



アイスブレイク集

令和3年12月28日
(第1版)

相模原市キャラバン・メイト
坂口 芳郎

I. アイスブレイクとは

・アイスブレイクとは、初対面の人同士が会う時、その緊張をときほぐすための手法。集まった人を和ませ、コミュニケーションをとりやすい雰囲気を作り、そこに集まった目的の達成に積極的に関わってもらえるよう働きかける技術を指す。



・アイスブレイクの目的: 見知らぬ者どうしの集団に投げ込まれたとき、人の心と体は「アイス(氷)」のように張りつめて凍てついた状態になっている。「アイス」状態を「ブレイクする(打ち破る)」のが、アイスブレイクである。アイスブレイクを実践し指導する人を、アイスブレイカー(アイスブレイクの司会進行役を務める人)という。

II. アイスブレイクのネタ集

1. パーとゲー

★すすめかた

* パーとゲーを交互に(先ずパーを前に、ゲーを胸に…、今度はゲーを前に、パーを胸に…)





2. 後出しジャンケン

★すすめかた

* ファシリテータは、後出しジャンケンで、で勝って下さいと言う

* みんなで「あとだしジャンケン〜♪ ジャンケン、ポイ！ ポイ！」と歌います。

* リーダーが出した手を見て、2回目のポイ！の時に、リーダーに勝つ手を 出します。

* 数回実行した後、今度は負けて下さいと言ってゲームを続ける。

* 最初、試行として「あいこ」を出してもらうのが練習としては良いかもしれません。

3. 実は…自己紹介

★すすめかた

* 「実は私(こう見えても)……」というテーマで、まだ誰にも話をしていない秘密を各自一つだけ話してもらう自己紹介です。実は私、宝くじ 100 万円を当てたことがあります、実は私、大型免許を取得してましてダンプカーを運転したことがあります、実は私の祖父は徳川の埋蔵金を探し続けている、実は私、子どもの頃に水難事故で死にかけたことがあるんです……。どんなことでも構いません。意外な秘密の暴露に会場中が「え〜！」「マジ？」「知らなかった！」「そんな奴とは……」という声が響き渡ります。ある程度知っている人の話だからこそ、普段とのギャップが楽しめます。秘密を分かち合うことで、互いの距離がグッと近づきます。時間があるときは、「では2順目をいきましょう」と何度も回していきます。

4. 1 分間たったら手上げゲーム

・用意するもの: ストップウォッチ

・目を閉じて、1 分間たつと思ったら目を閉じたまま手を挙げる

多分！
今が1分



5. お題で自己紹介

・お題をファシリテーターから出して、そのテーマに基づいて自己紹介していきます。

・お題の例

*「最近ハマっていること」「最近嬉しかったこと」「新しい発見」「あなたの生まれ故郷の自慢できるもの」

等のお題を説明した後、氏名を名乗る

(注) ファシリテーターとは、効率的かつスムーズな会議を実現するための進行役のこと



6. チェックイン

★参加者の皆様今日は、まずは参加者の属性把握をさせて頂きたいと思います。

①まずは参加者の年代を知りたいと思います。親指を、

イ)15歳未満の人は下、15歳以上65歳未満の人は上、65歳以上の人は横



またはこんな聞き方もあります。

ロ)年齢が10代以下は下、20代～50代横、60代以上は上に

・5秒時間を取るなので、考えてみてください。5秒後…では、「せーの」で出してください。人の目は気にしないで良いので、素直に出してください。せーの！

・コメント例:イ)の場合、15歳以上65歳未満が大多数であった場合、15歳以上65歳未満は、生産活動の中心にいる「生産年齢人口」といい、1990年以降は減少傾向にあります。これからも頑張って日本経済を発展させていただきますようお願い申し上げます。

②次に本日の体調を伺いたいと思います。

・体調が良い方は:親指上、まあまあだよ:親指横、ちょっと優れないかな:親指下

・10秒時間を取るなので、考えてみてください。10秒後…では、「せーの」で出してください。人の目は気にしないで良いので、素直に出してください。せーの！

③元気はつらつな方が多いこのメンバーで今日はやっていきますのでよろしくお願いします。

7. 硬貨の模様

《準備するもの》

・硬貨(10円玉、100円玉、500円玉) ・ペン ・白紙(1/4のA4)

※ペンと紙を一人ひとりに渡しておきます。



1)頭の体操をしたいと思います。

2)今から1分間計ります。その間に100円玉の裏の模様を描いてみてください。

(注)硬貨の表と裏の法的な決まりはありません。製造上造幣局が製造年月日の入った側を裏としています

3)100円玉の実物を見てはいけません。質問はありますか？

4)では、始めます。よーい、スタート。

※終了後、答え合わせをします。

・ワンポイント:硬貨は普段使っているから、見慣れているはずですが、でもいざ描こうとしてみると、大半の人はどんな模様なのかほとんど覚えていないことに気づきます。実は、見ているようで見ていないことがあるんだということを何かの気づきや学びに結びつけやすいアイスブレイクです

8. 積み木自己紹介

初対面同士で名前を覚えるための自己紹介です。最初の人「○です」と名前を言い、次の人は「○さんの隣の×です」と続けます。次の人は「○さんの隣の×さんの隣の△です」。だんだん覚えるのが大変になるので、みんなでフォローし合いながらフィニッシュを目指しましょう。



9. お絵かき

1)参加者に紙とペンを配布。

2)実際の1円玉を見ることなく、紙に1円玉の大きさの円を描いてもらう。

3)進行役が本物の1円玉を出し、みんなで答え合わせ(1円玉の直径は2cmです)

*「うわ、大きすぎた」「やった、俺ジャストサイズ」など、みんなで見せ合ったときに盛り上がること間違いなしです。(もちろん、使うのは10円玉でも100円玉でもOK!)

では、このアイスブレイクが与えてくれる気づきとは何か。それは、普段目にしているものだからといって、必ずしも正しく知っているわけではないということです。



10. 共通点グランドスラム!

人数 : 1 グループ 4 ~ 8 人、グループ数は特に制限なし

所要時間 : 10 分 ~ 20 分

必要物品 : A4 サイズ白紙、ペン

★すすめかた

- 1 グループごとに分かれて着席します。グループメンバーは 5 ~ 6 人がやりやすいです。不特定多数の場合は、メンバーのバックグラウンドが偏らないようなグループ編成にします。
- 2 グループに 1 枚ずつ白紙を配ります。
- 3 グループメンバーで情報を出し合いながら、「共通点」をさがし、見つけたものから紙に書きだしていきます。共通点のさがし方はグループのやり方にまかせる
- 4 すべての人数欄がうめられたらグランドスラム達成!
- 5 ファシリテータは「まず、すべての人数での共通点を見つける」ことを促してください。
- 6 全員が出そろったら終了!(あまりにも時間のかかるグループがあればタイムオーバーにしても可)
- 7 各グループから、それぞれ見つけた共通点を発表してもらいます。



第○班共通点グランドスラムの結果

- 1 人: 沖縄出身
- 2 人: スカイツリーに上った
- 3 人: 認知症サポーター
- 4 人: 肉より魚が好き
- 5 人: 2 種類以上の薬を飲んでいる
- 6 人: 初恋は小学生の時

11. キャッチ(全員が輪になって…)

1)基本ポーズをつくります。

・左手で「輪」をつくり、体のすぐ横で肩の高さまであげます。右手の人さし指を、隣の人が左手で作ったくった輪の中に入れます。(第二関節あたりまで)

2)やり方

・ファシリテータの「キャッチ!」の掛け声で、左手を握り、隣の人の指を掴みます。同時に、右手はつかまれないように指を輪のなかから抜き去ります。何回か「キャッチ!」の掛けを繰り返します。



- ・(タイミングをはかるために、「キャ、キャ、キャ…」と助走をつけるとやりやすいです)
- ・時々、「キャット」、「キャンディ」など似たことばでフェイントをかけるとメリハリがつけます。

12. 新しい名前

- ・自分自身に新しい名前を付けるとしたらどのような名前にするか。漢字も考えてもらう。そして何故その名前にしたいのかを話してもらい、自己変革について語ってもらう。

13. お立ちください

- ・参加者に一つの質問を考えてもらう。参加者全員に尋ねたい質問である。
- ・「皆さん、ここにいる参加者に、「はい」か「いいえ」で答えられる質問を一つ、心の中に用意して下さいね。1分間待ちますから」
- ・ただしあまりにプライベート過ぎるものは避けて下さい。また、なるべく少ない人がばらばらと立てるような質問にして下さい。
- ・例えば、「男性ですか」「女性ですか」では2回で終わってしまいますから適当な質問ではありません。と言って参加者に考えてもらう。
- ・「では、その質問を、皆さんにぶつけて下さい。そして、「はい、お立ちにください！」と声をかけて下さい。その声にあわせて、「はい」の該当者はすと立って下さいね」と言う。全員を立たせたら終わりというゲームである。
- ・あまりにも早く立ってしまったら。数回、繰り返す。

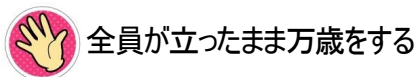
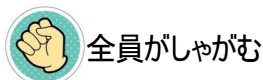


14. 集団ジャンケン

- ・グループのみんなで協力してジャンケンをすることで、お互いの距離が縮まり、雰囲気や和む。
- ・準備物:しおり(5枚×グループ数)

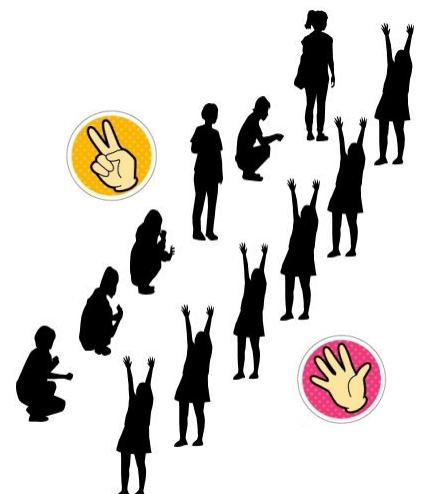
★〈進め方〉

- ①4~5人のグループをつくる。(グループの数は偶数になるようにする。)
- ②各グループにしおりを5枚渡す(場合により飴玉、お菓子)。
- ③2グループが向かい合う。各グループは、相手にわからないように相談して、ジャンケンで何を出すか決める。
- ④グループのメンバーは横一列に並び、進行役の掛け声で、一斉にジャンケンをする。



(注)掲示しているイラストを参考にしてください。

- ⑤負けたグループは、勝ったグループにしおりを1枚渡す。
- ⑥次々とグループを変えながら、ストップがかかるまで行う。
- ⑦最後にしおりの一番多かったグループが勝ちとなる。



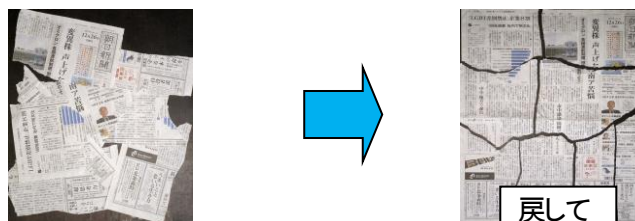
15. 人間ビンゴ

- ・用意する物:A4紙、ペン
- ・用紙をお配りしますので、そこに自分に関する本当のことを書き入れて下さい。例が3ヶほど書かれていますが、あくまでも参考例として考えて下さい。
- ・準備ができれば、参加者にその項目に入っているものを一つ言ってもらう(一つです)。そうするとその参加者の自己紹介にもなる。他の人も同じであればその場で手を挙げると、同じ趣味などを持つ人がわかる。
- ・ビンゴの完成が目的ではない。最後に参加者がその紙を見せ合って、自己紹介することが大切である。
- ・別な参考例

女性	次女	B型
独身	コーヒが好き	スカイツリーに上ったことがない
巨人のファン	東北出身	ケーキ作りが趣味

16. 新聞パズル

- ・グループの前で1/2の新聞紙をメンバー全員が好きのように裂く。これを数回繰り返す。裂いた新聞紙はテーブルの上に置いておく。他人が裂いて置いてある新聞紙を裂いてもよい。裂くのが終了後、それを全員で、1枚の新聞紙に戻すゲームである。当然だが裂く回数によって、より困難になる。



17. 新聞ちぎりゲーム

- ・時間内に新聞をいかに長くちぎられるかという単純なゲームです。
- ・指先を使うことは脳が活性化されるので、研修や会議前には最適です。チーム戦にして、リレー方式に新聞をバトンにして、長くしていくやり方も参加人数によっては楽しいですね。
- ・プレイ人数:5~10人程度　プレイ時間:5~10分
- ・遊び方(チーム戦)

- * チームごとに縦に並びます。
- * 1人10秒間だけ新聞を長くちぎっていきます。
次の人にその続きを渡してどんどん長くしていきます。
最後の人が終わった時点の長さを競います。
途中で切れてしまった場合はその時点での長さ計測となります。



18. 団子レース

- ・新聞紙を細長く切り、セロテープで貼り付け、大きな紙の輪を作る。その輪の中に、3人～6人が入って、ある場所まで移動し、戻ってくるというレース。切れたらその場で修理し、輪を作り再開。
- ・速さを競う単純なゲームですが、団子のようになって、ボディタッチしあって楽しめる点である。

19. 手をつないで図形を描こう

- ・正三角形、正方形、長方形、六角形、三角定規の直角二等辺三角形、楕円、円



20. タイ・タコどっち？

- ・予測できない合図によるおもしろさがある。

★〈進め方〉

- ①2人組をつくり、ジャンケンをして、タイ役とタコ役を決める。
- ②お互いの左手の手のひらを合わせる。
- ③リーダーは「たー、たー、たー、..。」と言いながら「タイ」か「タコ」のどちらかを言う。
- ④「タイ」と言ったらタイの人が右手で相手の左手の甲を叩く。
- ⑤その時、タコの人はずばやく左手を引いて、叩かれないようにする。
- ⑥同様に、「タコ」と言ったらその逆になる。
- ⑦進行役は合図を工夫しながら何回か繰り返して行う。

21. 幸せジャンケン

- ・用意するもの:なし

★すすめかた:

- * 近くの人と2人組になる。ジャンケンポンで「あいこ」になったら、「気が合いますねえ」と言ってお互いに喜びを込めて握手をする。



もし、あいこにならなかったら、「残念。また後ほど」と言って分かれる。ペアを変えながら何人かとジャンケンをする。

22. 指合わせ

- ・最初は目を開けて、手を大きく伸ばして広げた(約30cm)状態から人差し指をつき合わせる。
- ・次は目を閉じた状態でやってみる。なかなかつかない人は「疲れている」、ついた人は「まだまだ元気」、と声をかける。これには根拠は全くない。



23. 好きなもの

- ・所要時間:20～30分程度



- ・人数:5～50人
- ・質問用紙、ペン
- ★すすめかた

*4～6人のグループに分かれる。質問を書いた用紙を配布する。
好きな色、食べ物、行きたい国、この後やりたいことを箇条書きし
てもらおう。

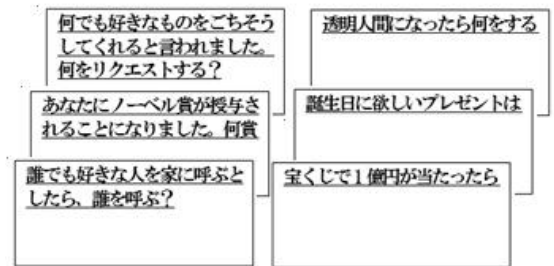
お互いに見せないようにする。カードを回収し、シャッフルして無作為に配る。配られたカードを順番に
声を上げて読み、誰のものかを皆が書き留める。全部のカードを紹介し終えた後、読み上げた人がこ
れは何方ですか、と訪ね回答を得る。

1. 好きな色	
2. 好きな食べ物	
3. 行きたい国	
4. この後やりたいこと	

24. 妄想自己紹介

- ・人数 :10～15人
- ・所要時間 :30分～40分
- ・必要物品 :質問記入用紙、ペン
- ★すすめかた:

- ・自己紹介を行うテーマの数と同数の用紙を配ります。
- ・「もしも…だったら」というお題をいくつか提示します。メンバーは妄想を働かせて回答を考え、マーカーで
書き込んでいきます。お題一つに対し、1枚の紙を使います。全員が記入できたら、お題毎に順に発
表していきます。全部のお題の発表が終わったら終了。
- ・お題の例:実現不可能なものでもOK！
 - *宝くじで1億円が当たったら？(貯金、借金返済以外で)
 - *誰でも好きな人を家に呼ぶとしたら、誰を呼ぶ？(今この世にいない人でも可)
 - *透明人間になったらまず何をします？
 - *なくしたいと思っている自分の短所やコンプレックスがどれかひとつ、一瞬でなくなってしまうとしたら、
何をなくす？
 - *今夜、何でも好きなものをごちそうしてくれると言われました。何をリクエストする？
 - *次の誕生日にほしいプレゼントは？
 - *あなたにノーベル賞が授与されることになりました。何賞(がノーベル物理学賞、化学賞、生理学・
医学賞、文学賞、平和賞、経済学賞)がほしいですか。又その理由は？(現実にはない賞でも可)



25. あんたがたどこさ

- ★すすめ方



- ① 2人で向き合って座る。
- ② 「あんたがたどこさ」「ひごさ」「ひごどこさ」「熊本さ」「熊本どこさ」「せんばさ」「せんば山にはタヌキが
おっさ」「それを猟師が鉄砲でうっさ」「にてさ」「焼いてさ」「くっさ」「それを木の葉でチョッとかぶ
せ」、の「さ」のところだけ2人の手と手を合わせる。「さ」以外のところは手拍子をする。
- ③ 最後の「ちよっとかぶせ」の「せ」のところは、お互いの肩に両手をのせる。

以上

準備する物

共通:消毒液(アルコール)

1. ・特になし
2. ・特になし
3. ・特になし
4. ・ストップウォッチ・・・1ヶ
5. ・特になし
6. ・特になし
7. ・100円硬貨:1ヶ、 ・ペン:人数分 ・白紙(1/4のA4):人数分
8. ・特になし
9. ・1円硬貨:1ヶ、 ・ペン:人数分 ・白紙(1/4のA4):人数分
10. ・別紙1の用紙、ペンをグループ数用意
11. ・特になし
12. ・特になし
13. ・特になし
14. ・グループの数×5ヶのしおり又は飴玉又はお菓子、
・別紙2の参考イラストを1枚会場に掲示する(枚数は広さに応じて決める)
15. ・別紙3の用紙、ペンを参加人数分用意
16. ・1/2の大きさの新聞紙×グループの数
17. ・1/2の大きさの新聞紙×グループの数、ストップウォッチ1ヶ
18. ・新聞紙5枚×グループ数
19. 特になし
20. 特になし
21. 特になし
22. 特になし
23. 別紙4用紙とペンを人数分
24. 別紙5用紙(1組6枚)×人数分
25. 別紙6を会場に掲示(枚数は広さに応じて決める)

共通点グランドスラム記入用紙

1人:

2人:

3人:

4人:

5人:

6人:

集団ジャンケン参考イラスト

別紙2



人間ビンゴ記入用紙		
九州出身	次女	巨人のファン

人間ビンゴ記入用紙		
九州出身	二女	巨人のファン

1. 好きな色	
2. 好きな食べ物	
3. 行きたい国	
4. この後やりたいこと	

1. 好きな色	
2. 好きな食べ物	
3. 行きたい国	
4. この後やりたいこと	

1. 好きな色	
2. 好きな食べ物	
3. 行きたい国	
4. この後やりたいこと	

あなたにノーベル賞が授与されることになりました。何賞が欲しいですか又その理由は
ノーベル物理学賞、化学賞、生理学、医学賞、文学賞、平和賞、
経済学賞

誕生日に欲しいプレゼントは

透明人間になったら何をする

何でも好きなものをごちそうしてくれると言われました。何をリクエストする？

宝くじで1億円が当たったら

誰でも好きな人を家に呼ぶとしたら、誰を呼ぶ？
—

あなたにノーベル賞が授与されることになりました。何賞が欲しいですか又その理由は
ノーベル物理学賞、化学賞、生理学、医学賞、文学賞、平和賞、
経済学賞

誕生日に欲しいプレゼントは

透明人間になったら何をする

何でも好きなものをごちそうしてくれると言われました。何をリクエストする？

宝くじで1億円が当たったら

誰でも好きな人を家に呼ぶとしたら、誰を呼ぶ？
—

あんたがたどこさ

作詞：わらべうた

作曲：わらべうた

あんた方何処さ 肥後さ

肥後何処さ 熊本さ

熊本何処さ 船場さ

船場山には 狸がおってさ

それを猟師が 鉄砲で撃ってさ

煮てさ 焼いてさ 喰ってさ

それを木の葉で ちよいと被せ