

(アクティビティ名)

他己紹介

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・相手のことをより良く知り、次の人へ伝えることで、他の人のことを紹介できたり、意外な一面が分かたりできる。

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(対象年齢)

小学生以上

(人数)

何人でもOK

(所要時間)

5～10分

(準備物)

特になし

(手順)

- 1 2人組になる。自分のお気に入りのものをそれぞれ手に持つ。
- 2 お互いが、自分の自己紹介をする。
ただし、項目を3～4つくらいに絞る。
(例)…ニックネーム、マイブーム、将来の夢…など
- 3 2が終わったら、お気に入りの物を交換する。
- 4 次の相手を見つけて、今、自分が持っている物の所有者の他己紹介をする。そのお気に入りグッズをその人と交換する。
- 5 4をどんどん続けていき、制限時間がきたら止める。
- 6 円になって座り、最初の人から自分が持っているグッズの持ち主を紹介する。
- 7 紹介した後、拍手をもらいつつ、グッズを本人に返した後、他の人に役を譲って、全員が紹介し終わったら、終了。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 自分の紹介のあと、他の人の自己紹介をしっかりと聞くことができる。
- ・ 忘れそうなときは、その人と別れる前にもう一度その人からの他己紹介を確認したり、聞き直したり、自分で覚えようとするので、印象が深くなる。
- ・ たくさんの人とコミュニケーションできるので、コミュニケーション力がアップできる。
- ・ 初対面の人が多い状況の中でも、早い段階にこの活動をすることで、多くの情報が得られる。

(アクティビティ名)

他己紹介

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・相手の意外な一面が分かる。名前と一緒に他の情報も覚えられる。

(タイプ)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

(事前に必要な体験)

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(対象年齢)

小学生以上

(人数)

何人でもOK

(所要時間)

10~20分

(準備物)

各自の私物 or 名札等

(手順)

- 1 名前、マイブーム、将来の夢等、ニックネームの他に自己紹介する内容を2つ決める。
- 2 会場を動き回り、出会った人と一対一で自己紹介。
- 3 互いに終わったら、自分の手に持っている物(私物等)を交換する。
- 4 手に自分が持っている物の所有者の他己紹介をしていく。

(ふりかえり or ワンポイント)

(記入なし)

(アクティビティ名)

じゃんけんコール

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・ Win Win でみんなハッピー。
- ・ 間違えてもOK (名前呼ぶとき) ・ ルールを追加できるよ。

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク ウォームアップ チョイ恥ずかし系
コミュニケーション 課題解決系 信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

小学生

10~20人

5~10分

(奇数で始めてもOK)

終わり次第 (早くて3分)

(準備物)

特になし

(手順)

- 1 2グループに分ける。
- 2 あいこの人を見つけながらじゃんけんぽん。
- 3 あいこになった人の名前を叫ぶ。
- 4 先に(あいこの人の)名前を言われたら、相手チームへ行く。
- 5 グループが一つになったら終わり。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 「みんな勝ったね。バンザイ。イエ〜イ、ハイタッチ！」終わり。
- ・ 「どっちが先？」という場合は、「タイム」をかけて確認しても良い。
- ・ 同時に叫んだら共に場所を入れ替わる等、その場で確認してルールを追加しても良い。

(アクティビティ名)

じゃんけんコール

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・グループの名前を覚えながら楽しめる。

(タイプ)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

簡単な自己紹介

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(事前に必要な体験)

(対象年齢)

小学生以上

(人数)

何人でもOK

(所要時間)

5~15分

(10人以上が望ましい)

(準備物)

特になし

(手順)

- 1 2グループに分かれる。
- 2 掛け声でじゃんけんをする。
- 3 あいこの人を見つけて名前を呼ぶ。(相手チームの中から)
- 4 自分が声を出す前に呼ばれた人は相手チームに行く。
- 5 それを繰り返して全員が同じ側に行けば終了。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 最後は全員勝利で終われる。
- ・ 声が同時の時のルールはその時に決める。(あいこでもいいし、お互いにチェンジでも可)

(アクティビティ名)

じゃんけんコール

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・名前を覚えているかいないかの、うろ覚えの状態でやるとエラーを楽しみながらできる。
- ・少人数になった時の気持ち (大人数：やった！少人数：不安)、みんなで最後は楽しめる (喜べる)
- ・仲間の名前を呼ぶきっかけ、覚えるきっかけになる。
- ・みんなの声を聞く機会になるかもしれない。
- ・緊張を和らげるのに良いかも。

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥すかし系

名前を知る活動

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

できたら同じ人数で2グループ
多すぎなければ何人でもOK
(端っこが確認しにくいから)

5~15分

(準備物)

特になし (真ん中の線になるしるし)

(手順)

- 1 真ん中のしるし (線) を境に2列に分かれる。
- 2 全員「せーの！」でじゃんけんをする。
- 3 自分とあいこになっている相手を一人コールする。
- 4 一番はじめに名前を言われた人が相手チームに移動する。
(複数かぶって言われた場合は一番はじめに言った人が有効)

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・人数が少なくなった時 (一人の時) どんな気持ちだった？
- ・自分はチームのためにどんなことをした？
- ・最後はどんな雰囲気だった？

(アクティビティ名)

タボネーム

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・グループでの共通理解。
- ・名前を呼んでもらえる。

(タイプ)

アイスブレイク ウォームアップ チョイ恥ずかし系
 コミュニケーション 課題解決系 信頼関係を高める

(事前に必要な体験)

- ・スピードチェック ・バンパー
- ・名前を覚えている
- ・コミュニケーションがとれている

(対象年齢)

?

(人数)

10~20人

(所要時間)

40分~1時間

(準備物)

ストップウォッチ

(手順)

- 1 グループで輪になる。
- 2 バンパーを作って目をつぶってその場で回る。
- 3 ファシリテーターがある人 (Aさん) 以外の名前 (Bさん) を言ってAさんの肩を叩く。…と同時に活動がスタート (タイム計測もスタート)。スピードチェック1のスピード (ゆっくり歩く程度) で全員が任意に移動し始める。
- 4 ファシリテーターに肩を叩かれたAさんは目を開けて、指名されたBさんのところまで行き、自分とBさん以外の人 (Cさん) の名前を呼びながらBさんの肩を叩く…と繰り返し、全員が済んだら最後の人はファシリテーターの肩を叩く。そこでタイムストップ。
- 5 作戦を練りながらタイムを縮めるべく、2回目、3回目…と挑戦していく。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ グループの共通理解はできていたか。
- ・ 名前を呼び合うって、どんな気持ちになりましたか。
- ・ 目標タイムに向けてどうチャレンジしましたか？
- ・ 場の広さによってルール工夫が変わってくることに留意。

(アクティビティ名)

夕ボネーム

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

・課題解決

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク ウォームアップ チョイ恥ずかし系

コミュニケーション **課題解決系** 信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

小学生中学年以上

10～15人

20分

(準備物)

特になし

(手順)

- 1 みんなで円になる。
- 2 バンパーを作って目をつぶってその場で回る。
- 3 ファシリテーターが声をかけたら全員動き始める。
- 4 ファシリテーターに肩を叩かれた人は、叩かれた時にファシリテーターから言われた人の肩を叩いて、次の(標的になる)人の名前を言う。(肩を叩かれた時点でその人は目を開けてよい。)
- 5 肩を叩かれた人は、次の人の肩を叩いてからその場に座る。
- 6 ファシリテーターまでリレーが続いたら終わり。
- 7 タイムを測って、目標を設定して、チャレンジ

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 名前を呼ばれたときは、どんなことを考えた？
- ・ 何かアイデアを言えた？

(アクティビティ名)

タボネーム

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・グループでの共通理解。
- ・名前を呼んでもらえる。

(タイプ)

アイスブレイク ウォームアップ チョイ恥ずかし系
コミュニケーション **課題解決系** 信頼関係を高める

(事前に必要な体験)

- ・スピードチェック ・バンパー
- ・名前を大半は覚えている状態

(対象年齢)

?

(人数)

10~15人

(所要時間)

30分程度

(準備物)

ストップウォッチ

(手順)

- 1 参加者はグループで輪になり、目を閉じてバンパー作って、各自の立ち場所で(時計回りに)回る。…目が回らないようにゆっくり回ることを伝える。
- 2 ファシリテーターが任意の誰か(Aさん)の名前を呼びながら、別の誰か(Bさん)の肩を叩く。(ここからストップウォッチスタート)
- 3 ファシリテーターに肩を叩かれたBさんは目を開けて、指名されたAさんを探し、Aさんのところに行って、まだ呼ばれていない他の誰か(Cさん)の名前を呼びながらAさんの肩を叩き、Bさんはその場にしゃがむ。…発達段階に応じてしゃべらないVer.あり)
- 4 Aさんは、目を開けてCさんを探し…以下、上記3の手順
- 5 メンバーの最後から2番目の人は、最後の人に向かうとき、ファシリテーターの名前を呼びながら、最後の人を叩く。
- 6 最後の方は目を開けて、ファシリテーターの肩を叩く。(その時ファシリテーターはストップウォッチを止めてタイム計測終了。)
- 7 ファシリテーターは、計測タイムをグループに伝え、必要に応じて作戦タイムをとりながら、2回目、3回目のグループチャレンジを促す。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ タイムが縮まった要因は何だと思いますか？
- ・ 自分なりに、グループに貢献したぞ!と思ったのはどの瞬間でしたか?また、どうしてその瞬間だと思ったのですか?
- ・ 自分にとって学びになった瞬間はありましたか? あったとしたら、それはいつですか?

(アクティビティ名)

タボネーム

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・ 脳みその混乱を楽しむ。
- ・ みんなの名前を呼ぶことができる。
- ・ みんながつながる。
- ・ みんなで達成感が得られる。

(タイプ)

アイスブレイク ウォームアップ チョイ恥ずかし系
コミュニケーション 課題解決系 信頼関係を高める

(事前に必要な体験)

- ・ スピードチェック
- ・ バンパー
- ・ ブラインド体験
- ・ 身体接触

(対象年齢)

小学校中学年以上

(人数)

10~30人

(所要時間)

40分~60分

(1クラスまでOK?)

(準備物)

ストップウォッチ

(手順)

- 1 輪になる。
- 2 目をつぶり、その場でバンパーを作り、その場で回転する。
- 3 ファシリテーターが一人の肩を叩き、その人以外の名前を呼ぶ。
- 4 その時点で、他の人はブラインドウォークをする。(バックはダメ)
- 5 肩を叩かれた人は目を開けて、呼ばれた人を探し、肩を叩いてまだ歩いている人の名前を呼ぶ。呼んだら目を開けたままその場に座る。
Ver. 1...声を出したらダメ
Ver. 2...声を出してもOK
- 6 最後になった人は、ファシリテーターを探し、名前を呼んで肩を叩く。
※ 上記3~6の間をストップウォッチで計り、タイムを確認する。→どれだけタイムを縮められるか。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ どうやったら早くなる？
- ・ 待っている時の気持ちは？
- ・ 早く終わった人は何を感じた？

(アクティビティ名)

終わりの儀式

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・自分の意志で区切りをつけることができる。
- ・みんなと同じポーズによる意識の共有化が図れる。
- ・バカなことを一緒にやったり格好いい終わり方を感動し合ったりできる。

(タイプ)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥すかし系

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(事前に必要な体験)

- ・人と合わせる活動やってると便利
(ミラストレッチ や ハンドクラッキング 等)

(対象年齢)

動き方が伝わる年齢

(人数)

何人でもOK

(所要時間)

一瞬〜2分程度

(準備物)

特になし

(今回やった儀式)

- 1 ドンドン パンパン ティキティキ イェ〜イ! (十種ヶ峰定番!)
- 2 ドンドンパン! (We will lock you. のリズムで)
- 3 わっしょいコール (タンタン タタタン タンタン わっしょい! ×3) by とし
- 4 ルックアップ・ルックダウン
※ 決して最後の人を取り残す結果にならないように早めに中断すること。
- 5 ワム サム サム
 - ① ワム (左隣の人のお膝に自分の両手をタッチ)
 - ② サムサム (自分の両手を自分の両膝に2回タッチ)
 - ③ ワムサムサム (上記繰り返す)
 - ④ ゲイゲイゲイゲイ (左手で右隣の人のお顎を地面に4回引っ張るようにする。)
 - ⑤ ワムサムサム (上記③に同じ)
 - ⑥ アー (両腕を上にあげて右回り一周) ヒ (1周回ってストップ)
 - ⑦ アー (両腕を上にあげて左回り一周) ヒ (1周回ってストップ)
 - ⑧ ゲイゲイゲイゲイ (上記④に同じ)
 - ⑨ ワム サム サム (上記③・⑤に同じ) 以上終了
- 6 グッジョブ・インパルス
※ 右手でグッジョブ! の形を作り、親指を左側に90度回転し、左隣の人のお指側に自分の親指を突っ込んで全員で輪を作る。起点の人から、右隣の親指を握り、それを一周回す。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・みんな楽しく終わろう。