

アイスブレイク



アイスブレイクについて

＝ 単なる雰囲気づくり？ レクの要素？ 楽しければいいの？ ＝

■アイスブレイクとは？

簡単な¹⁾ゲームなどで、場の堅い雰囲気を和らげ、初対面の参加者の緊張を解きほぐすことを「氷を砕く」という意味で「アイスブレイク」と呼んでいます。

■その効果は？

- 緊張をほぐし、場の雰囲気を和ませる
- お互いが知り合える
- 参加者の期待や個性を確認できる
- 中心のワークの準備運動にできる

■その方法は？

講座前に行う場合は、あらかじめゲームを2～3個²⁾準備しておき、10～15分程度³⁾をめどに実施します。担当者一人でもできるゲームをいくつかタネ⁴⁾としてもっておくと、目的や場に応じてアレンジでき、また自分もリラックスできます。

■具体的な内容は？

どんなゲームをするかはその目的次第でいろいろ考えられます。雰囲気を和らげるものにするか、グループをつくるためにするか、またグループ内の人間関係づくりのためにするか等が考えられます。



参加者の「心の壁」をとりはらう

参加者同士の距離を縮める

アレンジの仕方は無限大



アイスブレイクの留意点

- ① アイスブレイクは、必ずやらなければならないものではありません。参加者の様子や実態に応じて、意義があると判断した場合には**はっきりとした目的と流れをもって実施**してください。
- ② 人には（子どもにも）、得手不得手があります。強制はできないし、配慮も必要です。得意なもの・やりやすいものを自分なりにつくって試してみてください。目的にあったゲーム等、たくさん本や資料にありますので、**自分バージョン**をぜひつくってください。
- ③ アイスブレイクを始めるとき、「これから、アイスブレイクをします」というような言い方よりも「心と体をリラックスさせましょう」「まずは、軽く、私と遊びましょう」というような言い方がよいです。**自然な流れを大切にしましょう。**

出典：「ファシリテーター養成講座実践記録」（鳥根県立生涯学習推進センター、2007年3月）

- 1) 目的や場に応じて、難しいものや複雑なものを選ぶこともある。
- 2) 遊び・ゲーム数は無限大。複数用意しておき、目的や場に応じたものを選択したい。
- 3) 時間は、参加者の様子を見て、柔軟に設定したい。ただし、中心のワークの時間に影響がでないように。
- 4) “ネタ”ではなく“タネ”と捉え、参加者を操作するのではなく、一緒に目的の花を咲かす意味で。

アイスブレイク 目次

アイスブレイクを目的別にまとめています。めやすの時間や人数等がのせてあります。ねらいや状況に応じてアレンジしてご活用ください。

講座の導入に	No.1	グー・チョキ・パー アンケート
	No.2	いす移動実態把握
	No.3	○×アンケート[Yes/No アンケート]
	No.4	4つのコーナー
雰囲気づくりに	No.5	指折り
	No.6	親指と小指
	No.7	グーパー
	No.8	後出しジャンケン
	No.9	ジャンケン5(ファイブ)
	No.10	ジャンケン7(セブン)
	No.11	あっち向いてホイ!
	No.12	幸せジャンケン
	No.13	質問ジャンケン
	No.14	たましいで握手
	No.15	タイ・タコ
	No.16	ハイ・イハ・ドン
	No.17	上・下・左・右・バン
	No.18	木の中のリス
	No.19	命令ゲーム
グループづくりに	No.20	動物あて
	No.21	せーのパン!
	No.22	音探し
	No.23	宝探し

自己紹介に	No.24	他己紹介
	No.25	たいやき自己紹介
	No.26	ヒミツ自己紹介
	No.27	4マス自己紹介
	No.28	しりとり自己紹介
仲間づくりに	No.29	新聞パズル
	No.30	バースデーチェーン
	No.31	握手リレー
	No.32	伝言お絵かき
	No.33	伝言ゲーム
	No.34	キャッチ
	No.35	なんでやねん
	No.36	漢字あつめ
	No.37	漢字探し
	No.38	協調グーパー(あんたがたどこさ)
	No.39	何に見えるかな
	No.40	ほうれん草 ほうれん草
	No.41	すきやきジャンケン



めやすの所要時間(説明含む)



人数(ペアで、3人組で、グループで、みんなで)



ポイントや留意点、アレンジ例

講座の導入に

NO.1	ゲー・チョキ・パー アンケート		5分程度		みんなで
用意するもの 聞きたいことを5つぐらい考えておく					
●進め方●					
1	質問について、ゲー（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）で答える。				
2	ファシリテーターは出てきたゲー・チョキ・パーのおよその人数を伝えるなどし、コメントを述べる。				
	聞きたいことをねらいに近づけていくと、参加者の実態がつかめる。				

NO.2	いす移動実態把握		10分程度		みんなで
用意するもの いす					
●進め方●					
1	ファシリテーターと参加者全員が輪になっていすに座る。				
2	ファシリテーターがいくつか質問する。				
3	質問に当てはまる人は、席を立って移動する。				
4	2、3を繰り返す。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・質問は、楽しく簡単なものから、中心のワークにつながるものにするよ。 ・転倒等でけがが起きないように会場の広さなどに配慮し、あわてず移動するよう伝える。 				

NO.3	○×アンケート [Yes/No アンケート]		15分程度		みんなで
用意するもの 質問 ○×の札 または Yes/No の札					
●進め方●					
1	1人に1組ずつ「○ (Yes)」「× (No)」の札を渡す。				
2	ファシリテーターが質問し、○ (Yes) か× (No) の札を挙げて答える。				
3	ファシリテーターは参加者に理由を聞く。				
4	ファシリテーターが正解を伝える。補足説明があれば加える。				
5	2～4を繰り返す。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・答えやすいものから、徐々にねらいに迫る質問にすると参加者の実態がわかる。 (例) 朝、目覚めがよかった。(徐々に…) 公民館事業に参加したことがある。等 				

NO.4	4つのコーナー		15分程度		みんなで
用意するもの 4種類の表示カード (「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」)					
●進め方●					
1	部屋の4隅(コーナー)に「そう思う」「少しそう思う」「あまりそう思わない」「思わない」の4つの選択肢を書いた表示カードを掲示する。				
2	質問を聞き、人と相談せず、自分の思う表示カードがあるコーナーを選び移動する。迷ったり選べなかったりする人がいたら、中央に立ってもよいことを伝える。				
3	移動が終わったら、近くの人と選んだ理由について話し合う。				
4	話し合いの後、各コーナーから数名発表する。				
5	2～4を繰り返す。				
 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に会場の広さを確認する。 ・少数の人が否定されないように質問内容を吟味する。 ・参加者が自由に選び、話すことができる雰囲気を大切にする。 ・答えに正解はないことを伝え、意見の違いを認め合うようにする。 ・選択した場所に1名しかいない場合は、ファシリテーターが近くに行き、聞き役になる。 				



雰囲気づくりに

NO.5	指折り		5分程度		みんなで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	両手をパーにして前に出し、右手の親指だけを折る。				
2	両手同時に指を折り曲げながら数を1から数える。				
3	指1本ずつずれながら進め、10まで数える。				

NO.6	親指と小指		5分程度		みんなで
用意するもの なし					
●進め方●					
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（左手が親指、右手が小指）にする。				
3	何回か繰り返す。				
	歌に合わせると楽しく遊べる。（例）童謡「もしもし かめよ かめさんよ〜♪」				

NO.7	グーパー		5分程度		みんなで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	右手はパーで前に、左手はグーで胸にあてる。				
2	合図で左右の手を入れかえる。（前に出す手をパー）				
3	何回か繰り返す。				
4	次に、前に出す手をグー、胸の前をパーにして行う。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れてきたら徐々にスピードアップする。 ・参加者と一緒に声を出して行くと盛り上がる。 ・かけ声や歌に合わせてもよい。 ・入れかえの間に手拍子をはさむと難易度が上がる。 				

NO.8	後出しジャンケン		5分程度		みんなで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	ファシリテーターが「後出しジャンケン、ジャンケン ポン」のかけ声をかけ、遅れて参加者が「ポン」と声をかけながらジャンケンをする。				
2	はじめはファシリテーターとあいこになるように出す。何回か繰り返す。				
3	次はファシリテーターに勝つように出す。何回か繰り返す。				
4	最後は負けるように出す。何回か繰り返す。				
	ジャンケンのテンポを徐々にあげていくと盛り上がる。				

NO.9	ジャンケン5(ファイブ)		5分程度		ペアで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	2人組になり、「ジャンケン5」と言いながら片手の指（0～5本）を出す。				
2	自分と相手の出した指の合計が「5」になるまで繰り返す。				
3	合計が「5」になれば、両手でハイタッチをして、別の人と行う。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1の前に、自己紹介を入れることもできる。 ・ 3人組でも楽しむことができる。 				

NO.10	ジャンケン7(セブン)		5分程度		3人組で
用意するもの なし					
●進め方●					
1	3人組になり、「ジャンケン7」と言いながら片手の指（0～5本）を出す。				
2	3人の出した指の合計が「7」になるまで繰り返す。				
3	合計が「7」になれば、両手でハイタッチをして、次の3人組をつくり行う。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1の前に、自己紹介を入れることもできる。 ・ 4人組、5人組でも楽しむことができる。 				

NO.11	あっち向いてホイ！		5分程度		ペアで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	2人で向かい合いジャンケンをする。				
2	ジャンケンの勝敗が決まった直後、勝った方は「あっち向いてホイ！」のかけ声とともに、上下左右の好きな方向を相手に向かって指差す。それと同時に、負けた方は、上下左右のいずれかの方向に顔を向ける。				
3	指を差した方向と顔を向けた方向が一致すると指差した方の勝ちとなり、一致しなかった場合は、ジャンケンからやり直し、勝敗がつくまで繰り返す。				
4	ペアを変え、1～3を繰り返す。				
	ジャンケンのテンポを徐々に速めると、さらに夢中になる。				

NO.12	幸せジャンケン		5分程度		ペアで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	2人組になる				
2	ジャンケンで、あいこになったら「気が合いますよね」と言ってお互いに喜びを込めて握手する。もし、あいこにならなかったら「残念。また後ほど」と言って別れる。				
3	ペアを変え、1・2を繰り返す。				

NO.13	質問ジャンケン		5分程度		ペアで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	ファシリテーターが1つテーマを伝える。 (例) 「好きな食べ物」「好きなにおい」「好きな色」 「子どもの頃に夢中になった遊び」 等				
2	2人組になり、ジャンケンで勝った人が「好きな〇〇(テーマ)は何ですか？」と質問し、負けた人が答える。(勝った人は答えない。)				
3	ペアとテーマを変え、1・2を繰り返す。				



NO.14	たましいで握手		5分程度		ペアで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	2人組になり、握手をする。				
2	一人一人が「1・2・3」の数字の中から、好きな数字を思い浮かべる。「せーの」のかけ声と同時にその数字の回数だけ握手をした手を上下に振る。				
3	見事、上下に手を振った回数が同じであったら、「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、同じ回数にならなかったら、「残念、また後ほど」と言って別れる。				
4	ペアを変えながら、1～3を繰り返す。				
	リズムよくできるように、かけ声は自分たちで言うように伝える。				

NO.15	タイ・タコ		10分程度		ペアで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	2人組で向かい合わせになり、左手を合わせる。				
2	ジャンケンで勝った方が「たこ」、負けた方が「たい」になる。				
3	ファシリテーターが「た・た・た・た・・・たい!」と言ったら、「たい」役が右手で「たこ」役の合わせている手をたたく。「たこ」役はたたかれないように手をどける。「たこ!」と言ったら、「たこ」役が右手で「たい」役の合わせている手をたたく。				
4	ファシリテーター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「タイヤ」、「たいやき」等と言ってもよい。				



[NO.14] 出典：『みんなのPA系ゲーム243』（諸澄敏之 編著 杏林書院 2005年）

[NO.15] 出典：『楽しいアイスプレイングゲーム集』（三浦一朗 著 日本レクリエーション協会 2004年）

NO.16	ハイ・イハ・ドン		10分程度		ペアで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	2人組で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	ファシリテーターが「ハイ」と言ったら一番下の手を一番上に移動する。				
3	次に「イハ」と言ったら一番上の手を一番下に移動する。慣れたら「ハイ」と「イハ」をうまく組み合わせる。				
4	さらに慣れてきたらスピードを変える。				
5	リズムに乗れるようになったら、「ドン」のかけ声で、一番上の手が下の手を叩く。下の手は叩かれないようによける。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな声で「ハイ」と言うと、「ドン」と思って間違えて盛り上がる。 ・リズムを変えると、さらに盛り上がる。 ・3人組でも楽しめる。 				

NO.17	上・下・左・右・バン		10分程度		ペアで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	二人で向かい合って、両手を出して親指を立てる。				
2	<p>お互いに「せーの！ハイ」のかけ声で、両手の親指を上下左右好きな方向に動かす。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> 上</div> <div style="text-align: center;"> 下</div> <div style="text-align: center;"> 左</div> <div style="text-align: center;"> 右</div> </div>				
3	引き続き「ハイ」のかけ声でリズムよく繰り返す。				
4	お互いに、同じ方向に指を出した場合は、「バン」といって、相手に人差し指を向ける。				 バン
5	2～3を繰り返す。				
	最初は、一つ一つの動きを確認しながらゆっくり行い、徐々にテンポを上げていく。				

NO.18	木の中のリス		15分程度		みんなで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	3人組をつくり、2人は両手をつないでこれを「木（リスの巣）」とする。残りの1人は「リス」となって、つないだ両手「木」の中に入る。				
2	3人組ができなかった人はオオカミ役となる。オオカミ役がいなかった場合は、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！」のかけ声で、リスは入っている木から抜け出して移動し、他の木の中に入る。このとき、木の2人は移動しない。オオカミ役は、リスが移動するとき空いている木の中に入り、リスに変身する。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！」のかけ声で、木の2人組は手をつないだまま移動して他のリスを中に入れる。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。このとき、リスは移動しない。				
5	ファシリテーターの「大嵐！」のかけ声で、3人組はすべてばらばらになり、新しい3人組をつくる。（このときは、だれが木になってもリスになってもよい。）木やリスになれなかった人はオオカミ役になる。				
6	3から5のかけ声をランダムに繰り返す。				

NO.19	命令ゲーム		7分程度		みんなで
用意するもの なし					
●進め方●（セリフつき）					
1	これから命令ゲームをします。みなさんは、これから私の言うとおりに動いてください。				
2	ただし、「命令、手をあげましょう」というように、行動の前に「命令」という言葉がついているときだけ、動いてください。「命令」がついていないときは、その動きをしてはいけません。				
3	では、やってみましょう。「これから、命令ゲームを始めます。」 「命令、手を2回たたきましょう」				
4	すごい！よくできました。「拍手をしましょう」 （拍手があったら）残念「命令の言葉がついていませんでした。」				
5	3、4をしばらく続ける。				
6	「これで命令ゲームを終わります」で終わる。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・スピード感があると、つられてしまい盛り上がる。 ・「命令」の言葉に抵抗があれば、「だるまさん」や「ロボットさん」、地域の特産物等に言葉を代えてもよい。 				

[NO.18] 出典：『楽しいアイスプレイングゲーム集』（三浦一朗 著 日本レクリエーション協会 2004年）

[NO.19] 出典：『いちばんやさしいレクリエーションゲーム全集』（東 正樹 著 成美堂出版 2014年）

グループづくりに

NO.20	動物あて		5分程度		グループで
用意するもの 動物のカード（人数分）					
●進め方●					
1	動物のカードを裏返して並べる。				
2	全員が好きなカードを1枚とり、表に描かれている動物の鳴き声や身振りで同じ種類の動物ごとに集まる。グループになるまで動物の絵は他の人に見せないようにする。				
3	グループになったら、カードを見せ合い確認する。				

NO.21	せーのパン！		5分程度		みんなで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	ファシリテーターの「せーの」の掛け声の後に続けて、全員で手拍子を1回する。続けて、「せーの」2拍手、「せーの」3拍手と数を増やす。				
2	最後の拍手の数と同じ人数でグループをつくる。				

NO.22	音探し		10分程度		グループで
用意するもの フィルムケースなどの容器（人数分） （中身が分からないように紙などを貼り、「砂」「米」「小豆」等を入れておく）					
●進め方●					
1	全員に1つずつ容器を配る。				
2	自分の選んだケースの中に入っている物の音を聞き、同じ音のする仲間を見つける。全員がグループになったら、ケースの中を見て確認する。				
	フィルムケースが無い場合は、小箱等でもよい。				

NO.23	宝探し		10分程度		みんなで
用意するもの 宝カード（人数分）					
●進め方●					
1	宝カードを部屋のどこかに隠す。				
2	同じカードを見つけた仲間で集まる。				

自己紹介に

NO.24	他己紹介		7分程度		ペアで
用意するもの A4の紙(人数分) マジック					
●進め方●					
1	自分のPR(趣味や性格など)を紙に3つ簡単に書く。				
2	ペアになり、紙を交換する。				
3	3つのPRについてお互いに質問をして相手についてより深く知る。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・自己PRが3つなければ、1つでも2つでもよい。 ・グループ(4人・6人・8人)でもできる。 				

NO.25	たいやき自己紹介		15分程度		グループで
用意するもの たいやきカード					
●進め方●					
1	4~6人のグループをつくる。				
2	各グループで「やめたいやき(短所)」を表にしてカードをグループ中央に広げる。				
3	自分に当てはまると思うカードを1人3枚選んで取り、自分の前に「やめたいやき」側を表にして並べる。				
4	全員が取り終わったら、自分の選んだカードを全て読み上げ、自己紹介する。 (例)「優柔不断で、衝動的で、情に流されやすい(名前)です。」				
5	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てから、引っ繰り返す。				
6	4、5を繰り返す。				
	「なりたいやき」側を使って、他己紹介してもよい。				



NO.26	ヒミツ自己紹介		5分程度		グループで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	4～6人のグループをつくる。				
2	「名前」と「実は私、〇〇〇です」と言って自己紹介をする。				
	<p>「実は私、〇〇〇です」というちょっとしたヒミツのエピソードを話すことで、その人の意外な一面が見え、雰囲気や和む。</p> <p>(アレンジ例) 実は私、〇〇〇がとても好き。 実は私、〇〇〇が宝物です。 実は私、〇〇〇が得意です。 ...</p>				

NO.27	4マス自己紹介		10分程度		グループで
用意するもの A4用紙(人数分) サインペン					
●進め方●					
1	4～6人のグループをつくる。				
2	紙を2回折って広げ、4つのマスをつくる。				
3	それぞれのマスに ① ～ ④ の番号を書く。				
4	(例) ①は「所属と名前」、②は「趣味」、③は「好きな食べ物」、④は「今の気持ち」を書く。				
5	1人ずつ紹介する。				
	4マスのテーマは、「うれしかったこと」「失敗したこと」等ねらいに合わせてアレンジできる。				

NO.28	しりとり自己紹介		7分程度		グループで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	4～6人のグループをつくり、順番を決める。				
2	1番目の人が名前を紹介する。				
3	2番目の人は、1番目の人の名前の最後の文字用いて自己紹介する。次の人は、前の人の名前の最後の文字を用いて自己紹介する。これを繰り返す。 (例) ①石見たろう です。 ②うどんの好きな、石見はなこ です。 ③子どもの大好きな、出雲ふね です。 ④寝つきがよい隠岐つよし です。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・テンポよく続ける。 ・1周したら、次は逆回りにしてみてもよい。 				

仲間づくりに

NO.29	新聞紙パズル		10分程度		グループで
用意するもの 新聞紙					
●進め方●					
1	4～6人のグループをつくる。				
2	グループで新聞紙を5回（2回目以降は重ねて）破く。				
3	破った新聞紙を混ぜて置き、別のグループの場所へ移動する。				
4	「用意、ドン！」の合図で、別のグループの破った新聞紙をジグソーパズルのように元に戻す。				
	新聞紙の面（表もしくは裏）がカラーだとわかりやすい。 時間があれば、他のグループのものに挑戦してみてもよい。				

NO.30	バースデーチェーン		7分程度		みんなで
用意するもの ストップウォッチ					
●進め方●					
1	身振り手振りのみを使って誕生日の順に、輪になるように並ぶ。				
2	全員が並び終わったら、誕生日を順番に言う。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・名前のアイウエオ順、朝早く起きた順などのアレンジもできる。 ・季節等で区切りを入れてグループづくりもできる。 ・目標タイムを設けることもできる。 				

NO.31	握手リレー		7分程度		みんなで
用意するもの ストップウォッチ					
●進め方●					
1	全員で手をつなぎ輪になる。				
2	はじめの人を決める。				
3	スタートの合図で、はじめの人は右手をぎゅっと握る。				
4	握られた人は、右隣の人の手を握る。				
5	一周してはじめの人の左手が握られたら「ハイ！」と言って周りの人に知らせる。				
	時間を計って競ったり、左回りで試したりする。 1回目より2回目に記録がよくなることが多く、2回目の前に目標タイムを伝えたり、「団結しよう」等と呼びかけたりすると意欲が高まる。				

NO.32	伝言お絵かき		15分程度		グループで
用意するもの 画用紙（グループ数） マジック（グループ数） 提示用の絵					
●進め方●					
1	1グループ4人～6人で行う。				
2	画用紙とマジックをグループ数分用意する。				
3	提示用の絵を1枚、部屋の後方に参加者に見えないように貼る。				
4	絵を描く人を1人決め、その他の人は絵を見に行く人になり、見に行く順番を決める。				
5	<ul style="list-style-type: none"> ・合図とともに、グループの1番目の人は提示された絵を見に行く。戻ってきたら絵を描く人に言葉だけで絵の様子を伝える。 ・絵を描く人は聞いたことをもとに絵に表す。 				
6	前の人が戻ってきたら、次の人が絵を見に行き、言葉で絵の様子を描く人に伝える。				
7	5、6を時間いっぱい繰り返す。				
8	時間がきたら、みんなで作品を見せ合う。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・提示された絵を見に行く人は、何も持たない。 ・掲示された絵を見た人は、身振り手振りをせず、言葉のみで伝える。 ・何回見に行ってもよい。ただし、提示された絵を見に行くのは1人ずつ。 				

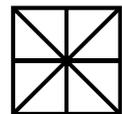
NO.33	伝言ゲーム		10分程度		グループで
用意するもの 伝言文 紙（グループの枚数） マジック（グループの数）					
●進め方●					
1	ファシリテーターは、伝える文章を紙に書き、見えないようにする。				
2	グループで順番を決め、並ぶ。				
3	最初の合図で、1番目の人は前に出て文章を声に出さずに見る。				
4	「用意、ドン！」の合図で、それぞれのグループに戻り、順番に口頭で伝える。				
5	最後の人が紙に文章を書く。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・グループの人数はそろえる。 ・次の人へは3回まで伝えることができる。 ・言葉が漏れないように、隣のグループと少し間を空けるとよい。 ・紙の代わりにホワイトボードを使ってもよい。 				

NO.34	キャッチ		5分程度		みんなで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	全員で円になり、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。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・フェイントで「キャベツ!」「キャットフード!」等と言うと盛り上がる。 ・慣れてきたら左右の手を逆にする。 ・強くつかむとけがをするので、始めに注意を促す。 				

NO.35	なんでやねん		7分程度		みんなで
用意するもの なし					
●進め方●					
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（「焼飯」「たこ焼き」など）を言ったら、参加者は「なんでやねん!」と言いながら右手でツッコミの所作をする。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・最後に、「みんなでがんばろう!」と声をかけると「オーッ!」と返ってくる。すかさず、「そこは『何でやねん』でしょ!」とつつこみを入れる。 ・「あめ」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」と言ったら「あめ」を取る動作を加えると動きが増え、混乱が生じるのでさらに盛り上がる。 				

NO.36	漢字あつめ		10分程度		グループで
用意するもの A4の紙（グループに1枚） サインペン					
●進め方●					
1	4～6人のグループをつくり、グループにA4の紙とサインペンを配る。				
2	記録者を1人決め、グループで、「心」のつく漢字1文字を紙に書く。 (例) 愛、恋、忘、悪、意、応、急、憩、志、惚、惣、念、忠、恥、怒、心、悶、恣息、必、忌、感、患、怠、恐、恵、愚、慶、懇、憲、惹、穂、懸、惹、態…				
3	書いた漢字の数をグループごとに発表する。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・「文」「化」などがつく漢字でもできる。 ・「三画で書ける漢字をあつめる」といったアレンジもできる。 				

NO.37	漢字探し		10分程度		グループで
用意するもの A4の紙（グループに1枚） サインペン					
●進め方●					
1	4～6人のグループをつくる。				
2	右図の中に隠された漢字を個人でできるだけ多く見つける。				
3	見つけた漢字をグループ内で伝え合う。				
4	見つけた漢字を全体で紹介し合う。				
	個人よりグループで考える方が、たくさんのアイデアや意見がでることが体感できる。 解答例) 一、二、三、五、田、上、下、力、円、出、右、土、大、旧、困、尺、己、干、米、光、才、刀、万、天、玉、王、石、示、区…				



図

NO.38	協調グーパー (あんたがたどこさ)		5分程度		ペアで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	1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」の言葉のところで左右の手を入れ替える。				
2	ペアで向かい合って、相手の手と自分の手で1の動作をする。				
	全員で輪をつくり、両隣と息を合わせて1の動作をすることもできる。				

[NO.37] 出典：『TOSS ランド HP』 (<https://www.tos-land.net>)

[NO.38] 出典：『楽しいアイスブレイキングゲーム集』（三浦一朗 著 日本レクリエーション協会 2004年）

NO.39	何に見えるかな		7分程度		グループで
用意するもの A4用紙（1人1枚） サインペン					
●進め方●					
1	4～6人のグループをつくる。				
2	黒板などの前面に、絵を提示する。				
3	個人で、何に見えるか考え、思いつくだけ用紙に書く。				
4	（時間がきたら）書いた数を数える。				
5	何に見えたかをグループ内で伝え合う。				
6	（時間がきたら）書いた数を数え、グループごとに発表する。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・個人よりグループで考える方が、たくさんのアイデアや意見が出ることや、人によって視点が違うことが体感できる。 ・絵は、多様な意見が出てくるものが望ましい。 				



例 1

例 2

NO.40	ほうれん草 ほうれん草		10分程度		グループで
用意するもの なし					
●進め方●					
1	4～6人のグループをつくり、車座になる。				
2	はじめの1人を決める。				
3	はじめの1人が右手と左手をグーにして、ほうれん草を持つ格好をする。左右の手でほうれん草を、グループの2人に「ほうれん草・ほうれん草」と2回言いながら、2回目の「ほうれん草」でグーにした手を任意の相手に向けて近づける。				
4	手を向けられた人は、ほうれん草を受け取ったことになり、他の人に「ほうれん草・ほうれん草」と言いながら、2回目の「ほうれん草」でグーにした手を相手に近づける。				
5	これをリズムよく繰り返す。				
	ほうれん草を2つ受け取った場合、ほうれん草の言葉を別の言葉に言い換えると、さらに盛り上がる。 (例) 「ほうれん草・だいこん」 → 「だいこん・だいこん」 → …				

NO.41	すきやきジャンケン		15 分程度		グループで
用意するもの スキヤキジャンケンゲーム セット					
●進め方●					
1	4～6人グループをつくり、「お父さん」「お母さん」「息子」「娘」「ポチ」等を決める。				
2	家族で力を合わせてスキヤキの材料（肉・ネギ・たまご・焼き豆腐・しらたき）のすべてを早くそろえた家族が勝ちとなる。				
3	まずは、「お父さん」が進行役とジャンケンする。勝ったら、ふくろの中からカードを1枚引く。次は、「お母さん」の順にジャンケンを行う。				
	<ul style="list-style-type: none"> ・家族でがんばろうというかけ声を言うと盛り上がる。 ・サービスチャンスとして、「お母さん」「息子」の2人がジャンケンする等も工夫できる。途中経過として、何があるといいか聞いてみることもできる。 				



[NO.41] 出典：『楽しいアイスブレイキングゲーム集』（三浦一朗 著 日本レクリエーション協会 2004年）

[スキヤキジャンケンゲームセット]：（公益財団法人 日本レクリエーション協会）