を発表し、コメントを述べる。

## 2 ジャンケンゲーム (ジャンケン大会、ジャンケンチャンピオン)

**用意するもの** なし

### やり方

- ①全員が移動しやすいような空間ではじめる。
- ②2人組になり、自己紹介をする。
- ③その2人組でジャンケンをして、勝った方がバンザイをし、負けた方は悔しそうなジェスチャーをする。
- ③相手を代えてどんどん自己紹介とジャンケンをしていき、「ストップ」と声がかかるまで何勝したか数えておく。
- ④全体でファシリテーターが勝った数、負けた数、あいこの数を確認して、コメントやインタビューをする。(勝：運のいい人、負け：優しい人、分け：人の気持ちのわかる人)

## 3 ギョウザジャンケン

**用意するもの** なし

### やり方

- ①3人組になりジャンケン(グーが肉、チョキがにら、パーが皮)をする。
- ②結果が同じ具材だったら、「〇〇しかない」と言いながら手をあげる。  
例) グーとグーとグーだったら、「肉しかない」と言いながら手をあげる。
- ③結果が2つが同じ具材だったら、「〇〇がない」と言いながら手をあげる。  
例) グーとグーとパーだったら「にらがな—い」と言いながら手をあげる。
- ④グー、チョキ、パーがそろったら、「いただきます」と言ってハイタッチ!して別れ、新しく3人組をつくってくり返す。

## 4 木の中のリス

**用意するもの** なし

### やり方

- ① 3人組をつくり、うち2人は両手をつないでこれを「木(リスの巣)」とする。残りのひとは「リス」となって、つないだ両手の中に入る。
- ② 3人組をつくるときに余った人はオオカミ役となる。余らなかった場合はファシリテーターがオオカミ役となる。
- ③ ファシリテーターの「オオカミが来た！」の合図で、リスは現在入っている木から抜け出して、他の木の中に入る。(必ず移動しなければならない。) この時、木の2人は移動しない。オオカミ役は、リスが移動する時に空いている木の中に入り、リスに変身する。他の木の中に入ることができなかったリスは、オオカミ役になる。
- ④ ファシリテーターの「木こりが来た！」の合図で、木の2人組は手をつないだまま移動して他のリスの中に入れる。オオカミ役が2人いる場合は手をつないで木になり、リスを入れる。
- ⑤ ファシリテーターの「大嵐！」の合図で、3人組はすべてばらばらになり、まったく新しい3人組をつくる。(この時は、だれが木になってもリスになってもかまわない。)
- ⑥ 合図をくり返していく。

## 5 タッチゲーム

**用意するもの** なし

### やり方

- ① 5人～10人の班をつくり輪になる。
- ② 笑顔で、1番目の人が2番目の人に両手でハイタッチし、「○○さん今日も元気ですか？」という。
- ③ 2番目の人は「元気ですよ」とか「張り切ってますよ」などと笑顔で返事する。
- ④ 次は2番目の人が3番目の人に②をして、くり返す。  
\* 言葉を「今日もお疲れ様」 → 「ありがとう、あなたもね」などに代えてもよい。

## ☆雰囲気づくりに☆

### 1 なんでもやねん

**用意するもの** あめ

#### やり方

- ①ファシリテーターが「焼きそば」と言ったら、参加者は「ヤーッ！」と言いながら右手を上突き上げる
- ②ファシリテーターが「お好み焼き」と言ったら、参加者は「オーッ！」と言いながら左手を突き上げる。
- ③ファシリテーターが「焼きそば」「お好み焼き」以外の言葉（「焼き飯」「たこ焼き」など）を言ったら、参加者は、右手で払うようなしぐさをしながら「何でやねん」と言う。
- ④「あめ」などをグループに数個配布し、ファシリテーターが「キャンディー」を言ったら「あめ」を取り合う。
- ⑤④でファシリテーターは、「キャベツ」「キャッチャー」など、まぎらわしい言葉を入れるとよい。

## ☆自己紹介に☆

### 1 フルーツバスケット

**用意するもの** なし

#### やり方

- ①全員で椅子に車座で座る。
- ②ファシリテーターが1人～2人を指名して輪の中央に立ってもらう。中央に出た人の椅子は取り除く。
- ③中央に出た人は全体に向け自己紹介をする。
- ④ファシリテーターがキーワード（メガネをかけている人 など）を読み上げ、その条件に当てはまる人は自分の席以外の空いた席に移動する。移動先がなかった人は、中央で自己紹介をする。
- ⑤ファシリテーターが「フルーツバスケット」と言ったら、全員が席を移動する。  
以下くり返す。

## 2 たいやき自己紹介

**用意するもの** たいやき型カードゲーム「短所を長所に変えたいやき」（株式会社アイアップ）

### やり方

- ① 4～6人のグループをつくる。
- ② 各グループとも「やめたいやき（短所）」を上にしてカードを真ん中に広げる。
- ③ 各々が自分に当てはまると思うカードを1人、3～5枚選んでとり、自分の前に「やめたいやき」側を上にして並べる。
- ④ グループ内で順番に置いたカードを使って自己紹介をする。
- ⑤ 1人自己紹介が終わるごとに、裏面「なりたいやき（長所）」に何と書いてあるかみんなで予想し、ひっくり返してみよう。以下、くり返し。
- ⑥ 「なりたいやき」側を使って、他己紹介してみてもよい。

※ P.103～P.112の「性格カード」を使っても同様の活動ができる。

## 3 みんなの木

**用意するもの** ホワイトボード（模造紙）、ペン

### やり方

- ① ファシリテーターが自分の名前をひらがなで、ホワイトボード（模造紙の）真ん中に縦に書く。
- ② 参加者が順に書かれているひらがな一文字をとって、自分の名前を書き足していく。

## ☆グループづくりに☆

### 1 せーのパン！

**用意するもの** なし

### やり方

- ① ファシリテーターの「せーの」の掛け声の後に続けて、みんなで手拍子を1回する。  
続けて、「せーの」2拍手、「せーの」3拍手と数を増やしていく。
- ② 今やっている活動を終了させて、次の活動に移るための指示を聞いてもらうのに有効
- ③ 最後の拍手の数と同じ人数でグループをつくるように指示するとグループ分けができる。

# ☆仲間づくりと雰囲気づくりに☆

## 1 イス移動実態把握

**用意するもの** なし

### やり方

- ①ファシリテーターと参加者全員が輪になってイスに座る
- ②ファシリテーターがいくつか質問する。
- ③ファシリテーターの質問に当てはまる人は、席を立って、できるだけ自席から離れた空いている席に移動する。
- ④以下くり返し。
- ⑤ファシリテーターは参加者にどの質問の時に誰が？何人ぐらいが？移動したか？よく観察するように伝えておく。
- ⑥質問は、楽しく笑えるものから、中心のワークにつながるものにするといよい。

## 2 ジャンケンリレー

**用意するもの** なし

**やり方** 3グループ以上で実施可能

- ①グループごとにリレーの順番を決める。全員起立している。
- ②各グループの1番手が、スタートの合図で、それぞれ別なグループに行き、そのグループのメンバー全員と一斉にジャンケンする。ジャンケンに負けたグループのメンバーは、その場に座る。
- ③1番手の人は、相手のグループのメンバー全員に勝ったら [メンバー全員が座ったら]、自分のグループに戻る。
- ④1番手の方がグループに帰ってきたら、2番手の方が、別な空いているグループに行き、ジャンケンを繰り返す。(相手のメンバーが全員座るまで続ける。)
- ⑤以下、3番手、4番手と同じことをくり返し、アンカーが帰ってきたらゴールとなる。
- ⑥グループ対抗で速さを競い合う。

### 3 紙タワー

**用意するもの** A5の紙15枚、A4の紙5枚（1グループにつき）

#### やり方

- ①4～6人のグループをつくる。
- ②各グループにA5、A4の紙を20枚程度配る。
- ③グループで協力して、道具を一切使わず、できるだけ高く、見た目が美しいタワーを5分で作るよう指示する。
- ④どのグループが一番高く美しいタワーをつくったか品評する。

### 4 あんたがたどこさ

**用意するもの** なし

#### やり方

- ①まず一人で、ファシリテーターの歌に合わせて、上になる手をパーの形に、下になる手をグーの形にして、手を打つ。「あんたがたどこさ」の歌の「さ」の言葉のところで上下の手を入れ替える。
- ②2人組で向かい合って、相手の手と自分の手で①の動作を試みる。
- ③全員で輪を作り、両隣と息を合わせて①の動作を試みる。





## アイスブレイク 索引

プログラム番号	アイスブレイク名	参照ページ
1-①	幸せジャンケン	親学プログラム P 97
	ギョウザジャンケン	アイスブレイク資料 P 96
	バースデーチェーン	親学プログラム P 100
	フルーツバスケット	アイスブレイク資料 P 98
1-②	みんなの木	アイスブレイク資料 P 99
	4つのコーナー	親学プログラム P 102
	ジャンケン大会	アイスブレイク資料 P 96
1-③	後出しジャンケン	親学プログラム P 97
	バースデーチェーン	親学プログラム P 100
1-④	ジャンケンチャンピオン	アイスブレイク資料 P 96
	タイヤキ自己紹介	アイスブレイク資料 P 99
1-⑤	イス移動実態把握	アイスブレイク資料 P 100
2-①	バースデーチェーン	親学プログラム P 100
	ジャンケンリレー	アイスブレイク資料 P 100
2-②	せーのパン!	アイスブレイク資料 P 99
	紙タワー	アイスブレイク資料 P 101
2-③	音探し	親学プログラム P 99
	なんでやねん	アイスブレイク資料 P 98
2-④	大きなかぶ	親学プログラム P 101
2-⑤	ジャンケン大会	アイスブレイク資料 P 96
	幸せの〇〇〇リング	親学プログラム P 98
3-①	幸せジャンケン	親学プログラム P 97
	バースデーチェーン	親学プログラム P 100
3-②	紙タワー	アイスブレイク資料 P 101
3-③	握手リレー	親学プログラム P 100
	4つのコーナー	親学プログラム P 102
3-④	バースデーチェーン	親学プログラム P 100
3-⑤	大きなかぶ	親学プログラム P 101
4-①	グーパー	親学プログラム P 96
	ギョウザジャンケン	アイスブレイク資料 P 96
	フルーツバスケット	アイスブレイク資料 P 98
4-②	あんたがたどこさ	アイスブレイク資料 P 101
	動物あて	親学プログラム P 99
4-③	バースデーチェーン	親学プログラム P 100
4-④	後出しジャンケン	親学プログラム P 97
	幸せジャンケン	親学プログラム P 97
	せーのパン!	アイスブレイク資料 P 99
4-⑤	バースデーチェーン	親学プログラム P 100