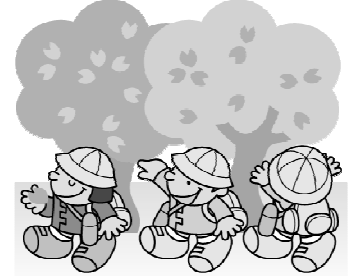


## 手軽にできるゲーム集

平成 25 年 2 月 27 日

広島県立生涯学習センター

### I 楽しく和やかな雰囲気にするゲーム



#### (1) 数回し

- ① グループで輪を作る。
- ② スタートする人を決めて、1 から順に数を言う。
- ③ 慣れてきたら、スピードを速くする。  
※ 拍手は 3 の倍数でなくても良い。例：5 の倍数，3 と 5 の倍数，3 の倍数と 1 の位に 3 がきたときなど。

#### (2) セブンイレブンじゃんけん

- ① 2 人組を作る。
- ② 「セブンイレブン いい気分」と歌い終わる時に、同時に片手で 0～5 の数を出す。
- ③ 合わせて「7」になるまで続ける。「7」になったら喜び合い、次の相手を探し、同じように続ける。
- ④ 同じ要領で、次は両手を使い「11」になるようにする。  
※ 3 人組，4 人組と人数を増やしても良い。

#### (3) 木の中のリス

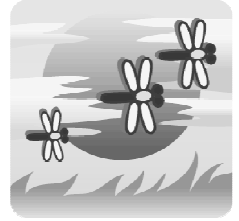
- ① 2 人は向かい合って、両手をつなぐ。(森の木：リスの家の役)
- ② 1 人は 2 人の間に入る。(リス役)
- ③ オニがいろいろな災害を起こす。
  - ・ 「地震だ」：リスはびっくりして家を飛び出し、新しい家に入る。家役はそのまま。
  - ・ 「火事だ」：森の木は燃えたくないので逃げ回る。リスを残してバラバラになり、別の木の相手を探して中にリスを入れる。
  - ・ 「嵐だ」：強風であおられて家もリスも吹っ飛ばしてしまう。新しい 3 人組を作って家とリスになる。(リスが木になってもよし、木がリスになってもよし)
- ④ 3 人組になりそびれた人がオニになる。



#### (4) 番号おくり

- ① 適当な数で輪を作る。
- ② 1 から順番に番号をつける。
- ③ 1 番の人からスタートで、「I' m」の後に自分の番号と他の人の番号を言う。  
例：「I' m 1・5」
- ④ 5 番の人がすかさず自分の番号と他の人の番号を言う。  
例：「5・8」
- ⑤ 次に 8 番の人が「8・2」など続けていく。

- ⑥ つまったり、間違ったりしたら、その人は一番最後の番号の席に移り、他の人は空いた席に順次移動し、その席の番号になる。



(5) インパルス

- ① 全員で輪になり、手をつなぐ。
  - ② 最初の人を決めて、その人は右手をギュッと握る。
  - ③ 左手をギュッと握られた人は、すぐに右手をギュッと握り、「ギュッ信号」を順番に送っていく。
- ※ 1周するタイムを計っても良い。目を閉じてやるなどのバリエーションもあり。

(6) ジェスチャーリレー

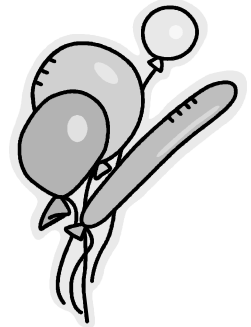
準備物：お題の書かれたリスト

- ① 各グループで順番を決める。
- ② 「用意，スタート」で各グループ1番の人がリーダーのところへ行き、お題をもらう。
- ③ お題をもらったらグループに戻り、そのお題をジェスチャーで伝える。(ノンバーバル)
- ④ 当たったら、次の人がお題をもらいに行き、当たったら次の人というように、メンバーの全員が終わるまで続ける。

(7) しりとりバレー

準備物：風船

- ① グループで円になる。
  - ② 最初の人言葉と言ってトスをする。例：リス
  - ③ 前の人単語からしりとりになる言葉と言った人がトスをする。例：すいか
  - ④ ボールが床に落ちて、しりとりをできずにトスしても、最初からやり直し。
- ※ 全員がトスするまで2回目のトスはできないなど



(8) ZIP ZAP

- ① グループで円になる。
- ② ジッパーを決め、円の中心に立つ。
- ③ ジッパーは誰かを指差しながら「ジップ」と声を出す。
- ④ ジッパーに指された人は、かがみながら「ザップ」と声を出す。
- ⑤ ジッパーに指された人の両側の人は、指された人側の腕を肩まで挙げる。
- ⑥ 以下の場合にジッパーが交代する。
  - ・ 指された人：かがむタイミングが遅れた、「ザップ」と言うタイミングが遅れた、言い忘れた。
  - ・ 両側の人：腕を挙げるタイミングが遅れた、挙げ忘れた、「ザップ」と言ってしまった。
  - ・ その他の人：腕を挙げてしまった、かがんでしまった、動いてしまった、「ザップ」と言ってしまった。

(9) 五目やきそば

- ① 輪の中央に1人がボールを持って入る(挑戦者)。
- ② ボールを持った人は、お題を言いながら、輪の誰かにボールを渡す。(例：魚の名前)
- ③ 指名された人はボールを受け取り、隣の人にボールを渡す。

- ④ ボールを渡してから1周する前に5つ言うことができたなら指名された人の勝ち。5つ言えなかったら挑戦者の勝ちで立場を交代する。

※ お題は5つ以上あるもの。人数によって言う数を変えても良い。

#### (10) 言葉づくり

準備物：紙、色鉛筆（グループ数分）

- ① キーワード（例：みそラーメン）とお題（例：生き物の名前）を出す。
- ② 全てのグループが紙の真ん中に「みそらあめん」と横に書く。
- ③ 「スタート」の合図で、「みみず」「ぞう」「ライオン」…というように、グループで知恵を出し合って、キーワードの文字のつく生き物の名前を縦に書いていく。
- ④ 文字が言葉の途中にきてもよい。
- ⑤ グループごとに何を書いたか発表する。



## II お互いを知り合うゲーム

### (1) HAVE YOU EVER（フルーツバスケットの変形版）

- ① みんなで輪になる。
- ② 誰でもいいのでお題を言って、該当する人は自分の場所を離れ、同じく動いた人の空いた所へ移動する。

※ オニがないので、席が必ず確保できる。

席をひとつ減らして、オニがお題を出す方法もあり。

お題でなく、真ん中の鬼とじゃんけんをして、負けた人が移動するという方法もあり。

（じゃんけんバスケット）

### (2) ラインアップ

- ① お題を出す。
- ② お題の順に並ぶ。並ぶ形は輪がよい。（例：誕生日、名前の五十音順、好きな食べ物の五十音順など）
- ③ 並び終わったら、一人ずつ確認する。

※ 発展版として、ノンバーバル、目を閉じてという方法もある。



## III きずなのゲーム

### (1) 数かぞえ

- ① 全員で輪になる。
- ② 合図をしないで、誰からでもいいので「1」と言う。
- ③ 次に誰かが「2」、その次は誰かが「3」と、数字を1人1回言っていく。
- ④ 誰かと数字（声）が重なったら、最初からやり直し。
- ⑤ 声が重なることなく、全員が数字を順番に言い切れたら成功。

※ 発展版として目を閉じる、1のときは1人が、2のときは2人同時に、3のときは3人同時に手を挙げるなどの方法もある。

### (2) 迷走UF0

- ① 新聞紙をくり抜いて額縁のような形にし、1人が中に入る。

- ② 残りの人は、新聞紙の四隅を腰のあたりで持ち、目を閉じる。
- ③ 中の人指示で新聞紙が破れないように目的地まで進む。  
※ ルートを決めて進んだり、障害物を置いたりしても良い。



### (3) 真夏の海水浴場

- ① 範囲とスタートライン、ゴールラインを決める。
- ② 障害物を適当に置く。
- ③ 2人1組となり、1人が目を閉じて、パートナーの声の誘導で障害物を避け、ゴールを目指す。
- ④ パートナーは、エリアの外から指示を出す。
- ⑤ 障害物に触れたらスタートからやり直す。

### (4) モーフィズ（進化じゃんけんの変型版）

じゃんけんをして勝ったら進化していく。神様になったらゴール。

進化の例：かえる→あひる→さる→人間→神様

- ① 同じレベルの者同士（2人）でしかじゃんけんができない。
- ② 勝ったらひとつずつ進化する。負けたらかえるに退化する。
- ③ ただし、神様は誰とでもじゃんけんができる。

神様に勝った場合：ひとつ進化する、神様は神様のまま

神様に負けた場合：そのままかえるに退化しない

※ できるだけ早く全員が神様になることを課題としてもよい。



### (5) フライングペーパー

- ① 手の甲に乗せる紙を人数分用意する。A5の紙を半分に折り、さらに半分、さらに半分に折り、約5cm×8cmの大きさにし、開いてしまう3ヶ所を簡単にテープでとめる。
- ② 片方の手の甲に紙を載せて、お互いに向き合い、息を合わせてお互いの紙を飛ばして交換する。
- ③ 飛ばしあって交換し、お互いの手の甲に載ったらOK。

## IV 協力ゲーム

### (1) フォレストガンブ

準備物：羽根、フラフープやバケツなど（ゴール用） 1チーム：2～4名

- ① スタート地点から羽根を落とす。
- ② その羽根を落とさないよう、直接触れることなく、ゴール地点まで羽根を誘導する。  
※ 1回やってみた後、目標タイムを設定する。作戦タイムの時間をとる。

### (2) いっせいの！

- ① 2人で向かい合い、手をつないで座る。
- ② 2人でつま先をつけたまま、同時に立ち上がる。
- ③ できたら少しずつ人数を増やしていく。  
※ ルールは、自分の足を揃え、隣の人と足をくっつけたまま、みんなで同時に立ち上がる。

### (3) ワープスピード

準備物：やわらかくキャッチしやすいもの（スポンジボール、お手玉など） 1チーム：10名前後

- ① 先頭の1人を決め、次の2つのルールを確認する。
  - (1) 1回ボールに触った人は、もうボールに触ることはできない。
  - (2) 自分が誰からボールをもらい、誰に投げたか、しっかり覚えておく。
- ② 先頭の人から誰かにボールを投げる。ボールを受けた人は、別の誰かにボールを投げる。最後の人は先頭の人にボールを投げる。
- ③ 先頭に人にボールが戻ってきたら、もう一度同じ順序でボールをまわし、確認する。
- ④ ボールを回す順番を変えないで、どれだけ早くボールを回すことができるか、チャレンジする。  
※ 目標タイムを設定する。作戦タイムの時間をとる。

#### (4) 魔法の鏡

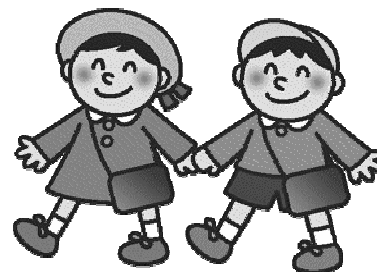
準備物：フラフープ

- ① 手をつないで内向きの輪になる。
- ② 1ヶ所だけ手を離し、手を離した二人はフラフープを握る。
- ③ フラフープを全員でくぐりぬけて、もとのような内向きの円になる。  
※ フープを切り離したり、手を離したりしてはいけない。

#### (5) フープリレー

準備物：フラフープ

- ① みんなで輪になって手をつなぐ。
- ② どこか1ヶ所にフラフープを通す。
- ③ 手を離さずにフラフープを一周させ、そのタイムを計る。  
※ 1回やってみた後、目標タイムを設定する。作戦タイムの時間をとる。



フラフープを持ってはいけないなどのルールを追加すると難易度がアップする。

#### (6) バドワイザー

- ① リーダーはグループが知っているであろう言葉（文章）を設定する。その言葉の文字数は、グループの人数分にする。
- ② グループは1人ずつリーダーのところいき、他のメンバーに聞こえないように、用意した文字の順番をばらばらにして、伝える。
- ③ グループは、持ち帰った文字を組み合わせて、どんな言葉か考える。

#### 【参考文献】

みんなのPA系ゲーム 243 (株式会社杏林書院)

よく効くふれあいゲーム 119 (株式会社杏林書院)

どこでもみんなのできるアクティビティ集

([http://www.nichinoken.co.jp/opinion/cfr/shien/pdf/pa\\_activity.pdf](http://www.nichinoken.co.jp/opinion/cfr/shien/pdf/pa_activity.pdf))

