

# アイスブレイク編





## アイスブレイク集



### アイスブレイクとは

ゲームなどで参加者の緊張を解きほぐし、場の雰囲気を和やかにすることを「氷を砕く」という意味で、「アイスブレイク」と呼んでいます。

アイスブレイクを行う目的は、「雰囲気を和らげるため」「スムーズな自己紹介のため」「グループ分けのため」「メインアクティビティの導入のため」などがあります。行う講座の時間や内容を考慮しながら選択したり、組み合わせたりしてお使いください。

### 今回紹介するアイスブレイク

ジャンル	アイスブレイク名	対象人数	目安の時間
A 大人数でも盛り上がる定番アイスブレイク ☞ P85	後出しジャンケン	何人でもよい (大人数対応可)	2分
	グーとパー	何人でもよい (大人数対応可)	2分
	手をたたきましよう	何人でもよい (大人数対応可)	2分
B グループで盛り上げられるアイスブレイク ☞ P86~87	ぎょうざジャンケン	1グループ、3~6人程度	3~4分
	ナンバータッチ	1グループ、3~6人程度	5~7分
	キャッチ	1グループ3人~(大人数可)	3~4分
	ハイ・イハ・ドン!	1グループ、3~6人程度	3~4分
	〇〇と言えば、これでしょ!	1グループ、3~6人程度	5~10分
C 自己紹介で使えるアイスブレイク ☞ P88	自己・自子紹介	1グループ、3~6人程度	5~7分
	共通点探し	1グループ、3~6人程度	5~7分
	自己紹介でピンゴ	1グループ、3~6人程度	7~10分
D グループ分けに使えるアイスブレイク ☞ P89	ジャンケンで並ぼう	参加者全員で	参加人数による
	メモリアルデーチェーン	参加者全員で	参加人数による
	“安心” 何でもバスケット	参加者全員で	5~7分

### ワンポイントアドバイス



短い時間の講座では「グループ分けに使えるアイスブレイク」を行うことが困難です。その時は、受付で配付するワークシートにシールを貼ったり、番号を記載したりしておき、同じシールが貼られている席や同じ番号が表示されている席に座ってもらうなど、講座開始前にグループ分けを行うなどの工夫をしてみてください。

## 🍀 A 大人数でも盛り上がる定番アイスブレイク

### 後出しジャンケン

目安：2分

対象人数 何人でもよい（大人数対応可）

準備物 なし

進め方

- ①ファシリテーターが「ジャンケン、ポン」と言ったあと、参加者が遅れて「ポン」と言って後出しをする。
- ②はじめは通常のジャンケンのように、ファシリテーターに“勝つ”ように出してもらう。
- ③次は“あいこ”になるように、最後は“負ける”ように出してもらう。
- ④徐々にテンポを上げていくと盛り上がる。
- ⑤“勝ち”“あいこ”“負け”のどれが難しかったか聞いてもよい。

### グーとパー

目安：2分

対象人数 何人でもよい（大人数対応可）

準備物 なし

進め方

- ①右手をパーにして、体の前に突き出す。左手はグーにして胸にあてる。
- ②「はいっ」というかけ声にあわせて、右手と左手を入れ替える（前の手がパー）。
- ③次は右手をグーにして体の前に、左手をパーにして胸に。
- ④どちらも徐々にスピードを上げるようにすると盛り上がる。
- ⑤「皆さん、さすがです。全員、間違わずにできていましたね。」などの言葉かけて終わるようにすると笑顔に。

### 手をたたきましょう

目安：2分

対象人数 何人でもよい（大人数対応可）

準備物 なし

進め方

- ⑤ファシリテーターは両手をパーにして、手の甲を参加者に向けて体の正面に出す。
- ⑥ファシリテーターは右手と左手を互い違いに上下させ、両手が交差したとき参加者に手をたたいてもらう。
- ⑦はじめはゆっくり交差させるようにする。
- ⑧慣れてきたらスピードを上げたり、フェイントをかけたり、三三七拍子などのリズムに合わせたりすると盛り上がる。



## B グループで盛り上がるアイスブレイク

オススメ

### ぎょうざジャンケン

対象人数 1 グループの人数は3人～6人程度

準備物 なし

目安：3～4分

進め方

- ①グーは“肉”、チョキは“ニラ”、パーは“皮”にそれぞれ見立てて、「ぎょーざ！」というかけ声をかけてジャンケンをする。
- ②“肉（グー）”“ニラ（チョキ）”“皮（パー）”全ての具材が出されているとき（同じ数ずつ出ていなくても3種類出していればOK）、顔の前で両手を合わせ「いただきます。」というかけ声をかける。
- ③出されている具材が全て同じだったら「〇〇しか～い。」とかけ声をかける。  
（例）全員グーだったら「肉しか～い。」と言う。
- ④出されている具材が1つだけ足りなかったら「〇〇が～い。」とかけ声をかける。  
（例）グーとパーだけでチョキが出ていなかったら「ニらが～い。」と言う。
- ⑤制限時間（1分程度）を決めて、何回「いただきます。」ができるか競う。
- ⑥いただきますが一番少なかったグループに対して、「皆さん気が合うという証拠ですよ。」などのフォローを入れると和やかに終わりにできる。

### ナンバータッチ

目安：5～7分

対象人数 1 グループの人数は3人～6人程度

準備物 1～30の数字が書かれたカード（紙）をグループ数分  
ストップウォッチ

進め方

- ①1から30までのカードをテーブルの上にランダムに広げる。
- ②「はじめ。」の合図で1から順番に30までタッチしていく。ストップウォッチをスタートさせ、タイムを計る。
- ③タッチするのはグループの誰か一人でよい。
- ④ただし、誰も1回はカードにタッチすることとする。
- ⑤全て順番にタッチし終わったら「終わりました。」と手をあげてもらふ。その時ファシリテーターはタイムを読み上げる。
- ⑥次はどうやったら今よりも早くタッチすることができるかグループごとに作戦を立てる。ただし、テーブルの上のカードを並べ替えるのは禁止とする。
- ⑦グループごとに順位を競ったり、1回目よりどれだけ早くなったか競ったりしてもおもしろい。

## キャッチ

目安：3～4分

対象人数 3人～大人数でも対応可能

準備物 なし

進め方

- ①内側を向いてみんなで円を作り、左手は軽く握って輪を作る。右手は人差し指を立て、右隣の人左手の輪の中に入れる。
- ②ファシリテーターが「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抜き出す。左手は人差し指を逃がさないように握る。
- ③慣れてきたら“キャ”で始まる言葉のフェイントを入れても。  
※怪我をしないよう強く握らない、又は、勢いよく抜きすぎないように注意を促す。

## ハイ・イハ・ドン！

目安：3～4分

対象人数 1グループの人数は3人～6人程度

準備物 なし

進め方

- ①グループのメンバーが向かい合い、まず右手を前に出して一人ずつ順番に重ねていく。この時手と手はくっつけず、1cm程度離すようにする。
- ②次に左手も同様に右手の上に順番に重ねていく。
- ③「ハイ！」という合図で、一番下にある手を一番上に移動する。「イハ！」という合図で、一番上にある手を一番下に移動する。それぞれ練習する。
- ④慣れてきたらスピードを上げ、「ハイ！」「イハ！」を組み合わせる。
- ⑤「ドン！」という合図があったら、一番下に手がある人は上にある人の手をたたくようにする。上の手の人はたたかれないように手を引っ込める。  
※間違っってテーブルをたたいたり、手を引くときとなりの人にあたったりして怪我をしないよう呼びかける。

## 〇〇と言えば、これでしょ！

目安：5～10分

対象人数 1グループの人数は3人～6人程度

準備物 回答欄が書かれているワークシート（参考 P90）を人数分  
水性ペンや鉛筆

進め方

- ①ファシリテーターは、予め「〇〇と言えばこれでしょ！」の問題を考えておく。  
（例）「目玉焼きにかけるものと言えば、これでしょ！」  
「にぎり寿司で好きなネタと言えば、これでしょ！」  
「宝物と言えば、これでしょ！」 など
- ②参加者は、ファシリテーターの出題に対してこれだと思うものをワークシートに記入する。この時あまり深く考えないようにする。
- ③それぞれの出題ごとに自分の回答を伝え、全員が同じ回答になったか競い合う。  
または、単純に人それぞれ様々な回答があることを楽しむのもよい。

## C 自己紹介で使えるアイスブレイク

### 自己・自己紹介

目安：5～7分

対象人数 1 グループの人数は3人～6人程度

準備物 なし

進め方

- ①自分の名前と子どもの名前を紹介する。
- ②一つテーマを設けて、自分と子どもの紹介をする。  
(例) 今、わたしががんばっていることと子どもががんばっていること  
わたしが得意な料理と子どもが好きな料理 など

### 共通点探し

目安：5～7分

対象人数 1 グループの人数は3人～6人程度まで

準備物 白いコピー用紙 (A4 版、グループ1枚)  
水性ペン

進め方

- ①自分の名前の紹介など、軽い自己紹介をする
- ②グループのメンバー全員に共通することをできるだけ探す。  
(例) 血液型、好きな食べ物 など
- ③共通点が見つかったらコピー用紙にメモする。
- ④いくつ共通点が見つかるかグループで競ってもおもしろい。

### 自己紹介でビンゴ

目安：7～10分

対象人数 1 グループの人数は3人～6人程度

準備物 9つの質問と9マス(縦3×横3)が書かれたワークシート(参考  P91)  
水性ペンや鉛筆

進め方

- ①ワークシートを配付し、質問に対する回答を9マスの好きなところに一つずつ書いていく。質問は簡単に答えられるもの。  
(例) ・朝食でよく食べるものは何？  
・家族は何人？  
・好きなテレビは何？  
・お気に入りの場所はどこ? など
- ②自分の名前の紹介のあと、質問に対する回答をみんなの前で紹介する。書けないものがあってもOK。
- ③聞いている人は、自分が書いた回答と同じものが紹介されたら、その欄に○をつける。
- ④全員自己紹介が終わった時、ビンゴになるかどうかを楽しむ。

## D グループ分けに使えるアイスブレイク ※持ち時間に注意

### ジャンケンで並ぼう

目安：参加人数による

対象人数 参加者全員で

準備物 なし

進め方

- ①参加者全員が会場全体に散らばり、出会った人と自己紹介してジャンケンを1回だけする。
- ②運良く“あいこ”になったら「やったー。」と喜び、どちらかが勝ったり負けたりしたときは「残念…」と悔しがってから分かれる。
- ③まだジャンケンしていない人を探し、自己紹介とジャンケンを繰り返す。
- ④5人（その時の時間に依じて人数は設定）と“あいこ”になることができれば、順番に並んでいく。※なかなかあいこにならない人に配慮する。
- ⑤並び終えたら分かれてほしいグループ数に分けていく。

### メモリアルデーチェーン

目安：参加人数による

対象人数 参加者全員で

準備物 なし

進め方

- ①自分にとって大切な記念日（人前で伝えることができる）を思い浮かべてもらう。
- ②1月1日から12月31日まで順番になるように、言葉を使わず、何かを書くこともなく、身振り手振りで自分の記念日を相手に伝えて並ぶ。
- ③順番に並べているか答え合わせをしながら、どんな日なのかを発表してもらう。この時周りの人は拍手するようにするとなごやかな雰囲気になりよい。
- ④必要なグループ数に分けていく。

### “安心”何でもバスケット

目安：5～7分

対象人数 参加者全員で

準備物 なし

進め方

- ①グループに分けられた座席に自由に座ってもらう。座席数は各グループ均等になるように調整し、参加者と同じ数の座席が確保されている状態からスタートする。
- ②ファシリテーターがお題を出し、あてはまる人が別のグループの席（今座っている席以外）に移動する。
- ③ここで、必ずどこかに座席があるのであわてず、安心して移動するように伝える。もし自分が先程座っていた席しか残っていなかった場合は、移動した人同士譲り合ってもらえるよう伝える。
- ④最後の出題後に移動した席が、その日の活動グループとなる。  
※貴重品以外の荷物などはグループが確定してからもってくるようにする。

## 〇〇と言えよこれだよ！

- 🍓 ファシリテーター（進行役）の出題に対して、あまり深く考えずに自分はこれだなと思うものを、下の欄内に記入してください。
- 🍓 何人の方と一緒に答えになるか楽しんでください。
- 🍓 グループ全員が同じ答えを出すことができれば、大きな拍手をしましょう！

問題	回 答
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	





## 自己紹介でビンゴ

- 🍌 以下の8つの質問に対する回答を8マス（真ん中はFree）のいずれか好きなところに一つずつ書いてください。
- 🍌 自分の名前の紹介のあと、質問に対する回答を順番にみんなの前で紹介してもらいます。紹介できないもの、書けないものがあったらOKです。
- 🍌 聞いている人は、自分が書いた回答と同じものが紹介されたら、その欄に○をつけてください。
- 🍌 全員自己紹介が終わった時、ビンゴが何列できるか楽しんでください。

- 【質問】
- 1 あなたの家族は何人？
  - 2 あなたがいつも起きる時刻は何時？
  - 3 あなたがいつも寝る時刻は何時？
  - 4 あなたが好きなテレビ番組は何？
  - 5 あなたが好きな食べ物は何？
  - 6 あなたがよく野菜を買うお店はどこ？
  - 7 あなたのチャームポイントはどこ？
  - 8 あなたのお気に入りの場所はどこ？

【回答】 ビンゴ用紙

	<p>Free</p> 	