

アイスフレイキング集



鹿児島県教育委員会

アイスブレイキングについて

★アイスブレイキングとは？

体を動かしたり、おしゃべりをしたりしながら、心の垣根をできる限り下げ、協力できる人間関係を築くために行う活動です。

★その効果は？

初めて会った人たちで構成されたグループは、話題に入るまで時間がかかりがちです。また、初対面であっても、それぞれの参加者が会話できる雰囲気になるよう手助けしてくれます。



★アイスブレイキングの留意点

- ① 易しいものから始めましょう。
 - みんなが知っていて、説明が簡単なもの、簡単にできるものから始めましょう。ルールは簡単に説明し、始める前に、理解できたか確認したり、練習したりするとよいです。
 - 進行役対全体から始めて、2人組→3人以上のグループ・・・数を増やしていきましょう。2人組や、3人以上のグループで活動する場合でも、最初は、進行役のかけ声などで一斉に行うものがよいです。
- ② 人権教育の視点に配慮しましょう。
 - 参加者の年齢、性別、障害の有無などを事前に確認しておきましょう。また、難易度と年齢とを関連付けるなど、偏見や先入観に基づく表現がないようにしましょう。
 - ゲームの「勝ち負け」は、盛り上がる要素の一つですが、敗者や失敗した人へのフォローや賞賛を全体でしっかり行いましょう。
 - 参加者の様子をよく観察して、積極的に声かけしながら、全員が楽しめるようにしましょう。中には苦手な人もいますので、無理強いはいないようにしましょう。

< 目 次 >

自己紹介いろいろ

★効果★ アイスブレイキングを通じた自己紹介で、緊張感が和らぎ、発言しやすい雰囲気をつくることができます。

No.1	ショートタイム自己紹介
No.2	「実は」自己紹介・「想像」自己紹介
No.3	他己紹介①(自己紹介から他己紹介)
No.4	他己紹介②(つみき自己紹介)

じゃんけんいろいろ

★効果★ 参加者同士に自然なコミュニケーションと場の一体感が生まれ、グループ活動への協力的な雰囲気づくりにつながります。

No.5	あと出しじゃんけん
No.6	アドジャン

グループ分けいろいろ

★効果★ 活動を通して笑いや会話が生まれ、参加者同士の関係づくりのきっかけとなり、次の活動にスムーズに入ることができます。

No.7	数集まり
No.8	ちらしジグソーパズル

交流いろいろ

★効果★ 勝敗のあるアイスブレイキングなので、非常に盛り上がります。最後には、勝敗関係なく、お互いをフォロー、賞賛することで和やかな雰囲気になります。

No.9	キャッチ
No.10	「タイ」と「タコ」

＜自己紹介いろいろ＞

No.1	ショートタイム自己紹介	10分	みんなで
＜準備するもの＞			
ストップウォッチ(時計)			
＜進め方＞			
①	2人組での自己紹介で、一人の制限時間は15秒です。(名前・趣味・特技など)		
②	自己紹介の途中であっても、進行役の合図で、次の人が自己紹介をします。		
③	2人組での自己紹介が終わったら、新しく2人組をつくり、進行役の合図でお互いの自己紹介をします。		
ポイント	◎自己紹介の前には、挨拶をしましょう。 ◎相手を見て、笑顔でしましょう。		

No.2	「実は」自己紹介・「想像」自己紹介	15分	3～5人程度
＜準備するもの＞			
なし			
＜進め方＞			
①	参加者の参考となるように、進行役が、「実は」自己紹介と「想像」自己紹介をします ・「実は」自己紹介(例) ○○(名前)です。実は、私は、お花屋さんです。★ ちなみに、娘の名前は「さくら」です。★ ・「想像」自己紹介(例) 私は、船を買いたいです。★ 家の近くが海なので、その船で、毎日、釣りをしたいです。★		
②	参加者が、自己紹介を考える時間を設けて、自己紹介する順番を決め、一人ずつ行います。		
ポイント	◎ 進行役は、自身の自己紹介を考えておきましょう。 ◎ ★マークは、聞いている人が、うなずきなど大きな反応を見せ、盛り上げるように、伝えましょう。		

No.3	自己紹介(自己紹介から他己紹介)	10分	4~10人程度
<準備するもの>			
ストップウォッチ(時計)			
<進め方>			
①	4~10人のグループを作り、輪になって座ります。		
②	隣の人と2人組をつくり、一人の制限時間は30秒ずつ、自己紹介をします。(名前・趣味・特技など)		
③	次は、グループの全員に、②で自己紹介をしてもらった相手を、紹介します。		
ポイント	◎自己紹介の前には、挨拶をしましょう。 ◎相手を見て、笑顔で話しましょう。		

No.4	他己紹介(つみき自己紹介)	10分	10人程度
<準備するもの>			
なし			
<進め方>			
①	10人のグループを作り、輪になって座ります。		
②	最初の人、自分の自己紹介をする。 「名前は○○です。好きな食べ物は●●です。」		
③	次の人は、自分の前に自己紹介した人を紹介してから、自己紹介をします。「●●の好きな○○さんの隣の、◆◆の好きな◇◇です。」		
④	その次の人は、「●●の好きな○○さんの隣の、◆◆の好きな◇◇さんの隣の、★★の好きな☆☆です。」と自己紹介します。		
ポイント	◎ 名前以外の事項は一つにとどめましょう。(好きな食べ物等) ◎ 途中、前の人の紹介内容を忘れてしまった場合は、ヒントを出すなどして楽しい雰囲気ですすめましょう。		

じゃんけんいろいろ

No.5	あと出しじゃんけん	10分	みんなで
<準備するもの>			
なし			
<進め方>			
①	進行役が「じゃんけん、ぽん」のかけ声で、グー・チョキ・パーのどれかを出し、それを見て、参加者が「ぽん」のかけ声で出します。		
②	まずは、進行役に勝つように、あと出しをしてもらいます。(練習を含めて、3回ほど)		
③	次は、進行役に負けるように、あと出しをしてもらいます。慣れてきたら、スピードアップしていてもよいです。		
ポイント	◎ 進行役の手が見えやすいような提示の仕方をしましょう。(チョキ・パーでは、手のひらが参加者の方に向くように) ◎ 進行役と参加者と、大きな声でかけ声をすると、盛り上がります。		

No.6	アドジャン	15分	2~5人程度
<準備するもの>			
お題シート(例)			
0:わたしの宝物, 1:わたしの思い出, 2:得意(好き)な教科 3:○年後のわたし, 4:子供の頃の夢, 5:好きな食べ物, 6:最近うれしかったこと, 7:飼ったことのある動物など, 8:得意(好き)なスポーツ, 9:今,夢中になっていること,			
<進め方>			
①	「アドジャン、ポン」のかけ声で、指1~5本(0はグー)を出し合い、全員が出した数を合計する。		
②	その合計数のお題で、一人ずつ話をする。全員が話し終わったら、アドジャンをし、お題を変える。		
ポイント	◎ アドジャンの合計が2桁になった場合は、一の位の数字のお題で話し、また合計が同じになった場合は、もう一度アドジャンをやり直してもよいです。 ◎ 大きな声で「アドジャン、ポン」のかけ声をすると盛り上がります。		

グループ分けいろいろ

No.7	数集まり	10分	みんなで
<準備するもの>			
なし			
<進め方>			
①	進行役の「せーの」のかけ声で、参加者は1回の拍手をします。進行役の次の「せーの」のかけ声で、参加者は2回の拍手をします。同様に、3回、4回としながら、進行役が集めたい人数の回数を、参加者が拍手したとき、「集まれ!」と声をかけます。		
②	参加者は、その数字の人数で集まり、その場に座わります。		
③	その人数が集まらず残った人は、名前だけの自己紹介をします。聞いている人は、大きな拍手をしましょう。		
④	何回がしながら、最終的に集まりたい人数で終わり、次の活動につなげましょう。		
ポイント	◎ 進行役は、③のところで、残った人が楽しい気持ちになるような声かけしましょう。		

No.8	ちらしジグソーパズル	20分	みんなで
<準備するもの>			
新聞のちらし(新聞紙でもよい) ・ 少なくとも、つくりたいグループ数のちらしを準備し、それをそれぞれ4分割しておく。(ちらし一枚を4分割にしておく。)			
<進め方>			
①	4分割したちらしを、一人一片ずつ持ち、ジグソーパズルの要領で、ちらしを完成させます。		
②	完成したら、「できた!」とアピールし、その場に座ります。		
③	全グループが完成したら、次の活動につなげる。		
ポイント	◎ 参加者が声をかけあいながら、楽しい雰囲気でも活動できるように、進行役もフォローの声かけをしましょう。		

交流いろいろ

No.9	キャッチ	10分	2~10人程度
<準備するもの>			
なし			
<進め方>			
①	円になって各自左手で筒を作り,右手の人差し指を,右隣の人 の筒に入れます。		
②	進行役が「キャ,キャ,キャ,・・・」と言いながら,「キャッチ」と合図 を出します。		
③	参加者は,その合図があったら,筒は相手の人差し指をつかま え,自分の人差し指はつかまらないように素早く抜きます。		
ポイント	◎ 進行役は抑揚をつけたり,「キャベツ」など違う言葉を言ったり することで,さらに緊張感が高まり,楽しめます。		

No.10	「タイ」と「タコ」	10分	2人
<準備するもの>			
なし			
<進め方>			
①	2人組をつくり,「タイ」と「タコ」の役を決め,左手を軽い握手の ように,手のひらどうしを合わせます。		
②	進行役が,「タ・タ・タ・・・」と言いながら,「タイ」か「タコ」の合 図をします。		
③	「タイ」と言ったら,「タイ」役の人が右手で,相手の左手の甲を押 さえようとし,「タコ」役の人は押さえられないように,右手で左手の 甲をカードします。※進行役が「タコ」と言ったら,その逆をします。		
ポイント	◎ 進行役は抑揚をつけたり,「たまねぎ」など違う言葉を言ったり することで,さらに緊張感が高まり,楽しめます。		