

親学習プログラムに使える アイスブレイク・ アクティビティ集



1 アイスブレイクのいろいろ

♥ 緊張をほぐし、場を和ませるアイスブレイク ♥

負けるが勝ち（じゃんけんゲーム①）

準備物 なし

人数 何人でもよい

展開方法 「負けた方が勝ち」というルールで普通にじゃんけんをします。

展開のポイント ◎じゃんけんの勝ち・負けの意識を変えます。

勝利集め（じゃんけんゲーム②）

準備物 なし

人数 何人でもよい

展開方法 2分間じゃんけんをし、何人に勝利できたかを競います。

展開のポイント

◎じゃんけんの前に互いの自己紹介をする、じゃんけん後に相手のサインを集める等のアレンジができます。最後に自己紹介した相手やサインをもらった相手をどのくらい覚えているかを確認してもよいです。

グループじゃんけん（じゃんけんゲーム③）

準備物 なし

人数 何人でもよい

展開方法

- ① 5人でグループを作ります。
- ② 5人がそれぞれ人間の5本の指を表すようにして、対戦チームと向かい合わせてじゃんけんをします。
 - ・パー：全員起立で万歳
 - ・グー：全員しゃがむ
 - ・チョキ：左から2番目、3番目の人が立つ（チョキの形になるように）

展開のポイント

◎一定時間内で勝利数を競ったり、負けたチームは勝ったチームの肩をもんだりする等のバリエーションを考えてもよいです。

◎足の不自由な方がいる場合には配慮しましょう。

進化じゃんけん（じゃんけんゲーム④）

準備物 なし

人数 何人でもよい

展開方法

- ①最初は全員四つんばい（カエルモード）から始め、誰でもいいからじゃんけんをします。
- ②1回勝てば膝歩き（ペンギンモード）、もう1度勝つとしゃがんだ姿勢（モンキーモード）、さらにもう1度勝つと立ち上がる（人間モード）と進化していきます。人間モードで終了です。

展開のポイント

- ◎じゃんけんに負けたら1回戻る、人間まで進化した人もじゃんけんは継続できる等のバリエーションが考えられます。
- ◎足の不自由な方がいる場合には配慮しましょう。

じゃんけん肩たたき（じゃんけんゲーム⑤）

準備物 なし

人数 何人でもよい

展開方法

- ①自由に歩き回って相手を探します。
- ②相手が見つかったら握手と自己紹介をしてじゃんけんをします。
- ③勝った人は負けた人に肩を10回たたいてもらいます。あいこのときは、お互いに肩を5回ずつたたきあいます。
- ④相手を変えて、繰り返します。

展開のポイント

- ◎「5分間」、「5人の相手と」などの条件をつけて行うとよいでしょう。
- ◎肩をたたかれることが嫌な方がいる場合もあるので配慮しましょう。



ハイ、ポーズ

準備物 なし

人数 何人でもよい

- 展開方法**
- ①全体の人数を半分に分けます。
 - ②半分の方は左手を頭においたポーズに、残り半分の方は左手をおしりにおいたポーズになってもらいます。
 - ③スタートの合図で、自分と違うポーズの人を見つけてタッチします。タッチされたら相手のポーズになります。
 - ④自分とは違うポーズの相手を見つけタッチを繰り返していきます。
 - ⑤終了の合図のときに、同じポーズの人数が多い方の勝ち。時間があれば最後の一人になるまで続けてもよいです。

展開のポイント

- ◎タッチされないように逃げたり、逃げながら違うポーズの相手を見つけてタッチするとおもしろいです。
- ◎いろいろなポーズでできますが、あまり難しくないポーズの方がやりやすいでしょう。

もしもしかめよ

準備物 なし

人数 何人でもよい

- 展開方法**
- 「もしもしかめよ」に合わせて肩たたきをします。
- 〈たたき方〉
右肩8回→左肩8回→右肩4回→左肩4回→右肩2回→左肩2回→右肩1回→左肩1回
→拍手

展開のポイント

- ◎みんなで歌いながらたたきましょう。
- ◎冬は「雪やこんこ」の歌にするといいでしょう。



インパルス

準備物

なし

人数

何人でもよい

展開方法

- ①全員で手をつなぎ輪になります。
- ②リーダー（スタートの人）の合図で、隣の人へと次々に握手信号を送ります。
- ③最後の人が握手信号を感じたら「バン！」と叫びます。
- ④最後を人の声が聞こえるまでの所要時間を計ります。1回目のタイムを目標として、早く信号が伝わるように何度か繰り返します。

展開のポイント

- ◎リーダーの合図の握手を右回りや左回りに変えたり、2回、3回と送っても重なりができておもしろい反応が見られます。
- ◎輪をいくつか作り、ファシリテーターが合図を出せば、グループ競争もできます。

♥ 自己紹介をしたり名前を覚えたりするゲーム ♥

しりとり自己紹介

準備物

なし

人数

4人以上

展開方法

- ①グループに分かれます（1グループ4人以上）
- ②グループ内ではじめに自己紹介する人を決めます。その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介をします。

〈例〉右の人が「サイトウカズ^オ」さんだった場合

「^オトコ前だとみんなに言われて困っているタマキユウ^ジです」

「^ジュースよりもビールが好きなナカマユキエです」… 等

展開のポイント

- ◎ユニークな形容詞をつけて楽しみましょう。

♥ 活動のためのグループ作りをするゲーム ♥

じゃんけんで並ぼう

準備物

なし

人数

何人でもよい

展開方法

- ①相手を見つけてどんだんじゃんけんをしていきます。
- ②5回勝った人から順番に一列に並びます。
- ③並んだ列をもとに4～6人程度のグループを作ります。

展開のポイント

- ◎時間に合わせて勝った回数を変えます。
- ◎じゃんけんのルールは「負けが勝ち」のように変えてもよいです。