

## 4 アイスブレイク

### (1) アイスブレイク集

初対面の人同士の緊張をときほぐし、和やかな雰囲気を作るための簡単なゲームです。  
参加者の人数や状況、学習のねらいや流れ等に合わせて、活用してください。

#### A 円になって行うもの

##### I 【キャッチ】

**ワンポイント** 合図で相手の指をつかみながら、自分の指はつかまれないようにする敏捷性を競う楽しさ。合図がかかるまでの緊張感も楽しさを盛り上げる。

〈おすすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように座る。
- ② 全員、左手で筒をつくり、左隣の人の前にその手をもっていく。
- ③ 次に右手の人さし指を、右隣の人でつくった筒の中へ、上から入れる。
- ④ リーダーの「キャッチ」という合図で、左手は、左隣の人の人さし指をつかみ、右手は、右隣の人につかまれないように逃げる。これを同時に行う。



##### II 【魚・鳥・木】

**ワンポイント** ことば遊びの一種。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う。さされたときの焦りでの珍答、迷答がおもしろい。

〈おすすめ方〉

- ① 円をつくって座る。その中からオニを決め、オニは輪の中に入る。
- ② オニと参加者の問答  
オニ「魚鳥木（ぎょちょうもく）申すか、申すか！」  
参加者「申す、申す！」（声をそろえて）
- ③ オニは上記を言いながら、円内をまわる。数回言った後、誰かを指さして、「魚（ギョ）」「鳥（チョウ）」「木（モク）」のいずれか一つを言う。
- ④ さされた人は「魚」と言われたら魚の名前を答える。（タイ、イワシ、マグロ・・・）  
同様に「鳥」と言われたら鳥の名前を、「木」と言われたら木の名前を答える。
- ⑤ これを何回か繰り返す。一度出た名前を再び答えたり、さされて5秒数える間に答えられなかった場合はアウトとなり、オニを交代する。
- ⑥ 相手が正しく答えると、何度でも繰り返してオニを続ける。

### Ⅲ【はちまき回し】

**ワンポイント** はちまき（タオルでもOK）をしめて、はずして次々とリレーしていく。

準備物：はちまき（タオル）数本

〈すすめ方〉

- ① 円をつくって、適当な人数にはちまきを渡す。
- ② はちまきを持った人は、はちまきをしめ手をつたたいてから、はちまきをといて右隣の人に渡す。これを次々にくり返す。
- ③ 数本のはちまきのうち2本が同じ人のところへ集まったら、その人は負けとなる。
- ④ 早く回したり、ゆっくり回したりして、誰かの所に2本のはちまきが行くようにする。



### Ⅳ【肩たたき】

**ワンポイント** 「兎と亀」の歌を早くしたり、ゆっくりしたりと早さを変化させて楽しむ。

〈すすめ方〉

- ① 円をつくり、全員の顔が見えるように座る。
- ② 右手で右隣の人の肩を8回たたく（もしもしかめよ かめさんよ）  
左手で左隣の人の肩を8回たたく（世界のうちで おまえほど）  
右手で右隣の人の肩を4回たたく（歩みののろい）  
左手で左隣の人の肩を4回たたく（ものはない）  
右手で右隣の人の肩を2回たたく（どうして）  
左手で左隣の人の肩を2回たたく（そんなに）  
右手で右隣の人の肩を1回たたく（のろ）  
左で手左隣の人の肩を1回たたく（いの）  
最後に拍手を1回（か）



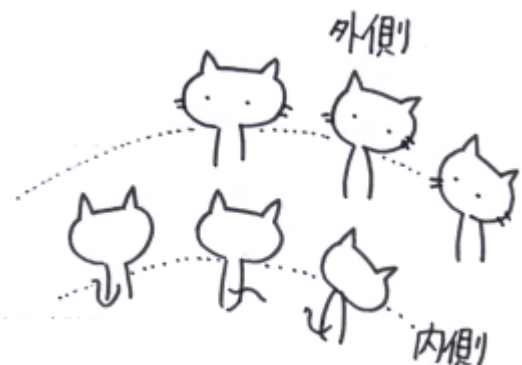
### Ⅴ【はじめまして】

**ワンポイント** 初対面の人の紹介、雰囲気づくりに有効である。

準備物：音源（楽しく軽快なもの）・笛

〈すすめ方〉

- ① 全員を二重円にする。内側と外側とは同数にする。
- ② 音楽に合わせ内側の人は時計回りに、外側の人は反時計回りに歩く。
- ③ リーダーは適当なところで笛を鳴らす。全員、歩くのをやめて、内側の人と外側の人が向き合う。
- ④ 向き合った同士でお互いに握手をしながら自己紹介をする。
- ⑤ これを何回かくり返す。
- ⑥ 最後に、ストップをかけた後で、「最初に会った人を！」と指定し、その相手を探して手を取り合って座る。



## B 自由隊形で行うもの

### I 【集団ジャンケン】

ワンポイント そろってジャンケンする楽しさを味わう。

準備物：レイ（5本×グループ数）

〈すすめ方〉

- ① 1グループ4～5人に分れる。（グループ数は偶数になるようにする。）  
1グループに5本のレイを渡す。
- ② 2グループが向かい合う。各グループは、相手にわからないように相談して、何を出すかきめる。
- ③ いっせいにジャンケンをする。グループとしての勝敗をきめるが、1人でも間違っ出したら負けとなる。  
負けたグループは、勝ったグループにレイを1本わたす。
- ④ 次々とグループをかえながら、ストップがかかるまで行う。
- ⑤ 最後にレイの一番多かったグループが勝ちとなる。



### II 【サインあつめ】

ワンポイント できるだけ多くの人のサインをあつめる。

準備物：メモ用紙・鉛筆（人数分）

〈すすめ方〉

- ① ジャンケンをして勝ったら、メモに相手の名前と好きな花（食べ物、動物等何でもOK）を書いてもらう。
- ② 早く5人の名前と好きな花を書いてもらった人から順に並ぶ。
- ③ 早く並んだ人から、メモの名前と好きな花を読みあげ、呼ばれた人は返事をする。



### III 【数あつまり】

ワンポイント 隣近所で早くグループをつくる。余ってはいけないと思うあせりを感じるが、うまくできた時の安堵感があじわえる。

〈すすめ方〉

- ① リーダーが「2」と言ったら、近くの人と、できるだけ早く2人組になって座る。
- ② 数を変えて「7」「11」「5」・・・と、何度もくり返して行う。  
余ってしまった人には、簡単に自己紹介をしてもらう。  
以上をくり返して行う。



#### IV 【いらっしやい】

**ワンポイント** 人数より1つ少ないイスを取り合うゲーム。

準備物：イス（人数より一つ少ない数）

〈すすめ方〉

- ① 全員イスに座り、円になる。
- ② リーダーは円の中をぐるぐる回りながら“いらっしやい”と言って誰かの肩を叩き、自分の後ろに従わせる。
- ③ 5～6人出たところで“座った”と言って、空いているイスへ座る。
- ④ 座れなかった人が次にリーダーになる。
- ⑤ 以上を何度もくり返して行う。



#### V 【木の中のリス】

**ワンポイント** 穴に逃げこむリスをキツネが追いかける。

準備物：笛

〈すすめ方〉

- ① 3人組をつくり、2人が両手をつなぐ。これが「木」となる。残りの1人が「リス」になって木の中に入る。
- ② 3人組になれなかった人が「オオカミ」になる。
- ③ リーダーの「オオカミが来た！」の合図で「リス」は他の木に移動する。この間「木」は動いてはいけない。
- ④ オオカミの人は、「リス」が移動している間に、空いている「木」に入り「リス」に変身する。
- ⑤ 入る「木」のなくなった「リス」が「オオカミ」になる。
- ⑥ 次にリーダーの「木こりが来た！」の合図があったら、木の2人は手をつないで移動して、新しい「リス」を中に入れる。この間「リス」は動いてはいけない。
- ⑦ 「嵐だ！」の合図があったら、3人をくずして、新しい3人組をつくる。
- ⑧ 以上の合図を何回かくり返して行う。



#### VI 【後だしジャンケン】

**ワンポイント** 勝ち負けでなく、リズムの楽しさと指示どおり出せない困難さに楽しさがある。

〈すすめ方〉

- ① リーダーは、ジャンケンポンと言いながら「ポン」のところで何かを出す。
- ② メンバーはそれを見て、すぐに続いて「ポン！」と言いながら同じものを出す。

## VII【人間知恵の輪】

**ワンポイント** 手をつなぎ合った長い輪を、手を離さずに、手の上をまたいだり、手の下をくぐったりしてからみあわせ、再び解きほぐす。早く解いた方が勝ちとなる。かたい雰囲気解きほぐす時に最適である。

〈すすめ方〉

- ① チームごとに代表者を1名出す。
- ② 他のメンバーは、手をつなぎ円をつくる。
- ③ 始めの合図で、手をつないだ人は、代表者にわからぬようにまたいだり、くぐったりして、解くことを難しくする。この間手を離したり、握りかえしたりしてはいけません。
- ④ 一定時間後、各チームの代表者は相手チームのところへ行き、元にもどす。
- ⑤ 早く元にもどした代表者のいるチームが勝ちとなる。

## VIII【ジャンケン・チャンピオン】

**ワンポイント** ジャンケンの楽しさとともに、勝って列をいかに長くしていくかという楽しさ。

〈すすめ方〉

- ① 近くの2人でジャンケンをする。
- ② 負けた人は勝った人の後ろから両肩に両手をのせてつながる。
- ③ 次に対戦相手をさがし、先頭同士がジャンケンをし、負けた組は勝った組の最後尾のひとにつながる。
- ④ 以上の要領で進めていき、全体で2列になったらストップして、決勝戦をする。  
勝った人がチャンピオンとなる。



## IX【これはだれの名札？】

**ワンポイント** 顔と名前を覚えるのには最高のゲームである。

〈すすめ方〉

- ① 参加者全員の名札を回収する。
- ② 他人の名札を再び配る。
- ③ スタートの合図で、受け取った名札の名前を言いながら、その本人に届ける。
- ④ お互い自己紹介をする。

## C 2人組で行うもの

### I【タイ・タコ】

**ワンポイント** 予測できない合図によるおもしろさがある。

### 〈すすめ方〉

- ① ジャンケンをして、それぞれタイとタコ役を決める。
- ② お互いの左手の手のひらを合わせる。
- ③ リーダーは「たー、たー、たー・・・」と言いながら「タイ」か「タコ」のどちらかを言う。
- ④ 「タイ」と言ったらタイの人が右手で相手の左手の甲を叩くことができる。
- ⑤ その時、タコの人はずばやく左手を上にあげて叩かれないように、逃げる。
- ⑥ 同様に、「タコ」と言ったらその逆になる。
- ⑦ リーダーは合図を工夫しながら何回かくり返して行う。



## II 【おまわりジャンケン】

**ワンポイント** 負けると走り続けられないといけない、ハードだが楽しいゲーム。

### 〈すすめ方〉

- ① 向かい合って立ち、ジャンケンをする。負けた人は勝った人の周りを一周して向き合う。
- ② 再びジャンケンをする。前回負けた人がまた負けると2回続けて負けたことになり、勝った人の周りを2周する。負け続けると勝つまで何周でも回る。
- ③ 負けていた人が勝ったら交代となる。



## III 【弟子でしジャンケン】

**ワンポイント** 相手につられて、動作や唱える言葉を間違えたりして笑いが生まれる。

### 〈すすめ方〉

- ① 2人で向かい合いジャンケンをする。
- ② ジャンケンで勝負が決まったらすばやく、次の言葉と動作をお互いが同時に行う。  
勝った人：「あなたは私の弟子！」と言う。動作は「あなたは」で右手人差し指で相手を指さす。「私の」で自分の胸を指す。「弟子」で次のジャンケンをする。  
負けた人：「私はあなたの弟子！」と言う。動作は「私は」で右手人差し指で自分の胸を指さす。「あなたの」で相手を指さす。「弟子」で次のジャンケンをする。
- ③ 以上をくり返して行う。

## IV 【株ケン】

**ワンポイント** 相手の出す数を予測する楽しさと、相手の予測をくつがえす楽しさがある。

### 〈すすめ方〉

- ① 2人で向かい合って座る。
- ② ジャンケンで攻撃側と守備側を決める。

- ③ 攻撃側は、相手の出す数を予測し、自分の出す数と合計した数を言いながら手を出す。  
 ひとりの人が出す数は、次の3種である。
- a) 両手を開いて出す・・・10
  - b) 片手だけを開いて出す・・・5
  - c) 手を出さない・・・・・・・・・・0
- 自分と相手との合計数は、0、5、10、15、20のいずれかになる。
- ④ 守備側は攻撃側が数を言うのと同時に、3種のうちのいずれかの数を出す。
- ⑤ 2人の手の合計が、攻撃側の言った数と同じであれば攻撃側の勝ちとなる。しかし、攻撃側の言った数と違っていれば守備側の勝ちとなり攻守が交代となる。



## V 【あんたがたどこさ】

**ワンポイント** “あんたがたどこさ～♪ “懐かしい歌で心と体がふれあえる楽しさがある。

〈おすすめ方〉

- ① 2人で向き合って座る。
- ② 「あんたがたどこさ」「ひごさ」「ひごどこさ」「熊本さ」「熊本どこさ」「せんばさ」  
 「せんば山にはタヌキがおってさ」「それを猟師がてっぽうでうってさ」「にてさ」  
 「焼いてさ」「くってさ」の「さ」のところだけ2人の手と手を合わせる。  
 「さ」以外のところは手拍子をする。
- ③ 最後の「ちょっとかぶせ」の「せ」のところは、お互いの肩に両手をのせる。

## VI 【引っ越しジャンケン】

**ワンポイント** ジャンケンをして負けた人は、他の空いているイスへ移動する。  
 何度か繰り返すことにより、いろいろな人と交流ができる。

〈おすすめ方〉

- ① 2人で向き合って座る。
- ② ジャンケンをして負けた人は、席を立ち他のイスへ移動する。
- ③ ジャンケンをして勝った人は、手を挙げて「ここへどうぞ」と誘う。
- ④ 新しい人と自己紹介する。以上をくり返して行う。



イラスト：吉川 衣代

## (2) アイスブレイク集

☆ H24 ステップアップ研修 ☆

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、拍手をして待つのもよいでしょう。
- 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くとよいです。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』69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。子供であれば、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。

### 〈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 「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。

### 〈おすすめ方〉

- 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。

〈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、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。両隣の人にはぴょんぴょん跳ねます。
  - ・「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。両隣の人には尾びれを付けます。右側の人には右手を、左側の人に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。両隣の人には翼を付けます。右側の人には右手を、左側の人には左手を翼に例えて腕を広げます。
- ③ リーダーの「りく」「かい」「くう」の声に反応して、指名された人、両隣の人動きを作ります。

〈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。

〈おすすめ方〉 『学習のすすめ方』66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。)

※ まとめて、「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。
- お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。

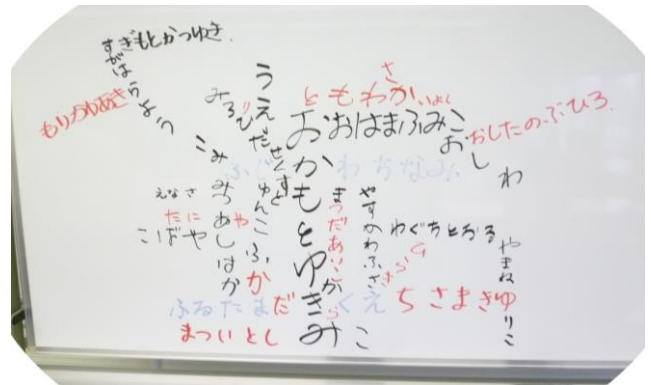
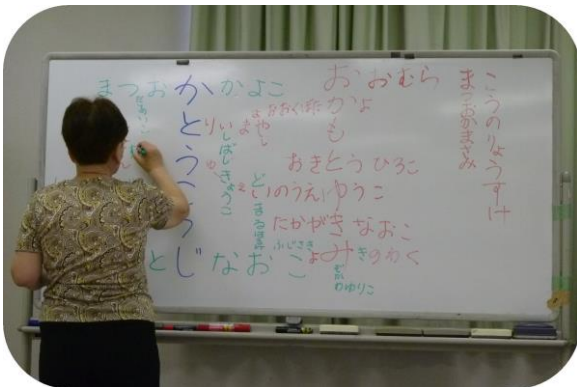
〈準備物〉 ホワイトボード（模造紙）、ペン

〈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 元気になる曲にあわせて、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な、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もよいです。