

H24年度「親プロ」ファシリテーターステップアップ研修において、和光園保育所 所長 岡本由姫美先生から、ご指導いただいたものをまとめました。

参加者の人数や状況、学習のねらいや流れ等に合わせて、取り入れてみてください。

### A 円になって行うもの

#### 1【握手①】

**ワンポイント** 初対面の人にあいさつをしていきます。

〈おすすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように座ります。
- ② リーダーは、起点の二人を指名します。
- ③ それぞれが時計回り、反時計回りに「こんにちは」「こんにちは」と言いながら、一人一人の顔を見て、握手をして、円内を回ります。

〈アドバイス〉

- 座っている人は、待ち時間が長く感じます。握手を待っている間、拍手をして待っておくのもよいでしょう。
- 握手ではなく、両手をタッチして回ってもよいです。
- 手の平を下向きにしてタッチするか、上向きにしてタッチするかによっても、雰囲気が変わります。いろいろなバージョンを工夫してやってみましょう。
- 大人数でもできます。



#### 2【握手②】

**ワンポイント** 参加者全員で、握手をしながら「ありがとう」を伝えましょう。

〈おすすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように立ちます。
- ② リーダーは、相手の顔を見て「ありがとう」と言いながら、全員と握手をして回ります。
- ③ 次の人も全員と「ありがとう」と言いながら、握手をして回ります。
- ④ 全員が握手をして回ります。

〈アドバイス〉

- アイスブレイクというよりは、「親プロ」の最後などに、出会いに感謝して行うとよいです。心が温まります。



### 3【拍手①】

**ワンポイント** 「親プロ」講座で、参加人数が多い場にふさわしいアイスブレイクはありますか？という質問に答えられるアイスブレイクです。

〈おすすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように立ちます（座ります）。
- ② リーダーの「ハイ！」「ハイ！」という元気のいい声にあわせて、参加者は「パン」と手を打ちます。
- ③ リーダーの「ハーイ！」という声がかかれば、逆に拍手を回します。

〈アドバイス〉

- カスタネットを使って、カスタネットを打ったら逆向きに拍手を回す方法もあります。
- 多数の参加者がいる場合、並び替えの確認が必要なアイスブレイク（バースディチェーン等）では、時間がかかってしまいます。拍手は、簡単でも雰囲気盛り上がる一番ふさわしいアイスブレイクです。

### 4【拍手②】

**ワンポイント** 拍手の効用です。場をなごませます。

〈おすすめ方〉

- ① リーダーが「ハイ！」と言ったら、参加者が全員で手をたたきます。
- ② 「ハイ！」→パン→「ハイ！」→パンパン→「ハイ！」→「パンパンパン」とたたく回数を増やします。

### 5【拍手③】

**ワンポイント** 拍手を相手に送る、相手から受け取る楽しさがあります。

〈おすすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように立ちます（座ります）。
- ② リーダーは、起点となる人を指名します。
- ③ 起点となった人は「ハイ！」と言いながら、拍手を送りたい相手に手の向きと視線を向けて「パン」と手を打って拍手を送ります。
- ④ 拍手を受け取ったと感じた人は、「ハイ！」と言いながら、別の人に「パン」と拍手を送ります。
- ⑤ ③～④を繰り返します。（バレーボールのトス回しの要領で）

〈アドバイス〉

- 受け取ったと感じる人が複数出て、同時に拍手を打つかもかもしれませんが、それがこのアイスブレイクの楽しさです。
- リーダーは、拍手送り方の手本を見せるとよいでしょう。

### 6【木の中のリス】（ステップアップ研修バージョン）

**ワンポイント** 穴に逃げこむリスをキツネが追いかけます。おにごっこです。

〈おすすめ方〉

- 『学習のすすめ方』48ページに載っています。

〈アドバイス〉

- 参加者に、最初は見本をやってみせましょう。



## 7【 あんたがたどこさ 】

**ワンポイント** 参加者に応じて、歌のスピードや動きのパターンを変えて楽しみましょう。

〈おすすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように座ります。
- ② 「あんたがたどこさ」「ひごさ」「くまもとさ」「くまもとどこさ」…♪の「さ」のところで、右側の人のももをたたきます。
- ③ 「さ」以外のところでは、自分のももをたたきます。

〈アドバイス〉

- ももではなく、肩をたたいてもよいです。
- 一重円で、時計周りの方向を向き、「さ」のときに向きを変えて肩をたたいてもよいです。「さ」以外のところは、向いている人の肩をたたきます。
- 一重円で、時計回りの方向を向き、「さ」のときにしゃがむ方法もあります。子どもであれば、歌いながら時計周りの方向にジャンプしながら進み、「さ」のところでしゃがみます。かなりしんどいです。



## 8【 ハッピーフレンズ 】

**ワンポイント** 仲間の誕生日を一緒に祝いましょう。

〈おすすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように立ち、隣の人と手をつなぎます。
- ② 「きょうはうれしいたんじょうび」♪の8呼間で円の中央に向かって前進します。
- ③ 「みんなでみんなでいわおうよ」♪の8呼間で後ろに下がります。
- ④ 「きょうはうれしいたんじょうび」♪の8呼間で円の中央に向かって前進します。
- ⑤ 「〇〇月うまれたよ」♪の8呼間で、誕生日月の人には円の中央に残ります。それ以外の人には後ろに下がります。
- ⑥ 「ハッピーハッピーハッピー…」♪のところで、誕生日月の人には踊るもよし、手をつないだり、腕を組んだりして回るもよしです。周りの人は曲に合わせて手をたたいて、誕生日月の人を祝いましょう。
- ⑦ ②～⑥を繰り返し、参加者全員の誕生日月を祝います。



## 9【12の誕生日】

**ワンポイント** 仲間の誕生日をみんなで祝いましょう。  
この歌には原曲があります。季節感あふれる歌詞です。

〈すすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように立ち、隣の人と手をつなぎます。
- ② 「1月うまれのあの人に」♪の8呼間で円の中央に向かって前進します。
- ③ 「おくってあげたいものがある」♪の8呼間で後ろに下がります。
- ④ 「すてきなゆめ」♪の4呼間で円の中央に向かって前進します。
- ⑤ 「すてきなとも」♪の4呼間で後ろに下がります。
- ⑥ 「すてきな恋と青春を」♪の8呼間で誕生日月の人は円の中央に出てきます。それ以外の人は曲に合わせて手をたたきます。
- ⑦ 「ラーラーラーラーラー」♪のところで、誕生日月の人は踊るもよし、手をつないだり、腕を組んだりして回るもよしです。周りの人は曲に合わせて手をたたいて、誕生日月の人を祝いましょう。



## 10【大きいちょうちん 小さいちょうちん】

**ワンポイント** リーダーが言ったちょうちんのポーズを取ります。リーダーは言っているちょうちんと違うポーズをとるので、参加者は思わず、つられてしまいます。

〈すすめ方〉

- ① リーダーは、参加者に基本のポーズを伝え、覚えてもらいます。  
「大きいちょうちん」… 両手を横に広げます。  
「小さいちょうちん」… 両手を横に狭めます。
- ② リーダーは、動作といっしょに「大きいちょうちん!」「小さいちょうちん!」と言います。  
その声に合わせて、参加者はポーズをとります。
- ③ みんなが動きに慣れてきたら、リーダーがかける声とは逆のポーズを参加者にしてもらいます。  
例えば、「大きいちょうちん!」と言えば、「小さいちょうちん」のポーズ。  
「小さいちょうちん!」と言えば、「大きいちょうちん」のポーズをとります。

〈アドバイス〉

- リーダーは、声にメリハリをつけて行うといいです。
- 基本のポーズから段階を追って難易度を上げていきましょう。
- ちょうちんのポーズを変化させてみましょう。  
例えば、「長いちょうちん」… 両手を縦に広げる。  
「短いちょうちん」… 両手を縦に狭める。
- 縦の動きは、日常動作であまり行うことがないので、身体のためにもやってみるとよいです。



## 11【陸・海・空（りく・かい・くう）】

### ワンポイント

指名された人、両隣の人、それぞれに動きが違います。  
急に指名される中で、いろいろな種類の動きを作ることがおもしろいです。

### 〈すすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように立ちます。
- ② リーダーは、参加者に動きを説明します。
  - ・「陸」（りく）で指差された人は、カンガルーの赤ちゃんがいるイメージで、お腹の前で手を抱えます。両隣の人はぴよんぴよん跳ねます。
  - ・「海」（かい）で指差された人は、くじらの潮が吹いているイメージで、両手を頭の上にあげます。両隣の人は尾びれを付けます。右側の人は右手を、左側の人は左手を尾びれに例えて手をパタパタさせます。
  - ・「空」（くう）で指差された人は、飛行機のイメージで、顔の前で手を交差させます。両隣の人は翼を付けます。右側の人は右手を、左側の人は左手を翼に例えて腕を広げます。
- ③ リーダーの「りく」「くう」「かい」の声に反応して、指名された人、両隣の人が動きを作ります。

### 〈アドバイス〉

- リーダーは、言葉だけでなく、「陸」「海」「空」それぞれの動きを、あらかじめ参加者に見せておくとういいます。

## 12【魚・鳥・木（ぎょ・ちょう・もく）】（ステップアップ研修バージョン）

### ワンポイント

ことば遊びの一種です。魚、鳥、木について、それぞれの種類の具体的な名前をすばやく言います。さされたときの焦りの珍答、迷答がおもしろいです。

〈すすめ方〉 『学習のすすめ方』45ページに載っています。

### 〈アドバイス〉

- リーダーは「ぎょちょうもくぎょちょうもく…」と言いながら円を回る際に、動きを大きくすると良いです。参加者は「当てられるかも…」とドキドキしています。
- リーダーの立ち位置が大切です。参加者に迫る感じで立ってみましょう。
- 「本当に申すか！」など、違うことを言うのも良いです。
- フェイントをかけて、参加者を指差しましょう。



### 13【熊が出た！】

#### ワンポイント

伝言ゲームで、対抗戦をします。  
説明は難しいですが、やるのも見るのも楽しいアイスブレイクです。

#### 〈すすめ方〉

- ① 参加者が目で見て動きが分かるために、最初は、円をつくり、全員の顔が見えるように立ちます。
- ② 先頭の人を決めます。
- ③ 先頭の方は「熊が出た！」と2番目の人に伝えます。伝えられた2番目の人は「え？」と先頭の方に聞き直します。先頭の方はもう一度、2番目の人に「熊が出た！」と伝えます。(ここで、2番目の人は「熊が出た！」ことが分かったとなります。これが1セットです。)
- ④ 「熊が出た！」ことが分かった2番目の人は、次の3番目の人に「熊が出た！」と伝えます。3番目の人は、「え？」と2番目の人に聞き直します。聞き直された2番目の人は、「え？」と先頭の方に聞き直します。聞き直された先頭の方は、2番目の人に「熊が出た！」と伝えます。2番目の人は、3番目の人に「熊が出た！」と伝えます。(ここで、3番目の人は「熊が出た！」ことが分かったとなります。これが1セットです。)

※ まとめると、「熊が出た！」と伝言を伝えていきますが、初めて「熊が出た！」と聞いた人は、必ず前の人に「え？」と聞きなおすということです。「え？」は、先頭の人にまで戻します。そしてまた「熊が出た！」と先頭の方は伝えます。

※ 言葉の流れは、「熊が出た!」「え?」

「熊が出た!」「熊が出た!」「え?」「え?」

「熊が出た!」「熊が出た!」「熊が出た!」「え?」「え?」「え?」… です。

- ⑤ 最後の人まで行ったら(最後の人も一度必ず「え？」と聞き直します)、最後の方は「熊が出た!みんな逃げろ!!」と叫び、チーム全員でその場にしゃがみます。
- ⑥ 早く全員がしゃがんだチームの勝ちです。

#### 〈アドバイス〉

- 言葉の説明は難しいので、見本を見せながら説明しましょう。
- 「え？」の言葉や、動作を変えてみたり、他の人と違うリアクションをとるようにすると、おもしろさが広がります。
- すすめ方の説明の前に、その場の会場に合わせて、「〇〇(例えば××公民館の入り口)に、熊が出たんですって!」と驚いたように話し始めると、より盛り上がります。



## B 自由隊形で行うもの

### 14【みんなの木】

**ワンポイント** どこかで自分の名前がみんなとつながります。  
会が終わるまで掲示し続けて、つながりを実感しましょう。

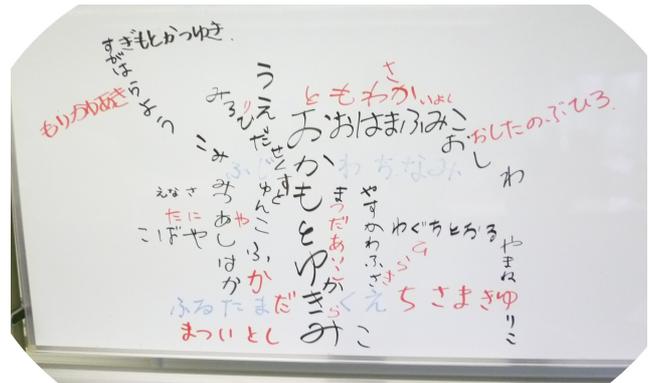
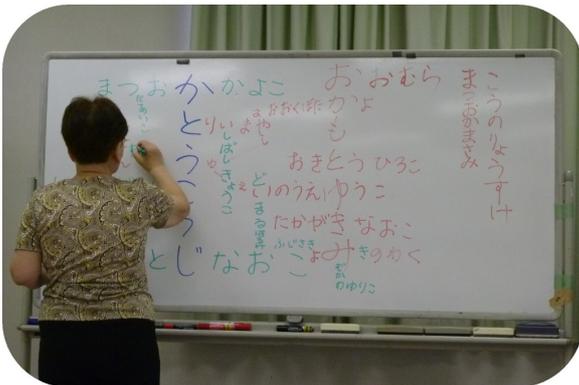
〈準備物〉 ホワイトボード（模造紙）、ペン

〈すすめ方〉

- ① リーダーが、自分の名前をひらがなで大きく縦に書きます。これが「わたしの木」になります。
- ② リーダーは、次に名前を書く人を指名します。
- ③ 指名された人は、書かれてあるひらがなのどれか一文字をとって、自分の名前を書きます。
- ④ ③を繰り返します。ひらがな一文字をどこの字からとってもかまいません。
- ⑤ 全員が書き終えたら終了です。「わたしの木」が「みんなの仲間の木」になります。

〈アドバイス〉

- 人数が多いときは、リーダーだけでなく、あらかじめ何人かの「わたしの木」を書きましょう。参加者は思うところの一文字をとって、自分の名前を書き加えます。何本かの木を立てていけば、自然につながります。



### 15【むすんで ひらいて】

**ワンポイント** 「男性参加でアイスブレイクをする際に、何か、いい方法はありますか？」という質問に答えられるアイスブレイクです。

〈すすめ方〉

- ① リーダーは、参加者に手のひらを気持ちよく押すように伝えます。  
「このツボの部分は、〇〇に効果がありますよ」など、手の平のツボの効果を説明します。
- ② 「手のひらを結んで開いてみましょう」など、運動を加えます。
- ③ 「むすんでひらいて」の曲に合わせてます。

〈アドバイス〉

- アイスブレイクに抵抗感がある男性がいる場合は、徐々に参加者の体の状態を聞き、身体への効果等を伝えながらやっていきましょう。

## 16【 みんなの広場 】

ワンポイント かけあいの曲に合わせて、連帯感を深めましょう。

〈おすすめ方〉

- ① 「ここは」♪（ここは）♪と、参加者はリーダーの声に追復します。
- ② 「〇〇〇〇なかまのひろば」♪の〇〇〇〇が決めてリーダーが歌います。
- ③ 「〇〇〇〇なかまがやってきて」♪の〇〇〇〇はリーダーが決めて歌います。
- ④ 〇〇の人は「ヤア ヤア ヤア」でリーダーに応えます。
- ⑤ 「といました」♪は、みんなで歌います。

〈アドバイス〉

- 「〇〇〇〇なかまのひろば」は、「みんなのなかまの」でも良いし、例えば「親プロのなかま」など、その場に応じて変えてみましょう。
- 「〇〇〇〇なかまがやってきて」は、「元気のいい人がやってきて」でも良いし、「親プロ好きな人がやってきて」など、変化させてみましょう。



## 17【 みんな大好き 】

ワンポイント 元気の出る曲にあわせて、お互いを知りましょう。また声の大きさを競いましょう。

〈準備物〉好きなものカード

〈おすすめ方〉

- ① 空が好きな人、海が好きな人、それぞれ挙手をしてもらいます。
- ② 曲に合わせて、空が好きな人は「あおいそらがすき」「すき」♪、海が好きな人は「あおいうみがすき」「すき」♪、とリーダーにあわせて歌います。
- ③ 「おひさまいっぱいすき」「すき」♪「みんなだいすき」♪は、みんなで歌います。
- ④ 「そら」は空が好きな人、「うみ」は海が好きな人が声を出します。
- ⑤ 「みんなだいすき」♪は、みんなで歌います。

〈アドバイス〉

- 好きなものは何でも良いです。例えば「いぬ」と「ねこ」、「むすび」と「サンドイッチ」、大人ならば「ワイン」と「ビール」など。
- 事前に好きなものカードをリーダーは準備します。カードを歌に合わせて大きくかざしましょう。
- 好きなもの、どちらの声が大きいかが、競わせてもよいです。
- リーダーは雰囲気に合わせて、カードをかざす回数を増やして、盛り上げます。
- カードは、ヨレヨレになりやすいので、ラミネートしておくとうよいです。