

1 ! (\*^\_^\*) !

## 笑顔がうまれるアイスブレイク

親子活動等でも活用できます。

講座の導入時や親子ふれあい活動等に使えるアイスブレイクを集めました。目的、参加者の人数や活動場所等を考慮して使ってください。ここに示しているやり方は一例ですので、アレンジして活用してください。

また、ここでは、紹介するアイスブレイクを3つのグループに分けました。

### 【ほぐし・リラックス系】

- ・・・ちょっと指先や体を動かすことによって、緊張をほぐし、リラックス効果が得られるもの

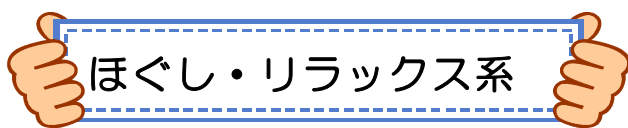
### 【協力系】

- ・・・グループの人たちと協力して動きをしたり考えたりすることによって、連帯感や親しみ感を感じる効果が得られるもの

### 【気付き・悟り系】

- ・・・活動を通して、多様な価値観・考え方に触れ、新たな気付きを得られるもの

3つのグループに分けていますが、目的・やり方によっては他のグループに入り、そこでの効果を得る場合もあります。無理に「〇〇の効果を得る」と決めて考えるのではなく、臨機応変に柔軟な捉え方で、アイスブレイクを取り入れてください。



ほぐし・リラックス系

## 《笑顔を作ろう》

(進行役対全員(個人))

- 進行役が指示を出す。(途中交代してもよい。)
- 進行役が、「笑顔」「泣き顔」「怒り顔」「困り顔」「笑い顔」の5種類の言葉から1つを言う。参加者は、その言葉の表情をする。
- ※最後は「笑顔」で終わった方が、雰囲気が良い。
- ※5種類の言葉に即した大きめの絵カードがあると、それを見せながら言うことができ、参加者に伝わりやすい。

## 《早口言葉》

(進行役対全員(個人))

- 進行役が指示を出す。(途中交代してもよい。)
- 進行役が、まず早口言葉を言い、全員がその後続けて 3 回言う。
- 進行役は、手拍子でリズムを取り、雰囲気盛り上げる。

例：「生麦生米生たまご」 「坊主が上手にびょうぶに坊主の絵を描いた」  
「かえるぴよこぴよこ 3 (み) ぴよこぴよこ  
合わせてぴよこぴよこ 6 (む) ぴよこぴよこ」

## 《声のバロメーター&拍手のバロメーター》

(進行役対全員(個人))

- 進行役が右手を下から上にゆっくり上げたり、上から下に下げたりする。  
手が1番下にある時が声の大きさを0とし、手が真上に上がったときが声の大きさを最大とする。進行役の手の動きに合わせて、声を大きくしたり小さくしたりする。
- 進行役が左手を下から上にゆっくり上げたり、上から下に下げたりする。  
手が1番下にある時が拍手の大きさを0とし、手が真上に上がったときが拍手の大きさを最大とする。進行役の手の動きに合わせて、拍手を大きくしたり小さくしたりする。
- 右手と左手をそれぞれ練習したら、両手同時にする。

## 《リモコンゲーム》

(進行役対全員(個人))

- 進行役が指示を出す。(途中交代してもよい。)
- 進行役の指示のとおり参加者は行動する。

進：「両手を上げて」	参：両手を上げる
進：右手を下げて左はそのまま	参：右手だけを下げる
進：左はチョキで上げて右はグーで上げる	参：指示のように上げる

- 進行役(ファシリテーター)はリズムカルに指示を出し、盛り上げる。  
★アレンジ・・・慣れたら、リズムを早める。

## 《あるなしゲーム》

## (進行役対全員(個人))

- 進行役が指示を出す。
- 隊形は、円形でも一対多でもよい。
- 進行役のテーマにそって「ある」ものときは「ある」と言って机や床をたたく。「ない」場合は「ない」と言って何もたたかない。

例：

全：「魚屋さんにあるもの1, 2, 3, 4,」  
進：「サンマ」(手をたたきながら2拍で言う)  
参：「ある(手拍子パン!)」  
進：「ある」が1拍目、2拍目が手拍子パン!  
参：「いか」(手をたたきながら2拍で言う)  
進：「ある(手拍子パン!)」  
参：「ある」が1拍目、2拍目が手拍子パン!  
：「めだか」(手をたたきながら2拍で言う)  
：「ある」場合は今までと同じ  
「ない」と思ったときは「ない」と1拍目で言い、2拍目は何もしない



○これをできるだけリズムカルに行う。

★アレンジ・・・指示を出す役は交代したり、リズムを早めたりする。

## 《からだジャンケン》

## (ペアで行う)

○からだジャンケンのポーズを理解する。

グー：足は閉じて両手を胸の前で交差する。

チョキ：足は片方を前に出し、もう片方はやや後ろに引く。  
同時に、両手を上に上げる。

パー：両足を広げる。同時に、両手も広げる。(肩より下方向に)

○2人組になり背中合わせに立っておく。「ジャンケン ポン」の合図で振り向き、ポーズをとる。

○ジャンケン勝負をする。

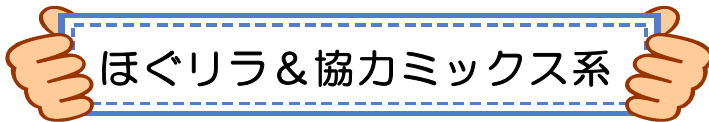
○ポーズがハッキリわからなかったり、よろけたりした場合はアウト。

★アレンジ・・・勝ち抜き戦にし、負けた人たちはギャラリーとして、もり立て役にまわったり、設定時間内に何回勝ったかを競ったりする。

## 《両手ジャンケン》

(ペアで行う)

- 2人組でジャンケンをする。  
両手ともに勝った場合のみ勝ちと判定する。
- ジャンケンをする時は、  
「両手でジャンケン、グーチョキパー（ジャン）」と言って、かけ声（ジャン）のときジャンケンする。
- 次々にペアを変える。
- ★ アレンジ・・・5～6人グループで勝ち抜き戦を行ったり、グループ対抗戦を行ったり工夫する。



## 《幸せジャンケン》

(ペアで行う)

- 2人組でジャンケンをする。「あいこ」になったら、両腕を交差させ、手のひらを肩（胸）に置き、「幸せ」と相手と一緒に言う。
- 30秒で、何回「幸せ」と言ったかを聞く。
- ※ 時間は30秒から1分程度が良い。

## 《聞いて！動いて！》

(グループで行う)

- 参加者全員で1つの輪を作り、内側を向いて手をつなぐ。
- リーダー（1指示ごとにリーダー交代）から声出しを始める。  
8呼間のリズムで指示を出す。  
例：①「ゆ～れてゆれて」とリーダーが言ったら、次の8拍でみんな手を離さないようにして体をゆらす。そのとき「ゆ～れてゆれて」と言いながら、体をゆらす。  
② 次のリーダーが「ま～えに前に」と言ったら、次の8拍で「ま～えに前に」とみんなで言いながら前に進む。
- ★ アレンジ・・・「背中をさすって」等、手を離れた指示でもよい。  
・ どんな指示があるかあらかじめいくつか例を示したり、みんなで考えたりする活動を取り入れるとスムーズに進む。

## 《リラックス肩たたきゲーム》

(A : 進行役対全員 (個人))

(B : グループで行う (人数は円が作れる人数がよい))

### パターンA

○進行役の声かけで、①～⑪を行う。

①まず、右手をグーにして、左の肩を8回叩きます。

②一緒に数を数えながらやりましょう。『せいの』『1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8』

③今度は、左手をグーにして、右の肩を8回叩きます。

④『せいの』『1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8』

⑤今度は、右手から4回ずつ、今と同じように数を数えながら叩きます。

⑥『せいの』 右手『1, 2, 3, 4』 左手『1, 2, 3, 4』

⑦今度は、2回ずつ、今と同じように数を数えながら叩きます。

⑧『せいの』 右手『1, 2』 左手『1, 2』

⑨今度は1回ずつ叩きます。

⑩『せいの』 右手『1』 左手『1』

⑪最後に、手拍子を1回します。

※始めるときは、『せいの』『パン・パン』でやると、タイミングが取りやすい。

※「うさぎとかめ」の歌に合わせてもよい。

### ★アレンジ

○『8』の時には、肩を叩かずに、手拍子をする。

『1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, パン (8)』

○さらにレベルアップで、『4』と『8』の時に、肩を叩かずに、手拍子をする。

○できそうだったら、『1』と『4』と『8』の時に、手拍子をする。

### パターンB : グループごとに円を作る。

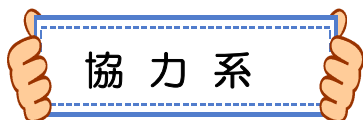
○基本の動作は上記Aのパターンと同じ。

Aのパターンの左肩を叩くときは、円の前の人の左肩を叩いてあげる。

Aのパターンの右肩を叩くときは、円の後の人の右肩を叩いてあげる。

最後の手拍子は、円の内側を向いて手拍子をして、皆で喜び合う。





## 協力系

### 《握手リレー》

(グループで行う)

- 参加者全員で1つの輪になり、隣の人と手を握る。
- 進行役の合図でスタートの人から、握手をする。  
スタートの人は左右同時に相手の手を握る。
- 隣からは、相手の力を感じたら次の人の手を握る。
- スタートの人まで握手が戻ってきたら、終了。
- ★アレンジ・・・慣れてきたら、スタート地点を2箇所等にしてもよい。

### 《キャッチ》

(グループで行う)

- 参加者は輪になる。
- 右手は人差し指、左手は筒を作る。始めるときは、右手の人差し指を、隣の人の左手の筒の中に入れておく。
- 進行役が、「アップ」と言ったら、右手の人差し指を上げる、「ダウン」と言ったら、人差し指を筒に入れる。それを何回か繰り返す。
- 進行役が、「キャッチ」と言ったら、左手の筒を閉じる。右手の人差し指は、相手に捕まらないように、さっと上に上げる。
- ※これを2回程度行う。
- 次に、手を逆にして2回程度行う。(左手は人差し指で、上げたり下げたり、右手は筒で、「キャッチ」の時に閉じ、隣の人の人差し指を捕まえる。)

### 《拍手でわ~~~~っ!》

(全員で行う)

- ◇準備物・・・紙(適当な大きさ)1枚 ☆座ってできる。
- ①進行役が、紙を1枚、顔の前ぐらいから床に向かって落とす。
- ②参加者は、紙が床に落ちるまで、拍手をする。
- ③紙が床に落ちた瞬間に拍手をやめる。  
床に落ちる瞬間は、後ろの方の席の人たちには見えないと思うが、「勘」を頼りに拍手をやめる。
- ※拍手に合わせて、「わ~~~~っ」と声を出してもよい。
- ※紙が落ちた瞬間に拍手や声が鳴り止んだら、「参加者の気持ち(みんなの心)が一つになってる」と、参加者を讃える。

## 《幸せジャンケン2》

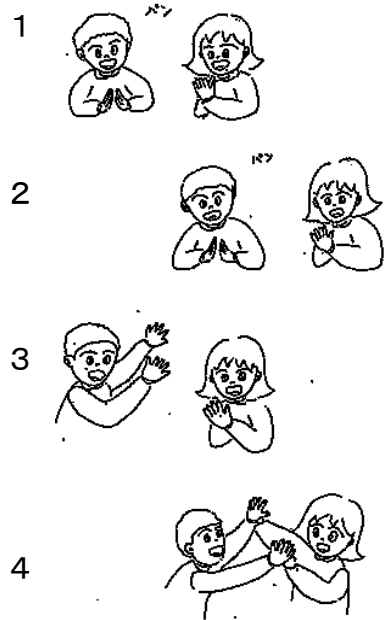
(ペアで行う)

- 2人組でジャンケンをする。「あいこ」になったら、お互いに笑顔で握手をする。
- 「あいこ」以外だったら、「残念、またあとで・・・」と言い、別れる。
- 次々にペアを変える。
- ★ アレンジ・・・「残念、またあとで・・・」と言い、数回したらその人と再びジャンケンする。

## 《パンパンタッチ》

(ペアで行う)

- 2人組をつくり、お互いに向かい合う。
- 4拍子のリズムをとる。
- 2人組の一方がリーダーになる。1, 2, 3, 4のリズムのあわせて手拍子をする。
- 3拍目にリーダーが「タッチ」と手を好きな所へ広げる。
- ペアは4拍目にリーダーの手に合わせるように広げる。
- 上記を4拍のリズムを崩さないように続ける。
- ※ 1, 2, 3, 4の手拍子をするとき、「パンパンタッチ (タッチ)」と言いながらすると、お互いの呼吸も合い、場も和む。
- ★ アレンジ・・・慣れたら、4拍のリズムを早める。



## 《宝を見つけよう!》

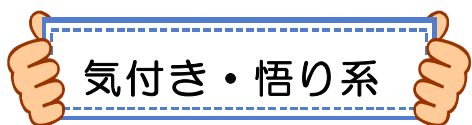
(5~6人のグループで行う)

- 5人組をつくる。犯人グループと探偵グループに分かれる。
- 犯人グループは横一列になり、両手を前に出す。
- 探偵に分からないように、一定の時間の間、宝を隣の人に渡したり渡すふりをしたりする。その時、「はい」「はい」と声を出していくようにする。
- 一定の時間内で、犯人グループは宝を1往復できるようにする。
- 時間が来たら、探偵グループは、宝を持っている人を当てる。
- ★ アレンジ
  - ・ グループ内で役割を決めて行う。
  - ・ 6人グループを作り、5人犯人、1人探偵とし、交代していてもよい。

## 《おにぎり！焼きそば！カツ丼！！》

(5～6人のグループで行う)

- 5～6人で円を作る。(テーブル可)真ん中に、ボール(新聞紙を丸めた物)を置く。
- 進行役が「おにぎり」と言ったら、参加者は「オー！」と言って、手を上げる
- 「焼きそば」と言ったら「ヤー！」と言って、手を上げる。
- 「カツ丼」と言ったら、ボールを取る。
- ※「カツ丼」と言わず、「カツカレー」「カツカツ」と言ったりする。その時、ボールを取ったらお手つきとなる。



## 《後出しじゃんけん》

(進行役対全員(個人))

- 進行役とじゃんけんをする。  
進行役が先に合図(グー、チョキ、パー)を出す。
- 参加者は、進行役に負けるように後から出す。

### 【気付き】

じゃんけんをすると、無意識に「勝ちたい」「勝たないといけない」という思いになる場合がある。「あえて負ける」「あえてあいこにする」という活動を通して、じゃんけんには勝つ」という固定観念に気付くことができる。

## 《指トシ・脳トシ》

(進行役対全員(個人))

- 手は両手とも軽く握る。
- 進行役の「はい！」のかけ声で、右手は親指を立て、左手は小指を出す。
- 次の「はい！」の合図では、右手の小指を出し、左手の親指を立てる。
- このように、「はい！」の合図で、指を交互に動かす。

### ★アレンジ

- 右手をまっすぐ伸ばし、手はパーをする。左手は、グーで自分の胸の前に置く。これを交互に動かす。

### 【気付き】

言われたことは理解できても、それを実際することはそう簡単ではないことに気付く。1回やってみてできないことも、繰り返しやっていくうちにできるようになること、「継続は力なり」に気付くことができる。

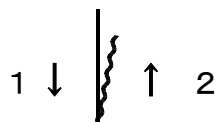


## 《こっちのリズム、あっちのリズム①》

(進行役対全員(個人))

### 〔2拍子3拍子〕

☆座ってできる。



①右手で2拍子をとる。

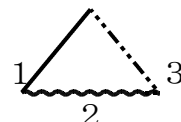
進行役は「1, 2」「1, 2」とリズムを唱える。

全員で練習する。

②左手で3拍子をとる。

進行役は「1, 2, 3」「1, 2, 3」とリズムを唱える。

全員で練習する。



③右手と左手を同時にする。

はじめはゆっくり行い、できるようになったら速くしていく。

④右手が3拍子、左手が2拍子にする。

#### 【気付き】

言われたことは理解できても、それを実際することはそう簡単ではないことに気付く。1回やってみてできないことも、繰り返しやっていくうちにできるようになること、「継続は力なり」に気付くことができる。

## 《こっちのリズム、あっちのリズム②》

(進行役対全員(個人))

### 〔3拍子4拍子〕

☆座ってできる。

①右手で3拍子をとる。

進行役は「1, 2, 3」「1, 2, 3」とリズムを唱える。

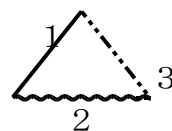
全員で練習する。

②左手で四角を書く。

進行役は「1, 2, 3, 4」「1, 2, 3, 4」と

リズムを唱える。

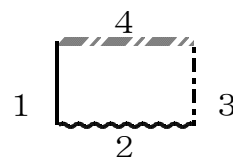
全員で練習する。



③右手と左手を同時にする。

はじめはゆっくり行い、できるようになったら速くしていく。

④右手が4拍子、左手が3拍子にする。



#### 【気付き】

言われたことは理解できても、それを実際することはそう簡単ではないことに気付く。1回やってみてできないことも、繰り返しやっていくうちにできるようになること、「継続は力なり」に気付くことができる。

## 《頭と体で反応：反対動き！》

(5～6人のグループで行う)

☆グループで行う。

☆動きを伴う。

- ①進行役の指示と反対の動きを知らせる。  
進行役が「右」と言ったら、「左」に1歩分ジャンプする。  
「前」と言ったら、「後」に1歩分ジャンプする。

◇進行役の指示→反対の動き

右	→	左
左	→	右
前	→	後
後	→	前

- ②進行役の指示と反対の動きを、「進行役対1人」で練習してみる。
- ③近隣の5～6人で円を作る。
- ④みんなで向かい合って、手をつなぎ、①の動きを行う。  
※「タイミングよく動く」「失敗しても大丈夫」ということを確認する。  
※体調が十分でない参加者に配慮し、強要しないようにする。

### 【アレンジ編】

#### ◇タイプA

- 進行役の指示と反対の動きをする時、動く方を声に出しながら動く。  
例：進行役が「右」と言ったら、「左」と言いながら「左」に動く。

#### ◇タイプB

- 進行役の指示と反対の動きをする時、言葉は進行役と同じ言葉を言いながら、動きは指示と反対の動きをする。  
例：進行役が「右」と言ったら、「右」と言いながら「左」に動く。

### 【気付き】

言われたことは理解できても、それを実際することはそう簡単ではないことに気付く。1回やってみてできないことも、繰り返しやっていくうちにできるようになること、「継続は力なり」に気付くことができる。

