

すぐに役立つアイスブレイキング

1. アイスブレイキング (ice-breaking) とは

見知らぬ者どうしの集団の場に投げ込まれた時、私たちのところとからだは、「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。その「アイス」の状態を「ブレイクする(打ち破る)」ことがアイスブレイク (ice break) である。「氷を打ち破る」というのが原義だ。つまり、見知らぬ複数の人間がいる場所で固い雰囲気壊すことがアイスブレイクである。

今村光章『アイスブレイク 出会いの仕掛け人になる』晶文社

2. アイスブレイキング (ゲーム) のねらい

アイスブレイキングは目的ではなく、手段であると言われています。アイスブレイキングをすることが目的なのではなく、アイスブレイキングをすることで、自分たちがどうなりたいのか、子どもたちにどうなってほしいのか、というねらいを持ち、そのための手段としてアイスブレイキングを実施します。アイスブレイキングゲームを楽しみながら、次のような効果をねらいとします。

- (1) 雰囲気づくり・ラポールづくり(rapport:心の通い合った関係)
- (2) モチベーションアップ
- (3) 次のプログラムへの導入・気分転換
- (4) 参加者の状況把握
- (5) ファシリテーターと参加者との関係づくり

※ファシリテーター(facilitater)

「ファシリテーター＝促進者」と訳されるが、この促進者とは、活動を促進する役割を持った人という意味で使われている。ワークショップ等では、場の雰囲気を作りながら、見守っていく進行役を努める人をいう。

3.ゲームを行う前の準備

(1) ゲームに参加する人数

人数によって可能なゲームとそうでないものがあります。

例) 名前を覚えるゲームは 20 人ぐらいまでが有効

(2) ゲームを行う会場

① 広さ

人数と会場の広さのバランスは大切です。安全を考え、会場に合わせてゲームを選びます。

例) 少し動きの激しいゲーム→広い会場

※狭い場合でも動くスピードを制限することで鬼ごっこ系のゲームも可

② イスの有無や床の材質など

体力に不安のある参加者などがいる場合や、30 分以上ゲームを継続するときには、イスがあった方がいいでしょう。床の材質によって床に座ったりあるいは寝転がるようなゲームを実施できるかどうかを判断しなければなりません。

(3) 参加者の状況(初対面かどうか、年齢、障がいの有無など)

① 参加者が初対面の場合

導入の段階で恥ずかしさを強く感じるものや自己開示を伴うようなハードルの高いゲームは避け、名前を覚えるゲームなどを積極的に取り入れます。

② 異性を意識する年代の場合

小学校高学年から中学生までは異性を意識するようになるので、ペアを組んだり隣り合ったりすることをいやがる子がいることも頭に入れておきます。大人やスタッフの人数がいる場合は、間に入ってもらうなど工夫します。

③ 年齢

年齢に合わせたゲームの組み合わせや休憩の入れ方を考える必要があります。

④ 障がいの有無

障がいのある子どもの有無も把握しておき、どのような支援や言葉がけをすればみんなと一緒に参加できるのかを考慮し、できるだけ全員が実施可能なゲームを用意するようにします。

(4) 参加者の服装

可能であれば事前に活動しやすく動きやすい服装を指定しておくといでしょう。例えばスーツやスカートは避け、カジュアルな服装やズボンにする等、靴もハイヒールやサンダルではなく運動靴やスニーカーが適します。

(5) そのグループ内の問題

少人数であるとか、お互いをよく知らない、ゲームに参加することに抵抗感があるなど、ファシリテートする側にとってマイナスと感じられる状況であっても、それぞれの状況に応じたゲームを選択すれば、高い効果を期待することができます。

そのほかに、ゲームの説明の仕方、つなぎ方、演出の方法など、実際にゲームを進めるにあたってさまざまな課題がありますが、大切なことは、ファシリテーターが主役ではなく参加者が主役であるということです。

4. アクティビティの組み立て方（シーケンス）

◆シーケンスの重要性

自分が好きな順番でやってしまうとアイスブレイキングの効果が弱くなってしまい、期待した結果が得られないことも。ねらいに沿って、**どのようなアクティビティをどういう順番で実施するか**、という組み合わせ方や順番(シーケンス)が重要です。

◆大まかな流れ

大まかな流れとしては、「個から集団へ」、「静から動へ」、「簡単なものから複雑なものへ」、という具合になります。
ここに一例を挙げます。

出合いのゲーム（ファシリテーターと参加者）

1 対多の活動 ファシリテーターの紹介 集団の雰囲気観察
ファシリテーターと参加者の距離を縮める できるだけ単純なゲームで
あまりたくさんはやらない → 早く参加者同士のふれあいへ

出合いのゲーム（参加者同士）

相手を代えてできる単純なゲーム できるだけたくさんの相手と
まだこの段階では自己開示は少なめに
ウォーミングアップやストレッチを兼ねたゲームも
ここではじゃんけん系のアクティビティが便利

知り合うゲーム

互いを知り、心の壁を低くする カテゴリーゲームなどで親近感を覚える
ファシリテーターにとっては参加者の情報をリサーチする機会
お互いの名前をたくさん呼んだり呼ばれたりすることで安心感を覚える

ディインヒビタイザー（抑制をとる）

ちょっと恥ずかしいかなと思えるような活動
ためらいや不安を解消し、積極的にチャレンジする雰囲気をつくる
誰がやっても失敗するようなアクティビティで、失敗をみんなで笑いあい、失
敗してもOKという気持ちになれる
グループの距離がある程度近づいた段階で実施する

イニシアティブ

みんなで協力しなければできないような課題 結果も大事だが、過程も重視
ちょっとした行き詰まりや苛立ちなども、グループの成長過程と捉える
簡単なふりかえりやファシリテーターのコメントが有効

5. 実施時の注意点

- ◆しっかりとしたプランニングと柔軟な軌道修正
- ◆ゲームの終わらせ方→ひとつのアクティビティは短めに！
- ◆後半のプログラムは時間のコントロールがしやすいアクティビティで
- ◆ふりかえりについて

☆アイスブレイキング動画集はこちら→



すぐ使える！ アイスブレイキング動画集 ～みんなが笑顔になれる実践ガイド～

緊張した雰囲気にはサヨナラ！

多世代交流に！



大人向けの研修に！



キャンプに！



子どもが集まるイベントに！



動画はこちら↓



かたまった心と体をほぐすアイスブレイ
キングゲームの動画集。30アクティビティを紹介。

問合せ先

県立青少年センター指導者育成課

電話 045-263-4466 (月曜休館)

FAX 045-242-8190

MAIL seishonen.c.ikusei@pref.kanagawa.lg.jp

笑顔になれる実践ガイド

私たち神奈川県青少年指導者養成協議会は、「アイスブレイキングをもっといろいろな人に知ってほしい、実践してほしい」という思いから、さまざまなアイスブレイキングを紹介する動画を作成しました。

このホームページでは、そんなアイスブレイキングの魅力をご紹介すると共に、子どもの体験活動、子どもが集まるイベント、キャンプ、学校の実践で使える動画をたくさんご紹介しています。

子どもたちに仲良くなってもらいたい。

初対面の緊張を和らげたい。

自分のコミュニケーションスキルを向上させたい。

そんな方々にとって、このサイトが役立つ情報源となれば幸いです。さあ、アイスブレイキングの効果を実感してみませんか？



協力

厚木市七沢自然ふれあいセンター 指導統括責任者 藤井 睦 氏	
湘南白百合学園小学校	教諭 加藤 直樹 氏
放課後かまくらっ子いまいずみ	溝井 美花 氏
横浜市立港南台第一小学校	教諭 工藤 理子 氏
神奈川県立有馬高等学校	教員・生徒のみなさん
駒澤大学総合教育研究部教職課程部門	川手 隆生 氏
神奈川県立青少年センター科学部科学支援課	山西 康介 氏

市 町		お名前	
-----	--	-----	--

「 心にソレイユを ― みんなでつくる地域の活動 ― 」
ワークシート



ソレイユ【soleil】≫ フランス語で「太陽」「ひまわり」。転じて「光・あたたかさ・明るさ・前向きさなど、太陽から連想されるイメージ」などで使われる。

(AI 回答)

チームメイト	
--------	--

Introduction	青少年とは何者なのか
青少年とは	未成年(青少年健全育成条例)／20歳未満(少年法)／概ね 30 歳未満(こども大綱) etc…

Study_01 「子どもの成長を支える 20 の体験」を学ぼう！

体験活動とは、主として「体験を通じて何らかの学習が行われることを目的として、体験する者に対して意図的・計画的に提供される体験」のことを指します。体験活動は、直接自然や人・社会等と関わる活動を行うことにより、五感を通じて何かを感じ、学ぶ取組を広く包含しています。

「子供たちの未来を育む豊かな体験活動の充実」 文部科学白書 2016

>> 独立行政法人国立青少年教育振興機構では、体験について以下のように分類しています。

「子どもの成長を支える 20 の体験」 https://www.mext.go.jp/content/20220930-mxt_chisui02-000025230-8.pdf

- ・体験活動：①自然体験(キャンプ等) ②集団活動(子ども会等) ③地域行事(祭り等) ④社会貢献(清掃・募金等)
⑤職業体験(農業等) ⑥文化芸術体験(茶道等) ⑦科学体験(ロボット等) ⑧国際交流体験(留学等)
- ・生活習慣：⑨規則正しい生活(早寝早起き等) ⑩遊び(鬼ごっこ等) ⑪お手伝い(掃除等) ⑫家族行事(墓参り等)
⑬運動・スポーツ(クラブ等) ⑭読書(絵本等) ⑮動植物とのふれあい(飼育栽培等) ⑯探求学習(自由研究等)
- ・人とのかかわり：⑰家族とのかかわり(称賛・叱咤・世話等) ⑱友だちとのかかわり(遊び・喧嘩・承認・尊敬等)
⑲先生とのかかわり(称賛・叱咤・相談・信任等) ⑳地域の人とのかかわり(称賛・注意・相談・信任等)

⇒これらの体験を通じて育成したい資質・能力

- | | | | |
|-------|--------|-------|-------------|
| ・学ぶ力 | ・やり抜く力 | ・礼儀作法 | ・コミュニケーション力 |
| ・健康管理 | ・自己肯定感 | ・積極性 | ・協調性 |
| ・道徳観 | ・自立心 | ・勤労観 | ・公共心 |



Work_01 昭和のわたしを語ろう！

- ・ 自らの子ども・若者時代をふりかえって、上記を参考に思い出に残っている体験を書き出してみましょう。
- ・ 特に、子ども時代を代表して小学生時代、若者の時代を代表して 20 歳頃についてワークシートに記入します。
- ・ そのうちの一つずつを選んで、白紙に書き込みましょう

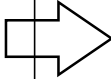
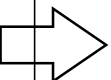
	小学生時代	20 歳頃
私の体験		
みんなの体験		
青少年とは		
だから…	青少年指導員は	

- ・ 次に、地元や地域について、また子どもや若者の姿についてふりかえりましょう。

私の地元の いいところ	
地元の 子どもを見 て思うこと	
みんなの 意見	
青少年セン ター職員が 思う横須賀 三浦地域の いいところ	

Work_03 横須賀三浦地域を、みらいに繋ごう！

- わたしたちの活動が、10年後のまちや地域・地元の子どもや若者にどのように繋がっていくか考えてみましょう。
自らの願望も含め、ワークシートに記入します。

わたしが青少年指導員を楽しんで活動していくと、10年後には…	
まちや地域	
地元の子ども	
だから私は、	

本日はありがとうございました。みんなで夢のある活動を作っていきましょう！
またお会いしましょう！

※ 番外編

Study_02 関わり方を学ぼう！（別紙）

Study_03 ゲームアクティビティを試してみよう！（参考：本日のお品書き）（別紙）

○ 出合いのゲーム(リーダーと参加者)

- ◆ 銃と的 両手の親指と人差し指で銃と的をつくり、交互にかえていく
- ◆ 大きな拍手 大・小・まぬけ・かしこい(・終わり)の拍手を覚える
- ◆ ひざすりとなん ひざの上で、手をとんとん叩く・すりすりさする、を行い、合図で逆にする
- ◆ セーの！（数集まり） 「セーの」と言われたら手をたたく。徐々に回数を増やし、「集まれ！」と言われたら、最後にたたいた回数の人数で集まる

○ 出合いのゲーム(参加者同士)・知り合うゲーム

- ◆ じゃんけんおまわり じゃんけんをし、勝った方は喜び、負けた方は悲しみながら周回(逆パターンも)
- ◆ じゃんけんチャンピオン じゃんけんをして、3回かった人から並んでいく(逆パターンも)
- ◆ 木の中のリス 3人組で木・リスの役割を作る、合図でいずれか(または両方)が移動する
- ◆ ラインナップ いろいろなルールで並びなおす。バリエーションが豊富
- ◆ ピンボール 名前を呼んでその人のところへ移動。呼ばれた人は別の人の名前を呼び、移動
- ◆ ハブユーエバー ○○したことある人。椅子取りのないフルーツバスケット
- ◆ キャッチ 右手の人差し指を右隣の人の前へ下ろし、左手の平を左隣の人の前に出す
「キャッチ」に合わせて、人差し指をつかむ or つかまれないように上げる

○ イニシアチブゲーム

- ◆ もじもじ君 人文字をつかって当て合う、グループ対抗戦
- ◆ ヘリウムスティック グループで協力し、棒を床まで下ろしていく



神奈川県立青少年センター 指導者育成課
Youth Leadership Development Section ,
Youth Center , K. P. G.

