

新型コロナウイルス感染症等の感染防止に配慮した

アイスブレイク集



密接や密集を避けるため、身体的接触のないアイスブレイクを集めました。

短時間で楽しく行って、場の雰囲気のを和ませ、本音が言い合える雰囲気づくりを工夫しましょう。

【一人でできるもの】 参加者が抵抗感なく取り組めるアイスブレイク

後出しジャンケン

■ファシリテーターの声かけ

①これから私とみなさんでジャンケンをします。掛け声は「ジャンケン！ポン！ポン！」

です。私が最初の「ポン」で、グー、チョキ、パーのどれかを出しますので、みなさんは2回目の「ポン」で同じもの出してください。

②では、いきます。「ジャンケン！ポン！ポン！」（数回繰り返す）

③次は、私に勝つようにしてください。

④では、いきます。「ジャンケン！ポン！ポン！」（数回繰り返す）

⑤次は、私に負けるようにしてください。

⑥では、いきます。「ジャンケン！ポン！ポン！」（数回繰り返す）

☆はじめはゆっくりのスピードで。参加者が慣れてきたらスピードを速めてもよい。

トントン

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから、手を使いながら頭の体操をします。
- ②右手をグーに、左手をパーにして、机や膝の上をトントントントンとリズムよくたたいてください。
- ③私が「はい」と言ったら、右手と左手を入れ替えてください（右手はパー、左手はグーにします）。
- ④（しばらくやった後）それではレベルを上げます。
- ⑤右手はグーでトントン、左手はパーで机や膝の上を円状になでてください。
- ⑥同じように、私の合図で左右の動きを入れ替えます。

四角と丸

■ファシリテーターの声かけ

- ①四角「□」と丸「○」を左右の手で、同時に描きます。
 - ②まず、片手ずつで練習してみます。最初は「利き手」で、空中に四角「□」を連続で描き続けます。やってみましょう。
 - ③今度は「反対の手」で、空中に丸「○」を連続で描き続けます。やってみましょう。
 - ④では、ここからが本番です。左右の手で、同時にやってみましょう。
- ☆上手にできる方には、□と○を反対にして挑戦してもらおうとよい。

手をたたこう

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから私が指を立てます。立てた指の本数だけ拍手をしてください。
- ②拍手のテンポはこんな感じです（拍手するテンポを例示する）。みなさんの拍手のテンポがそろとう気持ちいいですね。ぜひそろえていきましょう。
- ③では、いきます……。

☆参加者が慣れてきたら、「犬の足の本数は？」「おやつを食べる時間は何時？」「ギターの弦の本数は？」等、クイズ形式にすることもできる。

命令ゲーム

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから命令ゲームをします。
- ②みなさんは、これから私の言うとおりに動いてください。
- ③ただし、「命令、手をあげてください。」というように、行動の前に『命令』という言葉があ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。
- ④では、やってみましょう。

☆『命令』ではなく、『だるまん』『ロボットさん』等、言葉を変えてもよい。

リーダーに合わせて拍手

■ファシリテーターの声かけ

- ①私の両手を見てください（片手を水平に、もう一方の手を上にあげる）。
- ②上の手のひらが、下の手のひらと重なったときに拍手をします。手が重なっている間は拍手を続けます。
- ③では、ゆっくり始めてみましょう。

☆だんだんと手の動きを速くする。重ねる直前で止めるなどフェイントを入れてもよい。

指体操

■ファシリテーターの声かけ

- ①両手を胸の前で軽くにぎりましょう。
- ②にぎった状態から、右手は親指を、左手は小指を出しましょう（やってみせる）。
- ③私が「はい」と言ったら、右手と左手の動きを入れ替えてください（右手は小指、左手は親指を出す）。
- ④（しばらくやった後）それでは、「はい」のタイミングを少し速くしてみましょう。

落ちた落ちた

■ファシリテーターの声かけ

- ①私が「おーちたおちた」と言ったら、「なーにがおちた」と返してください。
- ②その後、「りんご」「げんこつ」「かみなり」の言葉のうち、一つを言います。
- ③「りんご」だったら、上からりんごが落ちてくるので、両手をお皿のようにして、りんごをキャッチしてください。
- ④「りんご」の練習をしてみましょう。「おーちたおちた」……
- ⑤「げんこつ」と言われたら、両手で頭をおさえて守ってください。
- ⑥「げんこつ」の練習をしてみましょう。「おーちたおちた」……
- ⑦「かみなり」と言われたら、おへそを両手で隠して取られないようにしてください。
- ⑧「かみなり」の練習をしてみましょう。「おーちたおちた」……。
- ⑨テンポよくやってみましょう。では、いきます。

☆言葉を2つ同時に言って難易度を上げることもできる。

(例)『りんごとげんこつ』→片手で皿の形、もう片方の手で頭をおさえる。

肩上げて

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから、「旗揚げゲーム（赤上げて、白上げて、赤下げないで…）」を、自分の体でやります。
 - ②私の言ったとおりに、体を動かしてください。
 - ③「肩上げて」「肩下げて」「あご上げて」「あご下げて」「ぐるっと1周回しましょう。」
 - ④もう一度、やってみましょう（参加者が慣れるようにゆっくりと数回やる）。
 - ⑤では、ここからも私の言ったとおりに体を動かしてください。
 - ⑥「肩上げて」「肩下げて」「あご上げて」「あご下げない！」
 - ⑦今、あごが上がったままの方、正解です。もう一度やるので、よく聞いてくださいね。
 - ⑧「肩上げて」……（指示を「上げない」「下げない」「回さない」など、時折変える）。
- ☆指示の内容を、他の体の動きに変えてもよい。

聖徳太子ゲーム

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから、みなさんには聖徳太子になってもらいます。
- ②まずは、2人が同時に、ある言葉（違う言葉）を言います。みなさんは、何の言葉を言っているのか聞き分けてください（支援員が2人以上いる場合は支援員。いなければ参加者に募るかお願いをする）。
- ③では、やってみましょう。
- ④聞き分けられた人は、答えを教えてください。

☆言葉を使う人の数を増やして、難易度を上げることもできる。

2～3人組を作って、相談しながら答えを考えることもできる。

「せーの」でパン

■ファシリテーターの声かけ

- ①私が「せーの」と言ったら、手を1回たたいてください。音がぴったりそろったら成功です。少しでもずれたら、もう一度やります。
- ③それでは、やってみましょう。「せーの」「パン」
- ④（ずれてしまったら…）もっとぴったり合うように、もう一度チャレンジしましょう。
- ⑤（ぴったり合ったら…）素晴らしいです。みなさんの心が一つになりましたね。

じゃんけんなしのあっちむいてホイ

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから「あっちむいてホイ」をやります。でも、じゃんけんはしません。
- ②私が「あっちむいてホイ」と言って、右、左、上、下のどこかの方向を指します。みなさんは「ホイ」の合図に合わせて、顔をどちらかに向けてください。私の指した方向と同じ方向になってしまわないようにしてください。

④では、やってみましょう。「あっちむいてホイ」

☆参加者に見えやすいように、手全体で示すとよい。

☆少し慣れてきたら、少し間を置いたりフェイントをかけたりにしてもよい。

パチパチセブン

■ファシリテーターの声かけ

- ①1から順に数を数えていきます。
- ②ただし、7の倍数と7が付く数だけ、数字を言わずに手をパチンとたたきます。
- ③間違えてしまったら、その方をスタートに、1から数え直します。
- ④時間は5分間（グループの人数によって変える）です。では、始めてください。

☆分かりやすい「パチパチスリー」、「パチパチファイブ」など、数を変えてもよい。

指折りカウント

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから、両手で指を折りながら 10 まで数えます。
- ②「1、2、3、…9、10」（両手を前に出して、カウントしながら両手同時に、親指から順に指を折っていく。）
- ③一緒にゆっくりやってみましょう。
- ④では、レベルを上げます。次も同じように 1 からカウントしますが、始めから左手の親指を折った状態から始めます。
- ⑤「1、2、3、…9、10」（両手を前に出して、カウントしながら両手同時に、順に指を折っていく。）
- ⑥一緒にゆっくりやってみましょう（参加者が慣れるように何回か繰り返す）。
- ⑦今度は、右手の親指、左手の親指と人差し指を折った状態から、カウントします。
- ⑧「1、2、3、…9、10」…

グーパー

■ファシリテーターの声かけ

- ①右手を「パー」にして胸の前に置き、左手を「グー」にして腕を伸ばしてください。
- ②私が「はい」と言ったら、右手と左手の動きを入れ替えてください（右手「グー」で伸ばす、左手「パー」で胸の前…やってみせる）。
- ③（しばらくやった後）それでは、今度は「はい」の後、手を3回たたいてから、入れ替えてください。もう一度、はじめの手（①）に戻します。…「はい！」
- ④今、右手が「グー」で胸の前、左手が「パー」で伸ばしてある状態です。
- ⑤では、もう一度やってみましょう。「はい！」

ころを一つに

■ファシリテーターの声かけ

- ①1から順に数を数えていきます。
- ②数える順番を決めないで、それぞれの判断で思い切って数字を言ってください。
- ③数字を言うときには、立ち上がりながら、聞こえる声で言ってください。
- ④ただし、同じ数字をほぼ同時に言ったり、3秒以上の間があいたり、数字を間違えたりした場合には、1から数え直しです。
- ⑤一人が一つずつ数字を言うので、みなさんで（ ）まで数えられたら成功です。

【自己紹介形式のもの】 自己紹介にアイスブレイクの要素を加えたもの

最初の文字で自己紹介

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから自己紹介をします。
- ②みなさんには、自分の名前を言う前に、名前の最初の文字で言葉を作ってもらいます。
- ③例えば、私の名前は『りえ』なので、「りんごが好きな田中りえです」と言います（例）。
- ④このように、名前の頭文字でキャッチフレーズのように文をつけた自己紹介をしてください。
- ⑤少し考える時間をとります。
- ⑥では、順番にいきましょう。

☆学級懇談会や保護者会等であれば、お子さんの名前の頭文字で文を作ってもらえること
もできる。（例：「みかんの好きな、田中みゆきの母、りえです。」）

実は・・・自己紹介

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから自己紹介をします。
- ②今日の自己紹介では、自分の名前を伝えた後、必ず「私、実は…なんです。」と一言付け加え、その内容についてくわしく話してください。
- ③「実は…」の後を考える時間をとります。まだ、声には出さないくださいね。
- ④（しばらくして）自己紹介の時間は1分です。話す順番を決めてください。
- ⑤では、一番めの方、自己紹介スタート。……

となりのとなりの〇〇です

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから自己紹介をします。
- ②はじめの人が「〇〇の好きな〇〇（名前）です。」と言います。
- ③次に左隣の人が、「〇〇の好きな〇〇さんの隣の、△△の好きな△△（名前）です」と言います。
- ④次に、そのまた左隣の人が、「〇〇の好きな〇〇さんの隣の、△△の好きな△△さんの隣の、□□の好きな□□（名前）です。」と言います。
- ⑤言えない人がいたら、周りの人が教えてあげてください。
- ⑥自己紹介の順番を決めます。じゃんけんで勝った人から、時計まわりです。
- ⑦では、始めてください。

一言チェックイン

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから自己紹介をします。
- ②今日の自己紹介では、自分の名前を言った後、「今の気分を色で言うと何色？」か話してください。その理由も簡単に伝えてください。
- ③（しばらくして）自己紹介の時間は（30秒～1分）です。話す順番を決めてください。
- ④では、一番めの方、自己紹介スタート。……

☆「あなたを動物に例えると、何？」など、質問を工夫してみるとよい。

GOOD&NEW

■ファシリテーターの声かけ

- ①これから自己紹介をします。
- ②今日の自己紹介では、お子さんの名前、御自分の名前を伝えたあと、この24時間以内に起きた、良かったことや新しい発見についての話をします。
- ③小さなこと、大きなこと、どのようなことでもいいです。
- ④話す時間は、一人1分です。こちらで時間を計り、始めと終わりの合図をします。
- ⑤では、まず、みなさんが24時間のできごとを思い出す時間（30秒ほど）を取ります。
- ⑥それでは、一番めの方、どうぞ。

スパーリングモーメント

■ファシリテーターの声かけ…「GOOD&NEW」と同じです。

- ①これから自己紹介をします。
- ②今日の自己紹介では、お子さんの名前、御自分の名前を伝えたあと、人生の中で最も輝いていたときのエピソードを話します。
- ③小さなこと、大きなこと、どのようなことでもいいです。
- ④話す時間は、一人1分です。こちらで時間を計り、始めと終わりの合図をします。
- ⑤では、まず、みなさんが人生を振り返る時間（30秒ほど）を取ります。
- ⑥それでは、一番めの方、どうぞ。