

4 アイスブレイク集

～初対面同士で話すのは緊張します。

グループワークの前に、初対面の人がリラックスして参加できるようにしましょう～

A <円になって行うもの>

I 【キャッチ】

ワンポイント 合図で相手の指をつかみながら、自分の指はつかまれないようにする敏捷性を競う楽しさ。合図がかかるまでの緊張感も楽しさを盛り上げる。

<すすめ方>

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように座る。
- ② 全員、左手で筒をつくり、左隣の人の前にその手をもっていく。
- ③ 次に右手の人さし指を、右隣の人でつくった筒の中へ、上から入れる。
- ④ リーダーの「キャッチ」という合図で、左手は、左隣の人の人さし指をつかみ、右手は、右隣の人につかまれないように逃げる。これを同時に行う。



II 【魚・鳥・木】

ワンポイント ことば遊びの一種。魚、鳥、木について、それぞれの種類の具体的な名前をすばやく言う。さされたときの焦りでの珍答、迷答がおもしろい。

<すすめ方>

- ① 円をつくって座る。その中からオニを決め、オニは輪の中に入る。
- ② オニと参加者の問答
オニ「魚鳥木（ぎょちょうもく）申すか、申すか！」
参加者「申す、申す！」（声をそろえて）
- ③ オニは上記を言いながら、円内をまわる。数回言った後、誰かを指さして、「魚（ギョ）」「鳥（チョウ）」「木（モク）」のいずれか一つを言う。
- ④ さされた人は「魚」と言われたら魚の名前を答える。（タイ、イワシ、マグロ・・・）
同様に「鳥」と言われたら鳥の名前を、「木」と言われたら木の名前を答える。
- ⑤ これを何回か繰り返す。一度出た名前を再び答えたり、さされて5秒数える間に答えられなかった場合はアウトとなり、オニを交代する。
- ⑥ 相手が正しく答えると、何度でも繰り返してオニを続ける。

Ⅲ【はちまき回し】

ワンポイント はちまき（タオルでもOK）をしめて、はずして次々とリレーしていく。

準備物：はちまき（タオル）数本

〈すすめ方〉

- ① 円をつかって、適当な人数にはちまきを渡す。
- ② はちまきを持った人は、はちまきをしめ手をつたたいてから、はちまきをといて右隣の人に渡す。これを次々にくり返す。
- ③ 数本のはちまきのうち2本が同じ人のところへ集まったら、その人は負けとなる。
- ④ 早く回したり、ゆっくり回したりして、誰かの所に2本のはちまきが行くようにする。



Ⅳ【肩たたき】

ワンポイント 「兎と亀」の歌を早くしたり、ゆっくりしたりと早さを変化させて楽しむ。

〈すすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように座る。
- ② 右手で右隣の人の肩を8回たたく（もしもしかめよ かめさんよ）
左手で左隣の人の肩を8回たたく（世界のうちで おまえほど）
右手で右隣の人の肩を4回たたく（歩みののろい）
左手で左隣の人の肩を4回たたく（ものはない）
右手で右隣の人の肩を2回たたく（どうして）
左手で左隣の人の肩を2回たたく（そんなに）
右手で右隣の人の肩を1回たたく（のろ）
左で手左隣の人の肩を1回たたく（いの）
最後に拍手を1回（か）



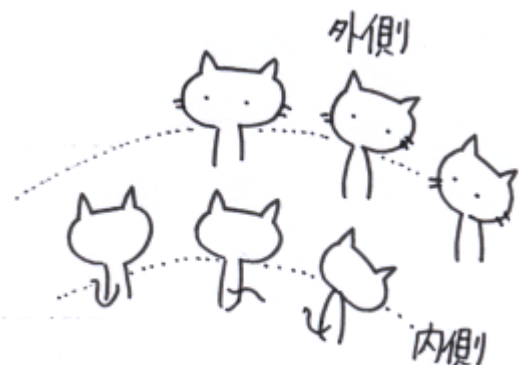
Ⅴ【はじめまして】

ワンポイント 初対面の人の紹介，雰囲気づくりに有効である。

準備物：音源（楽しく軽快なもの）・笛

〈すすめ方〉

- ① 全員を二重円にする。内側と外側とは同数にする。
- ② 音楽に合わせ内側の人は時計回りに、外側の人は反時計回りに歩く。
- ③ リーダーは適当なところで笛を鳴らす。全員、歩くのをやめて、内側の人と外側の人が向き合う。
- ④ 向き合った同士でお互いに握手をしながら自己紹介をする。
- ⑤ これを何回かくり返す。
- ⑥ 最後に、ストップをかけた後で、「最初に会った人を！」と指定し、その相手を探して手を取り合って座る。



B <自由隊形で行うもの>

I 【集団ジャンケン】

ワンポイント そろってジャンケンする楽しさを味わう。

準備物：レイ（5本×グループ数）

<すすめ方>

- ① 1グループ4～5人に分れる。（グループ数は偶数になるようにする。）
1グループに5本のレイを渡す。
- ② 2グループが向かい合う。各グループは、相手にわからないように相談して、何を出すかきめる。
- ③ いっせいにジャンケンをする。グループとしての勝敗をきめるが、1人でも間違っ出したら負けとなる。
負けたグループは、勝ったグループにレイを1本わたす。
- ④ 次々とグループをかえながら、ストップがかかるまで行う。
- ⑤ 最後にレイの一番多かったグループが勝ちとなる。



II 【サインあつめ】

ワンポイント できるだけ多くの人のサインをあつめる。

準備物：メモ用紙・鉛筆（人数分）

<すすめ方>

- ① ジャンケンをして勝ったら、メモに相手の名前と好きな花（食べ物、動物等何でもOK）を書いてもらう。
- ② 早く5人の名前と好きな花を書いてもらった人から順に並ぶ。
- ③ 早く並んだ人から、メモの名前と好きな花を読みあげ、呼ばれた人は返事をする。



III 【数あつまり】

ワンポイント 隣近所で早くグループをつくる。余ってはいけないと思うあせりを感じるが、うまくできた時の安堵感があじわえる。

<すすめ方>

- ① リーダーが「2」と言ったら、近くの人と、できるだけ早く2人組になって座る。
- ② 数を変えて「7」「11」「5」・・・と、何度もくり返して行う。
余ってしまった人には、簡単に自己紹介をしてもらう。



以上をくり返して行う。

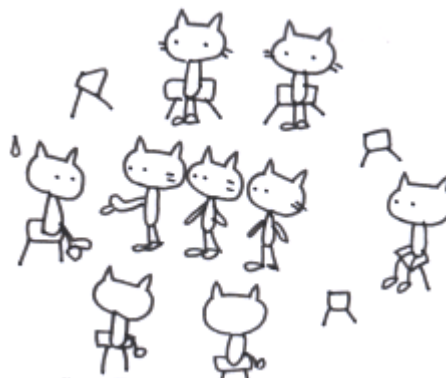
IV 【いらっしやい】

ワンポイント 人数より1つ少ないイスを取り合うゲーム。

準備物：イス（人数より一つ少ない数）

〈おすすめ方〉

- ① 全員イスに座り、円になる。
- ② リーダーは円の中をぐるぐる回りながら“いらっしやい”と言って誰かの肩を叩き、自分の後ろに従わせる。
- ③ 5～6人出たところで“座った”と言って、空いているイスへ座る。
- ④ 座れなかった人が次にリーダーになる。
- ⑤ 以上を何度もくり返して行う。



V 【木の中のリス】

ワンポイント 穴に逃げこむリスをキツネが追いかける。

準備物：笛

〈おすすめ方〉

- ① 3人組をつくり、2人が両手をつなぐ。これが「木」となる。残りの1人が「リス」になって木の中に入る。
- ② 3人組になれなかった人が「オオカミ」になる。
- ③ リーダーの「オオカミが来た！」の合図で「リス」は他の木に移動する。この間「木」は動いてはいけない。
- ④ オオカミの人は、「リス」が移動している間に、空いている「木」に入り「リス」に変身する。
- ⑤ 入る「木」のなくなった「リス」が「オオカミ」になる。
- ⑥ 次にリーダーの「木こりが来た！」の合図があったら、木の2人は手をつないで移動して、新しい「リス」を中に入れる。この間「リス」は動いてはいけない。
- ⑦ 「嵐だ！」の合図があったら、3人をくずして、新しい3人組をつくる。
- ⑧ 以上の合図を何回かくり返して行う。



VI 【後だしジャンケン】

ワンポイント 勝ち負けでなく、リズムの楽しさと指示どおり出せない困難さに楽しさがある。

〈おすすめ方〉

- ① リーダーは、ジャンケンポンと言いながら「ポン」のところで何かを出す。
- ② メンバーはそれを見て、すぐに続いて「ポン！」と言いながら同じものを出す。

VII【人間知恵の輪】

ワンポイント 手をつなぎ合った長い輪を、手を離さずに、手の上をまたいだり、手の下をくぐったりしてからみあわせ、再び解きほぐす。早く解いた方が勝ちとなる。かたい雰囲気解きほぐす時に最適である。

〈すすめ方〉

- ① チームごとに代表者を1名出す。
- ② 他のメンバーは、手をつなぎ円をつくる。
- ③ 始めの合図で、手をつないだ人は、代表者にわからぬようにまたいだり、くぐったりして、解くことを難しくする。この間手を離したり、握りかえしたりしてはいけません。
- ④ 一定時間後、各チームの代表者は相手チームのところへ行き、元にもどす。
- ⑤ 早く元にもどした代表者のいるチームが勝ちとなる。

VIII【ジャンケン・チャンピオン】

ワンポイント ジャンケンの楽しさとともに、勝って列をいかに長くしていくかという楽しさ。

〈すすめ方〉

- ① 近くの2人でジャンケンをする。
- ② 負けた人は勝った人の後ろから両肩に両手をのせてつながる。
- ③ 次に対戦相手をさがし、先頭同士がジャンケンをし、負けた組は勝った組の最後尾のひとにつながる。
- ④ 以上の要領で進めていき、全体で2列になったらストップして、決勝戦をする。
勝った人がチャンピオンとなる。



IX【これはだれの名札？】

ワンポイント 顔と名前を覚えるのには最高のゲームである。

〈すすめ方〉

- ① 参加者全員の名札を回収する。
- ② 他人の名札を再び配る。
- ③ スタートの合図で、受け取った名札の名前を言いながら、その本人に届ける。
- ④ お互い自己紹介をする。

C <2人組で行うもの>

I【タイ・タコ】

ワンポイント 予測できない合図によるおもしろさがある。

〈すすめ方〉

- ① ジャンケンをして、それぞれタイとタコ役を決める。
- ② お互いの左手の手のひらを合わせる。
- ③ リーダーは「たー、たー、たー・・・」と言いながら「タイ」か「タコ」のどちらかを言う。
- ④ 「タイ」と言ったらタイの人が右手で相手の左手の甲を叩くことができる。
- ⑤ その時、タコの人はずばやく左手を上にあげて叩かれないように、逃げる。
- ⑥ 同様に、「タコ」と言ったらその逆になる。
- ⑦ リーダーは合図を工夫しながら何回かくり返して行う。



II 【おまわりジャンケン】

ワンポイント 負けると走り続けるといけない、ハードだが楽しいゲーム。

〈おすすめ方〉

- ① 向かい合って立ち、ジャンケンをする。負けた人は勝った人の周りを一周して向き合う。
- ② 再びジャンケンをする。前回負けた人がまた負けると2回続けて負けたことになり、勝った人の周りを2周する。負け続けると勝つまで何周でも回る。
- ③ 負けていた人が勝ったら交代となる。



III 【弟子でしジャンケン】

ワンポイント 相手につられて、動作や唱える言葉を間違えたりして笑いが生まれる。

〈おすすめ方〉

- ① 2人で向かい合いジャンケンをする。
- ② ジャンケンで勝負が決まったらすばやく、次の言葉と動作をお互いが同時に行う。
 勝った人：「あなたは私の弟子！」と言う。動作は「あなたは」で右手人差し指で相手を指さす。「私の」で自分の胸を指す。「弟子」で次のジャンケンをする。
 負けた人：「私はあなたの弟子！」と言う。動作は「私は」で右手人差し指で自分の胸を指さす。「あなたの」で相手を指さす。「弟子」で次のジャンケンをする。
- ③ 以上をくり返して行う。

IV 【株ケン】

ワンポイント 相手の出す数を予測する楽しさと、相手の予測をくつがえす楽しさがある。

〈おすすめ方〉

- ① 2人で向かい合って座る。
- ② ジャンケンで攻撃側と守備側を決める。
- ③ 攻撃側は、相手の出す数を予測し、自分の出す数と合計した数を言いながら手を出す。ひとりの人が出す数は、次の3種である。

- a) 両手を開いて出す・・・10
- b) 片手だけを開いて出す・・・5
- c) 手を出さない・・・0

自分と相手との合計数は、0、5、10、15、20のいずれかになる。

- ④ 守備側は攻撃側が数を言うのと同時に、3種のうちのいずれかの数を出す。
- ⑤ 2人の手の合計が、攻撃側の言った数と同じであれば攻撃側の勝ちとなる。しかし、攻撃側の言った数と違っていれば守備側の勝ちとなり攻守が交代となる。



V 【あんたがたどこさ】

ワンポイント “あんたがたどこさ～♪”懐かしい歌で心と体がふれあえる楽しさがある。

〈おすすめ方〉

- ① 2人で向き合って座る。
- ② 「あんたがたどこさ」「ひごさ」「ひごどこさ」「熊本さ」「熊本どこさ」「せんばさ」「せんば山にはタヌキがおってさ」「それを獵師がてっぽでうてっさ」「にてさ」「焼いてさ」「くってさ」の「さ」のところだけ2人の手と手を合わせる。「さ」以外のところは手拍子をする。
- ③ 最後の「ちょっとかぶせ」の「せ」のところは、お互いの肩に両手をのせる。

VI 【引っ越しジャンケン】

ワンポイント ジャンケンをして負けた人は、他の空いているイスへ移動する。何度か繰り返すことにより、いろいろな人と交流ができる。

〈おすすめ方〉

- ① 2人で向き合って座る。
- ② ジャンケンをして負けた人は、席を立ち他のイスへ移動する。
- ③ ジャンケンをして勝った人は、手を挙げて「ここへどうぞ」と誘う。
- ④ 新しい人と自己紹介する。以上をくり返して行う。

