

# アイスブレイク集

## 名前のたし算

- ① 自己紹介のテーマを決めます。  
(好きなもの、苦手なもの、得意なこと、最近行った場所など)
- ② 最初の方は、「リンゴが好きな〇〇です」と自己紹介します。次の方は、「リンゴは好きな〇〇さんの隣の、からあげが好きな△△です」等、隣の人の内容を含めて自己紹介をします。



## なんでやねん

- ① 進行役が、「やきそば」と言ったら、参加者は「ヤーッ!」と言いながら、右手を上げます。
- ② 進行役が、「お好み焼き」と言ったら、参加者「オーッ!」と言いながら、左手を上げます。
- ③ 進行役が「焼きそば」「お好み焼き」以外の言葉（「中華そば」「たこ焼き」など）を言ったら、参加者は手で払うようなしぐさをしながら「なんでやねん」と言います。  
※進行役のセリフのテンポを徐々にあげていくと盛り上がります。



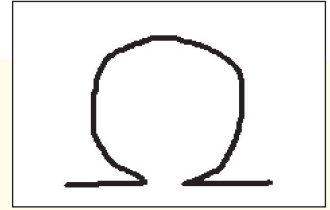
## 拍手でグループ

- ① 進行役の「せーの」のかけ声のあとに続けて、参加者は手拍子を1回します。
- ② 続けて「せーの」のかけ声で2拍手、「せーの」で3拍手と拍手の数を増やしていきます。
- ③ 最後の拍手の数と同じ人数でグループをつくるように指示すると、グループ分けができます。



## 何に見える?

例



- ① 紙とペンを用意します。
- ② 1つの図形を、ホワイトボード等に描き示します。
- ③ 「何に見える？」の説明をします。
  - ・絵から想像できるものを白紙に全て書き出します。
  - ・縦、横、斜めどの方向から見ても構いません。
  - ・制限時間は1分間です。
- ④ 書き出した数を確認します。
- ⑤ グループ内で相談して書き足していきます。
  - ・グループで〇個以上を目標に書きましょう。
  - ・制限時間は3分間です。
- ⑥ グループごとに発表します。

※いくつ出せたかという数を競い合う活動ではないことに留意してください。

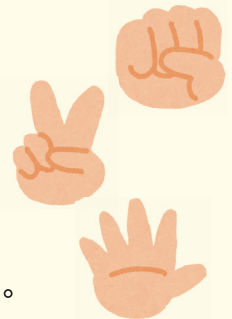
(回答例)

おもち、便座、  
たんこぶ、  
落とし穴、  
壺、「ひ」、  
頭、手袋、  
買い物袋、オメガ、  
帽子、風船等

## 後出しじゃんけん

- ① 進行役が「じゃんけん、ポン」と言って、参加者は遅れて「ポン」と言ってじゃんけんをします。
- ② はじめは進行役と「あいこ」になるように出します。
- ③ 次は進行役に「勝つ」ように出し、最後は「負ける」ように出します。

※じゃんけんのテンポを徐々にあげていくと盛り上がります。



## グーパー

- ① 右手はパーで前に、左手はグーで胸に当てます。
- ② 進行役の「せーの」のかけ声に合わせて左右の手を入れ替えます。
- ③ この動作を連続して繰り返します。

※慣れてきたらスピードアップをしてみましょう。

