

アイスブレイク資料

☆雰囲気づくりに☆

1 指折り

用意するもの なし

やり方

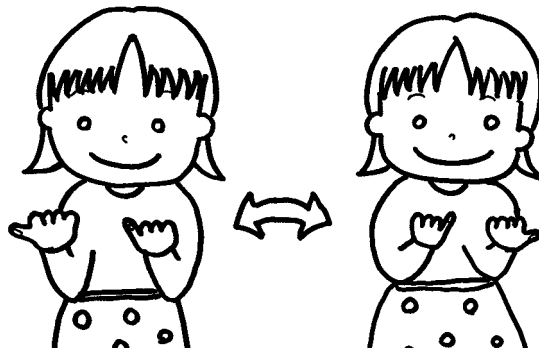
- ①両手をパーにして前に出し、両手同時に指を折り曲げながら数を数える。
- ②片方の指をはじめから1本折り曲げておき、同じように数えると難しくなる。

2 親指と小指

用意するもの なし

やり方

- ①両手をグーにして前に出し、左手の小指と右手の親指を出す。
- ②合図で反対にする。
- ③歌にあわせてすると楽しく遊べる。(もしもしかめよ など)

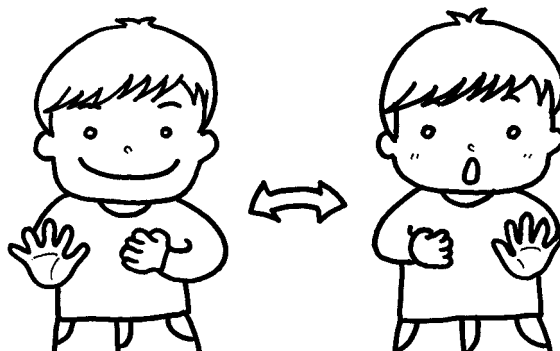


3 グーパー

用意するもの なし

やり方

- ①右手はパーで前に、左手はグーで胸にあてる。
- ②合図で反対にする。(前に出す手をパー)
- ③次は前に出す手をグー、胸にあてる方をパーにする。慣れてきたらスピードアップしてみる。



4 30秒当て

用意するもの ストップウォッチ

やり方

- ①全員目をつぶり、進行役の「スタート」の合図で、心の中で30秒を計る。
- ②30秒経ったと思ったら手を挙げる。
- ③進行役は30秒になったら「30」と合図をする。ジャストで手が挙げれば拍手をする。

5 後出しジャンケン

用意するもの なし

やり方

- ①進行役が「ジャンケン・ポン」と言って、みんなは遅れて「ポン」と言ってジャンケンをする。
- ②はじめは進行役と“あいこ”になるように出す。
- ③次は進行役に“勝つ”ように。最後は“負ける”ように出してもらおう。
- ④ジャンケンのテンポを徐々にあげていくと盛り上がる。

6 幸せジャンケン

用意するもの なし

やり方

- ①近くの人と2人組になる。
- ②ジャンケンをして、「あいこ」になったら、「気が合いますねえ」と言ってお互いに喜びを込めて握手をする。もし、あいこにならなかったら、「残念。また後ほど」と言って分かれる。
- ③ペアを変えながら何人かとジャンケンをする。

7 たましいの握手

用意するもの なし

やり方

- ①2人組になる。
- ②それぞれが「1・2・3」の数字の内、好きな数字を思い浮かべる。合図と同時にその回数ほど相手の手をぎゅっと握る。(または、回数ほど手を握る代わりに、握手した手を上下に振ってもよい。)
- ③見事、同じ回数握りあったら、「気が合いますねえ」と言ってお互いに喜びを分かち合う。もし、同じにならなかったら、「残念。また後ほど」と言って分かれる。
- ④ペアを変えながら何人かと握手をする。

8 ハイ・イハ・ドン

用意するもの なし

やり方

- ① 2人が向かい合わせになり両手を前に出して当たらない程度に交互に重ねる。
- ② 進行役が「ハイ」と言ったら一番上の手を一番下に持っていく。
- ③ 慣れてきたらスピードを変える。
- ④ 次に「イハ」と言ったら一番下の手を一番上に持ってくる。慣れてきたら「ハイ」と「イハ」をうまく組み合わせる。
- ⑤ リズムに乗れるようになったら、「ドン」の合図で一番上の手が残りの手を叩く。もちろん下の手は叩かれないように逃げる。

9 たことたい

用意するもの なし

やり方

- ① 2人が向かい合わせになり、左手で握手をする。
- ② ジャンケンをして勝った方が「たこ」、負けた方が「たい」になる。
- ③ 進行役が「た・た・た・た・・・たい!」と言ったら、「たい」役が右手で「たこ」役の握手をしている手を叩く。「たこ」役は叩かれないように手をどける。(右手でガードする方法もある)
- ④ 進行役は時間や様子を見ながら「たこ」「たい」を言い分ける。フェイントで「たいこ」や「たいや」などを言ってもよい。

10 幸せの〇〇〇リング

用意するもの 70cmのひも (1グループ7本)

やり方

- ① 70cmほどに切ったひも7本を、1グループ(3人)に1セットずつ用意する。
- ② 1人は7本のひもの真ん中をにぎり、2人はひもの両端をそれぞれ2本ずつ結ぶ。
- ③ それぞれに残った1本ずつを最後に結び、進行役の合図で真ん中を握っていた手を離す。
- ④ 7本が上手くつながっていれば、1つの大きな輪になる。

☆自己紹介に☆

11 絵とき (自己紹介) (詳しくは P103 参照)

用意するもの A4の紙 (人数分)

やり方

- ① 進行役の言う順番に「山・川・太陽・家・木・へび」を紙に描く。描いた絵の意味を伝え、その絵を使って自己紹介をする。

12 他己紹介

用意するもの A4の紙（人数分）

やり方

- ①紙に3つほど、自分のPR（趣味や性格など）を簡単に書く。
- ②隣の人とペアになり、紙を交換する。
- ③3つのPRについてお互いに質問をして相手についてさらに知る。
- ④グループの中で、ペアを組んだ人について紹介をする。

☆グループづくりに☆

13 動物あて

用意するもの 動物カード（P106）

やり方

- ①裏返しにしたカードを引く。
- ②カードに書かれたヒントから何の動物かを考え、鳴き声によって仲間を見つける。

14 音探し

用意するもの フィルムケース（人数分）、フィルムケースの中に入れる物（砂、米、小豆）

やり方

- ①フィルムケースなどの小さな容器に、中身が分からないように紙などを貼り、「砂」「米」「小豆」などを入れる。
- ②自分の選んだケースの中に入っている物の音を聞きながら仲間を見つける。

15 知恵の輪ループ

用意するもの ひも

やり方

- ①グループの人数に合わせて結んだひもをそれぞれが自由に引っ張る。
- ②手を離さずに絡んだひもを解いていく。
- ③結ばれている人が同じグループの仲間。

16 宝探し

用意するもの 宝カード（P107）

やり方

- ①カードに何種類かの絵を描き、部屋のどこかに隠す。
- ②同じカードを見つけた仲間が集まる。

☆仲間づくりと雰囲気づくりに☆

17 新聞パズル

用意するもの 新聞紙

やり方

- ①グループごとに新聞紙を5回、半分に裂く。
- ②別のグループの裂いた新聞紙を、ジグソーパズルのように元に戻す。

18 バースデーチェーン

用意するもの なし

やり方

- ①言葉を使わずに、身振り手振りで自分の意志を相手に伝え、誕生日の順に並ぶ。
- ②名前のアイウエオ順などのアレンジも可。並び替えからグループ作りもできる。

19 握手リレー

用意するもの なし

やり方

- ①みんなで手をつなぎ、スタートの合図ではじめの人から右手をぎゅっと握っていく。
- ②握られた人は隣の人の手を握る。1周したらゴール。
- ③時間を計ったり、左右で試したりする。

20 キャッチ

用意するもの なし

やり方

- ①みんなで円になり、両手を軽く横に出す。
- ②左手は輪を作るように軽く握る。右手は人差し指を立て、隣の人の左手の輪の中に入れる。
- ③進行役が「キャ・キャ・キャ・キャ・キャッチ！」と言ったら、右手の人差し指を輪から引き出す。同時に左手は相手の人差し指を逃がさないようにつかむ。
- ④慣れてきたら左右を逆にする。あまり強くつかむとけがをするのではじめに注意を促す。

21 人間コピー (詳しくは P104 参照)

用意するもの 画用紙

やり方

- ①絵を1枚廊下などに貼っておく。グループで順番を決めて1人ずつ見に行き、絵を覚えて帰り、紙に描く。時間以内に似た絵を描く。

22 聖徳太子ゲーム

用意するもの なし

やり方

- ①進行役の示す言葉を、グループの中で1人が一文字を担当する。
- ②進行役の合図でグループ全員が一斉に、担当の文字を大声でみんなに伝える。
- ③聞いている人は、一斉に伝えられた文字をつなぎ合わせ、何の言葉を使ったのかを当てる。

23 大きなかぶ

用意するもの なし

やり方

- ①左手から手を重ねていき、次に右手を重ねていく。
- ②一番の上の人は、手をたたく役。進行役が「おじいさん」と言ったら手をたたく。
- ③他の人は逃げる。おじいさんを言うたびに、たたく人を交代する。

★「おおきなかぶ」福音館書店A・トルストイ内田莉莎子（訳）

おじいさんが、かぶの たねを まきました。

「あまい あまい かぶに なれ。 大きな 大きな かぶに なれ。」

あまい、あまい、大きな 大きな かぶに なりました。

おじいさんが かぶを めこうとしました。

「うんとこしょ どっこいしょ」

けれども かぶはぬけません。

おじいさんは おばあさんを よんできました。

おばあさんが おじいさんをひっぱって おじいさんがかぶをひっぱって

「うんとこしょ どっこいしょ」

- ④ここまで、読めば、5人グループで一回りする。おじいさんと言ったら一斉に盛り上がるのでそのたびに、手を組み直して、直後の続きから読む。

24 伝言ゲーム

用意するもの なし

やり方

- ①進行役が決めたある文章を順番に口頭で伝えていって、最後の人が正しい文章を言えればOK。
- ②背中に文字を書く方法もある。人数は多い方が面白い。

☆講座の導入などに☆

25 4つのコーナー（詳しくは P15 参照）

用意するもの 表示カード（「そう思う」「少しそう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」）
※「そう思う」と「そう思わない」は対角線上に置く。

やり方

- ①部屋の四隅に「そう思う」「少しそう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」の4つのコーナーを作り、参加者を中央に集める。
- ②質問をしながら、参加者の気持ちを聞いていく。
- ③時間をかけてじっくり取り組めば、ワークショップの手法としても使える。

26 ○×クイズ【Yes/No クイズ】（詳しくは P105 参照）

用意するもの ○×のふだ または Yes/No のふだ

やり方

- ①講座に関係する問題をいくつか参加者に質問する。「○（Yea）」「×（No）」のふだや2色分けのふだを作っておくとよい。

絵とき（自己紹介）

①席を合わせ、4人のグループになります。A4程度の紙を準備して、参加者に1枚ずつ配付します。そして、次の6つのものを順番にその紙に書いてもらいます。

その際、前もって次のことを参加者のみなさんに話しておいてください。

- ・ひらめいたまま書くこと
- ・絵の上手い、下手は関係ないこと
- ・個別に書くのではなく、風景になるように書くこと

②



まず初めに、山を書いてください。（参加者の様子を見ながら）次に、川を書いてください。（このようにして、山→川→太陽→家→木→へびと6つのものを順番に紙に書いてもらいます。）

③

今、書いた紙をテーブルの中央におき、みんなで見合いましょう。（しばらく時間をとり）では自分の紙をとってください。今から、それぞれの絵にどのような意味があるのか、解説します。



それぞれの絵の意味

山：こころの穏やかさ。山の傾斜がこころの起伏を表す。

川：その人の情緒面。その線の柔らかさや広がり、心の部分を象徴する。

太陽：その時の心境。太陽の描き方によってその時の感情が分かる。

家：家庭に対する関心度と開放度。丁寧に書いていけば関心が高い。窓やとびら、煙突などによって外部への開放度が分かる。

木：物事に対する心構え。幹の太い、枝の張った、1本のしっかりした木なら、落ち着いて構え、心に一本筋の通った人柄であるといえる。

へび：異性に対する関心度。とぐろを巻く、舌を出すなどは関心が強い。

※財団法人日本レクリエーション協会『新グループワーク・トレーニング』（遊戯社）12-15頁を参考に、実践する中で部分的に加筆修正した。

④「絵の意味」を参考にしながら、



では、診断していきます。まず、山は「こころの穏やかさ」を表します。なだらかな山を描いている人は、こころの穏やかな人です。逆に傾斜が急な山を描いている人は…、（というようにして解説していきます。）

⑤自己紹介へ

では、絵を見せながら、これを利用して1分程度の自己紹介をしてみましよう。



人間コピー

①手順の説明

あらかじめ4人のグループを作っておく。
グループに1枚画用紙を配り、人数分の鉛筆を用意する。



今日はみなさんがコピーの機械になるゲームをします。

②ルールを説明する。

隣の部屋に1枚の絵が貼ってあります。その絵を見てきて、
そっくり同じ絵を描いてください。



③注意事項を確認する。



確認事項が3点あります。
1. 絵を見に行くのは1人ずつです。
2. 見に行くときには何も持って行きません。
3. 何回見に行っても構いません。

④時間を設定して伝える。

時間は10分です。
5分前、2分前にはそれぞれ合図をします。準備はいいですか？
それでは、始めます。よーい、スタート！



⑤10分たったら終了の合図をし、みんなで鑑賞する。



時間です。それではできた作品を前に貼ってください。

絵を見に行くときの順路（往復）を決めておいた方がぶつからなくて済みます。
他のグループにもよく見えるように、マジック等でなぞることもできます。
作戦を立てて上手に描いたグループにコツを聞くのもいいでしょう。

※坂野公信・横浜市学校 GWT 研究会『学校グループワーク・トレーニング』（遊戯社）57-59 頁を参考にして実践する中で部分的に加筆修正した。

〇×クイズ [Yes/No クイズ]

①あらかじめ1人に1組ずつ「〇 (Yes)」「× (No)」ふだを渡しておきます。



② 今から私が△△に関するクイズをします。
クイズの答が〇だと思ったら〇のふだを×だと思ったら×のふだをあげてください。

③

では、第1問です。「……………」正解と思う人は「〇 (Yes)」のふだを、まちがいだと思う人は「× (No)」のふだをあげてください。



※参加者全員に聞こえる声で、2回繰り返してください。

※時間があれば、何人かの参加者に「〇 (Yes)」にした理由、「× (No)」にした理由を聞いてみてください。

④全員がふだをあげたことを確認して



正解は、() です。() の方おめでとうございます。

※答えを言った後、答えを補足する説明をします。「へえ〜」とうなずける説明に心がけましょう。

※このようにして、時間との兼ね合いで何問か、同じ流れでクイズを行います。

⑤最後のクイズが終わった後

全問正解だった方は、立って（手を挙げて）ください。
拍手をしましょう。



※その時の状況によって、全問正解以外の人もほめていきます。

※〇×以外にも、色別のふだで意思表示してもらったり、挙手してもらったりすることもできます。

※「〇×」以外にも、Yes / No で答える問題や、ふだを使わずに場所で示す場合も考えられます。

<質問例>

①「早起きは三文の得」は、朝早く神社の境内に行くと賽銭が落ちていることが由来となっている。

正解は× 諸説ありますが、昔の奈良県で家の前に鹿の死骸があると三文の罰金を払わなければならず、早起きして、もし、死骸があれば他へ移して罰金を払わずにすんだことからきているそうです。

②ある町には、「朝ごはん条例」なるものがある。

正解は〇 青森県鶴田町、佐賀県伊万里市で制定されています。

③人間の体内時計は、1日25時間である。

正解は〇 太陽の光を浴びるとリセットされるそうです。海外旅行の時差ぼけを治すにも有効だそうです。

④夜10時以降も起きている3歳児は、50%を超えている。 正解は〇

土佐 秋田	1
渋谷の ○○前で 待ち合わせ せと言え ば…	南極物語 の夕ロウ とジロウ

こたつで 丸くなる のは？	ドラえも んは○型 ロボット
またたび	○○に 小判

鼻面に 人参	○の耳に 念仏
一攫千金 万○券	カボチャ の○車

木から落 ちること もある	見ない 聞かない 言わない
ひつじと とりの間	南の島の アイアイ

グループ分け②<宝カード>

