

3 アイスブレイクゲーム集

Ice (氷) を Break (壊す) する ⇒ 心の壁を下げること。

参加者の気持ちをほぐし、お互い親しくなるためのアクティビティ (活動) です。

参加者の不安を取り除き、参加しやすい安心な雰囲気をつくることに役立ちます。

グー・パー

- ① どちらか一方の手を「パー」にして前へ出す。もう片方の手を「グー」にしておなかにつける。
- ② ファシリテーターの「ハイ」という合図で、手を入れ替える。ただし、前へ出している手を常に「パー」、おなかにつけている手は常に「グー」に。
- ③ ペースをゆっくりから徐々に速くしながら数回繰り返す。
- ④ 慣れてきたら一度止めて、今度は、前を「グー」、おなかを「パー」にする。

後だしジャンケン

- ① ファシリテーターの「ジャンケン・ポン」のかけ声の後、参加者が「ポン」と言いながら、ジャンケンをしていく。ペースをゆっくりから徐々に速くしながら数回繰り返す。
- ② 最初は「あいこ」、次にファシリテーターに「勝つ」、最後にファシリテーターに「負ける」。

ないものなぁに? グー チョキ パー!

- ① FAは、“ないものなぁに、じゃんけんぽん!”と言いながら両手で、グーとパー、チョキとパー、グーとチョキを出す。
※参加者に見やすいように、表向きに出すこと。
- ② 参加者は、“ポン!”と言いながら、その中にないものを片手で1つ出す。
- ③ 少しずつ速くしていくとおもしろい。
- ④ 次に、FAは、“ないものなぁに、じゃんけんぽん!”と言いながら片手で、グーかチョキかパーを出す。
- ⑤ 参加者は、“ポン!”と言いながら、その中にないものを両手で2つ出す。
- ⑥ 少しずつ速くしていくとおもしろい。



バースデー・リング

- ① 声を出さずにジェスチャーなどでコミュニケーションを取り、誕生日の月日の早い順から並び。
(ファシリテーターを基点として輪を作る。)
- ② 並び終わったら、順に誕生日を発表する。
- ③ 最後は皆で拍手をする。

漢字自己紹介

漢字自己紹介とは、「自分自身を漢字一文字で表すならどの漢字を選ぶのか」を発表する自己紹介です。その漢字を選んだ理由をメンバーに伝えることで、コミュニケーション促進効果が期待できます。お互いをイメージして漢字を発表しあうなど、少しの工夫を加えることで新たな発見が得られます。

他己紹介

他己紹介は、参加者2名がペアになり、自分自身ではなく相方のことを全員の前で紹介するものです。聞く側と話す側にそれぞれ分かれ、時間制限内に相方のことを聞き出します。

双方の聞き出しが終わった段階で相手の情報をまとめ、最後に全員の前で相方にかわって紹介していきましょう。

相方に質問を投げる際には、コミュニケーション能力や聞く力が求められます。加えて、相方の情報を全員の前で発表する時には、相方の情報を端的にまとめあげる構成力も必要になるため、会議前の頭の体操としてもちょうどいいアイスブレイクです。



ストレッチ

座っている時間が長かったり、気分を変えたい時には体を動かしましょう。

- 手～肩～首～腰～足の順番にゆっくりストレッチをする。
- 隣とぶつからないように、同じ方向に動くこと。

