

アイスブレイク・レシピ集

「大学で使うこと」を意識した 13 のアイスブレイクを、場面別にまとめました。
時間や人数などはあくまで目安です。状況に応じてアレンジしてください。

大人数の場で

トモダチ 100 人できるかな？

フォーマットあり p.36

こんな時に 大講義室での初回授業、不特定多数の人が参加するイベント

人数 100 人以上

所要時間 30 分～60 分

必要物品 フォーマット、筆記用具

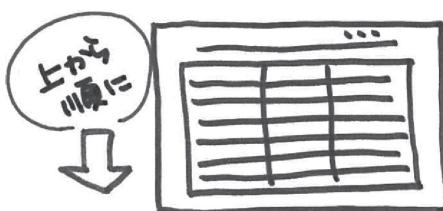
●すすめかた●

1 フォーマットを配る前に、まず方法を説明します。

- 100 個の質問を、それぞれ違う人にする。
- 1 人に対して質問は 1 個限り。
- 誰かが 100 人に質問してフォーマットが埋まれば終了。または制限時間が来れば途中でも終了。
- できるだけたくさんの人と話しましょう！

*先にフォーマットを配ると收拾がつかなくなります

2 フォーマットを配ります。お互いの質問内容が重ならないように、複数のパターンを用意する方がベター。



ここで再度、上から順番に埋めていくことを説明します。

3 デッドラインを決めて、スタート！

(おおよその目安)



多い人で 50 人
30 人くらいの人が多い



がんばれば 100 人も可能

*たくさんの人と話し、その場が活性化することが大事なので、必ずしも 100 人分埋める必要はありません

4

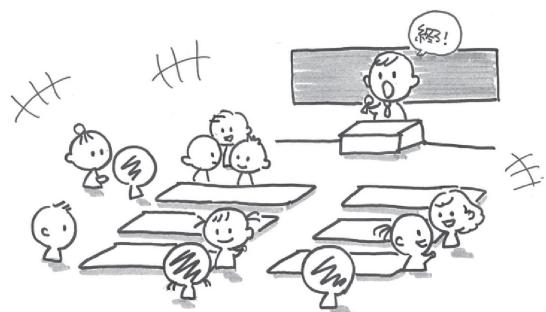


それぞれにフォーマットを持ち自由に動き回り、どんどん質問していきます。ペアでも、グループでもOKです。

*必ず「相手に聞いて、自分で書く」こと！

5 デッドラインに達したら終了！

*終了を告げてから終わるまで5分くらい
かかります



6 再度着席し、何人と話ができたか尋ねます。

*最多だった人は、全員で拍手で讃えましょう

7 何人かに話せた人数や感想をきくなど、簡単なまとめをして終了。

このアイスブレイクのキモ

初回授業など、「まわりが気になるけれど何を話したらいいかわからない…」という時、お互いに話すきっかけづくりになります。

始めてしまえば100人超が一気に動き、話し始めるのものすごい熱気に包まれます。

プラスα

クラスやゼミなど、小規模の場合でも別のフォーマットを使用して同様のアイスブレイクができます。（フォーマット集に25人版となる「あたっく25！」として掲載しています）この場合、全員と話ができるたら終了とします。

大人数の場で

100 ます交流 フォーマットあり p.40

こんな時に 不特定多数の人が参加するイベント、時間に余裕がないとき

人数 100人以上

所要時間 15分～30分

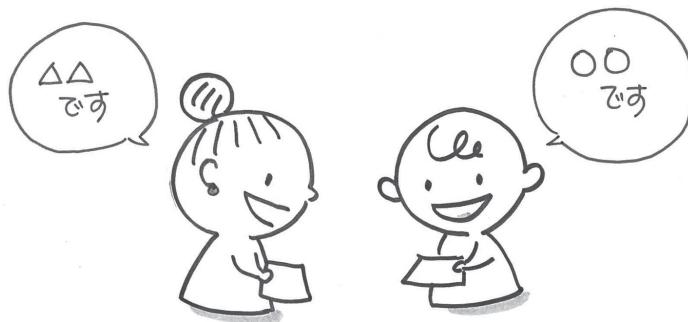
必要物品 フォーマット、筆記用具

●すすめかた●

1 フォーマットを配り、方法を説明します。

- 会場にいるできるだけたくさんの人と挨拶をし、名前を教えあう。
- 教えてもらった名前を、フォーマットの「ます」に書き込んでいく。
- 誰かが100人に質問してフォーマットが埋まれば終了。または制限時間が来れば途中でも終了。
- できるだけたくさんの人と話しましょう！

2 デッドラインを決めて、スタート！



まず、お互いの名前を教えあいます。



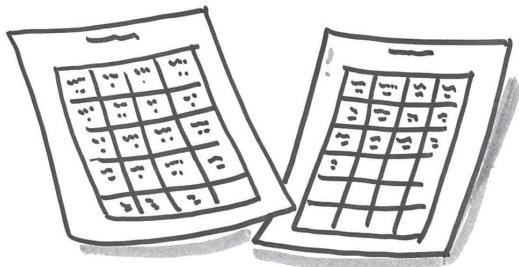
教えてもらった名前をお互いに呼び合って、「よろしく」の握手をしましょう。

3 ますの中に教えてもらった名前を書き込みます。

名前以外に学部、出身地、血液型など簡単なお題を入れてもOKです。

ただし、スピードが命なので、あまり考えずに答えられるものをお勧めします。

4 デッドラインに達したら終了！



5 再度着席し、何人の名前が集まったか尋ねます。

*着席せずに次の展開に行くこともできます（「プラスα」参照）

6 何人かに対し、どんな人がいたか、話してみた感想など簡単なまとめをして終了。

このアイスブレイクのキモ

「トモダチ 100 人できるかな？」に比べて、短時間で行うことができます。また、尋ねる内容が名前だけとシンプルなので、共通の話題が見つけにくい人の集まり（年齢差がある等）でも使えます。

会場の雰囲気に動きをつけたいけれど、あまり盛り上がりすぎるのは困るときに向いています。

プラスα

フォーマットがシンプルで何人と話せたかがわかりやすいので、それを利用して次の展開につなげることができます。例えば、話した人数順に並び、「話した人数が多い人」と「話した人数が少ない人」を組み合わせることで、アクティブな人とそうでない人がまざったグループを作ることができ、グループ間での偏りを回避することができます。

大人数の場で

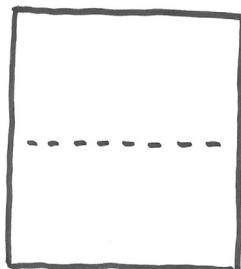
お題トーク

こんな時に	大講義室での授業、研修会
人数	何人でも可
所要時間	20分～30分
必要物品	A4サイズ白紙、筆記用具（マーカー）

●すすめかた●

1 1人1枚ずつ白紙を配ります。

2 紙の長辺を半分に折ります。

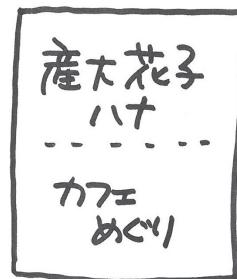


*多少まがっていてもかまいません

3 各々、紙の上半分に名前（ニックネーム可）、下半分に「お題」に沿った回答を書きます。

できるだけ紙いっぱいに大きく書きましょう。

ファシリテータが自分のことを書いて提示するとわかりやすいです。



お題の例

- ☆「自分」に関すること
 - 今ハマっているもの（こと）
 - 自分を○○に例えると
(動物、家電製品、食べ物など)
 - 得意なこと、ひとこと PR

- ☆「場のテーマ」に関すること
 - この授業を選択した理由
 - 授業が終わったら今日は何をするか
 - 今の心境



- 4** 各自移動してパートナーを見つけ、フリップを用いて自己紹介をします。



お題についてしばらく対話を楽しんだら、次のパートナーを探し、その人とまた自己紹介をします。

- 5** 制限時間がきたら終了！

- 6** 再度着席を促します。

マーカーを回収します。

フリップは回収しても、持って帰ってもらってもかまいません。

このアイスブレイクのキモ

全員と話すのではなく、お題を通してお互いが交流の時間をもつことが目的です。各ペアで1分間くらいかけましょう。

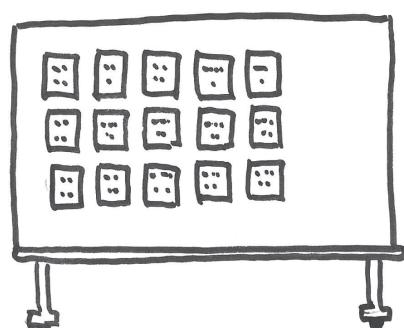
初回授業だけでなく、新しいテーマを扱うときなどの導入にも使えます。

プラスα

フリップを回収し、メンバーの情報収集に役立てることもできます。

人数があまり多くない場合は、黒板やホワイトボードにフリップを掲示すると、どんな人たちが参加しているかわかりやすいです。

ホワイトボードに貼り出します



小人数の場で

共通点グランドスラム！

こんな時に	グループワークの導入時
人数	1 グループ 4～8人、グループ数は特に制限なし
所要時間	10分～20分
必要物品	A4サイズ白紙、筆記用具（マーカー）

●すすめかた●

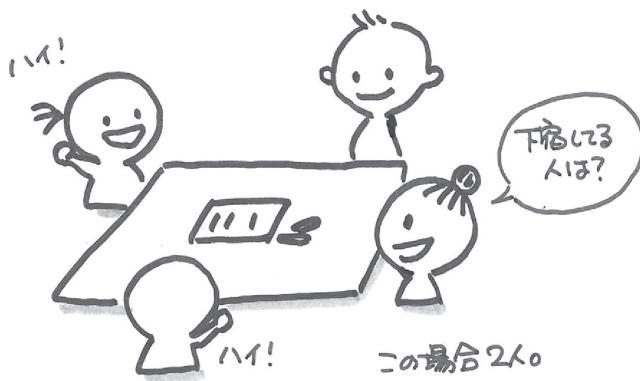
1 グループごとに分かれて着席します。

不特定多数の場合は、メンバーのバックグラウンドが偏らないようなグループ編成にします。

2 グループに1枚ずつ白紙を配ります。

3 グループメンバーで情報を出し合いながら、「共通点」をさがし、見つかったものから紙に書きだしていきます。

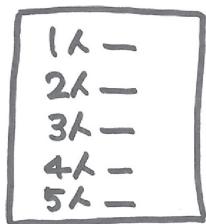
共通点のさがし方はグループのやり方にまかせましょう。



* グループメンバーは5～6人がやりやすいです

(あらかじめメンバーが固定されている場合は、無理に調整しなくてもかまいません)

4 すべての人数欄がうめられたらグランドスラム達成！

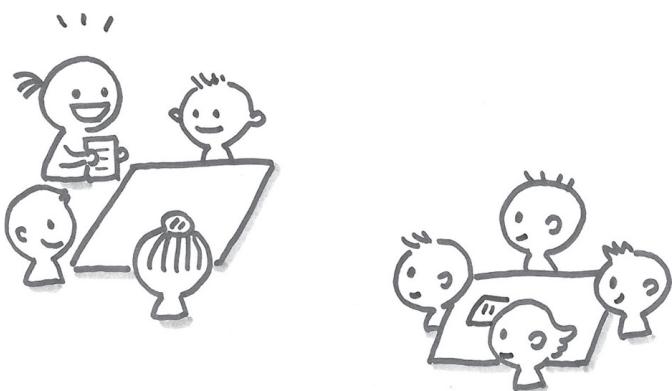


ファシリテータは「まず、すべての人数での共通点を見つける」ことを促してください。

共通点が複数見つかった場合は、ひとつに絞り込む必要はありません。

5 全員が出そろったら終了！（あまりにも時間がかかるグループがあればタイムオーバーにしても可）

6 各グループから、それぞれ見つかった共通点を発表してもらいます。



発表順は、グループの希望でも、早くできた順でもかまいません。手早く決めましょう。
発表が終わったら、ファシリテータはお礼を述べ、全員に拍手を促します。

このアイスブレイクの キモ

全員参加が必須なので、チームワークが養われます。

共通点をさがす過程では、グループごとにそれぞれ独自の方法を見つけて取り組みます。またグループ内でファシリテータとなる人が自然発生することも多いので、グループの様子を観察しておくと、その後のかかわりに活かすことができます。

プラスα

見つかった共通点の数を競う、グループ対抗形式にすることもできます。

その場合、制限時間(15分くらい)を設けて、できるだけたくさん共通点をさがすようにします。

小人数の場で

Common! Everybody!! フォーマットあり p.41

こんな時に	グループに分かれていない少人数の授業、研修
人数	20～30人
所要時間	15分～20分
必要物品	フォーマット、筆記用具

●すすめかた●

1 フォーマットを配り、方法を説明します。

- ペアをつくり、お互いに名乗った後、パートナーと自分の共通点をさがす。
 - 共通点が見つかったら、フォーマットにパートナーの名前と共通点を書き込む。
 - 別のパートナーとペアをつくり、新たに共通点をさがす。
- (一度使った共通点は二度使えない)
- 制限時間内にできるだけたくさんの人と共通点を見つける。

2 スタートの合図で、いっせいに移動。

各自パートナーを見つけて、共通点さがしを展開します。



はじめは簡単に共通点が見つかりますが、後になるほどむずかしくなります。

3 制限時間がきたら終了！

4 再度着席を促します。

5 何人と共通点が見つかったか全員に尋ねます。

《カウントダウン形式》

全員と話した人から始め、だんだん少なくなっていくように尋ねていきます。

《カウントアップ形式》

ボーダーライン（全体の3分の1くらいの人数）から始め、だんだん話した人数が増えていくように尋ねていきます。

いずれの方法も、全員に一斉に尋ね、挙手を求める方法でできます。

***最多だった人には全員で拍手を贈りましょう
時間があれば感想などを聞いてみるのも一案です**

このアイスブレイクの **キモ**

制限時間内に「パートナーをさがす」、「共通点をさがす」の両方をしなければならないので、スピーディーな動きが要求され、場に活気が生まれます。

授業などの場合、初回だけでなく、少し「中だるみ」を感じたときや、新たなテーマに取り組むときに、リフレッシュの意味で使うこともできます。

同じメンバーでも、複数回実施すると、その都度ちがう共通点が見つかります。

小人数の場で

サークル・コレクション

こんな時に 初回授業、研修の開始時

人数 20～30人

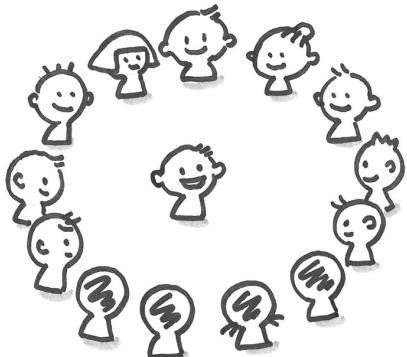
所要時間 10分～20分

必要物品 なし

●すすめかた●

1 机などがある場合、可能な限り片付け、広いスペースをつくります。

2 全員で円になり、ファシリテータはその中心に立ちます。



隣の人との間隔は均等になるように
(手をつなげる程度)

座って行うこともできます
(その場合は椅子を並べます)

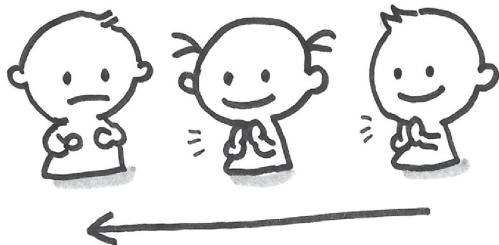
3 いくつかのゲームを組み合わせて実施します。

パチン！

隣の人の胸の前で両手をたたいて「パチン！」と音を出します（うまく出なくてもOK）。

自分の前に「パチン！」がきたら、間髪を入れずにさらに隣の人の前で手をたたきます。

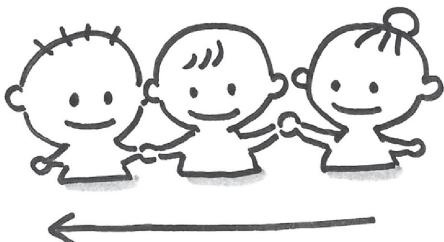
これを全員で一周させます。



うまくいくときれいに連続した音が聞けます。

握手ウェーブ

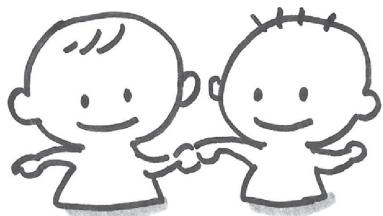
隣の人と手をつなぎ、順送りに握った手をあげていきます。
手をあげる高さはだいたい統一しておきます。(肩の高さなど)



一方できれいに流れたら、逆方向や途中での方向転換などにも挑戦してみましょう。

キャッチ!

基本ポーズをつくります。
左手で「輪」をつくり、体のすぐ横で肩の高さまであげます。
右手の人さし指を、隣の人が左手でつくった輪のなかに入れます。(第二関節あたりまで)
ファシリテーターの「キャッチ!」の掛け声で、左手を握り、隣の人の指をつかみます。
同時に、右手はつかまれないように指を輪のなかから抜き去ります。
何回か「キャッチ!」の声かけを繰り返します。
(タイミングをはかるために、「キヤ、キヤ、キヤ…」と助走をつけるとやりやすいです)



このアイスブレイクのキモ

何も準備する必要がないので、手軽です！
授業や研修などの最初に、人数が揃うまでの場つなぎとしても活用できます。
長時間にわたる研修などで疲れが出てきた頃の「凝りほぐし」に使うこともできます。

ときどき、「キャット」、「キャンディ」など似たことばでフェイントをかけるとメリハリができます。

*身体障がいのある人がいる場合、手を動かすかわりに伝言を送っていくなどの代替方法があります

小人数の場で

3つ選んで自己紹介

フォーマットあり p.42

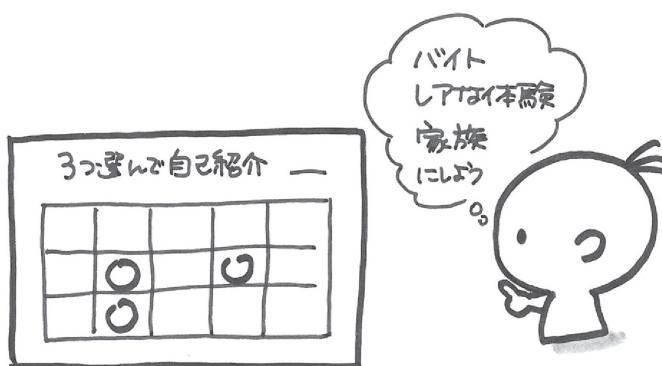
こんな時に	小規模の授業、グループワークの導入
人数	1 グループ 15 人程度まで
所要時間	15 分～20 分
必要物品	フォーマット、筆記用具（マーカー）

●すすめかた●

1 フォーマットを配ります。人数が多い場合、いくつかに分かれてもかまいません。

2 フォーマットにある 15 のテーマのうち、自分が話したいテーマを各自 3 つ選び、○で囲みます。

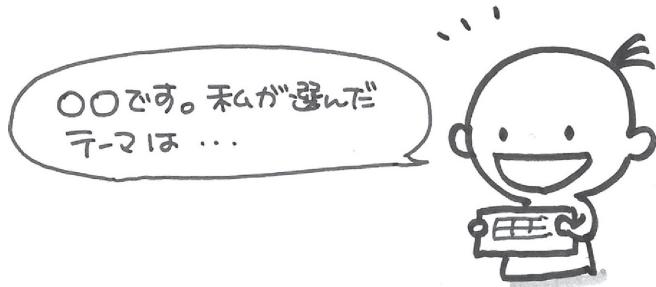
* フォーマットは「項目あり」、「項目なし」の 2 種類があります
独自につくりたい場合は、「項目なし」を利用してください



項目がないテーマも話せるように、「フリー」の欄を用意しています。

3 選んだテーマに沿って自己紹介をします。

1人1分くらいが目安です。



はじめに選んだテーマを発表することで、話にメリハリがつき、聴く側の心がまえができます。

*タイマーをセットしておくと時間管理がしやすいです（長話対策にもなります）

4 全員が話し終わったら終了！

このアイスブレイクの **キモ**

テーマが決められていることで、初対面の場での「何を話したらいいのか？」という不安を軽減します。一方、「フリー」の項目を設けることで、実質どんな話でもできる仕掛けがしてあります。

脱線もOKですが、だれないようにタイムマネジメントが必要です。

プレゼンテーション形式の自己紹介なので、パブリック・スピーキングの初歩としても使えます。

プラスα

3～4人の小グループに分かれ、1セッション10分程度でグループ毎の自己紹介を行い、時間がきたらメンバーチェンジをする方法もできます。その場合、できるだけメンバーが動くように促しましょう。

小人数の場で

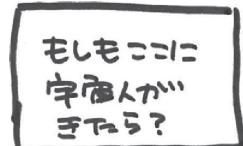
妄想自己紹介

こんな時に	小規模の授業、研修会
人数	10～15人
所要時間	30分～40分
必要物品	A4サイズ白紙、筆記用具（マーカー）

●すすめかた●

- 1 自己紹介を行うテーマの数と同数の白紙を配ります。
- 2 「もしも…だったら」というお題をいくつか提示します。メンバーは妄想を働かせて回答を考え、マーカーで書き込んでいきます。

お題1つに対し、1枚の紙を使います。



お題の例 実現不可能なものでもOK！

- ・タイムマシンで行ってみたいところは？
- ・宝くじで5億円が当たったら？（貯金、借金返済以外）
- ・誰でも好きな人を家に呼ぶとしたら、誰を呼ぶ？（今この世にいない人でも可）
- ・透明人間になったらまず何をする？
- ・なくしたいと思っている自分の短所やコンプレックスがどれかひとつ、一瞬でなくなってしまうとしたら、何をなくす？
- ・今夜、何でも好きなものをごちそうしてくれると言われました。何をリクエストする？
- ・今ここに宇宙人が来たら、どんな対応をする？
- ・次の誕生日にほしいプレゼントは？
- ・あなたにノーベル賞が授与されることになりました。何賞がほしい？（現実にない賞でも可）

* 1回に4～5題くらいが適切です

人数が多い場合はお題を少なくしましょう

3 全員が記入できたら、順に発表していきます。

1つのお題を全部話すのではなく、各回全員で共有してから次に進んだほうが印象に残ります。



4 すべてのお題を話し終わったら終了！

このアイスブレイクの キモ

現実の話をしなくてもよい分、話の自由度が高まります。が、それぞれの発表内容から、意外に人となりが透けて見えるものです。

発表の際は、単に回答を述べるだけでなく、「どうしてそう思うのか」、「それにまつわるエピソード」など、少し掘り下げた話も盛り込むようにしましょう。

プラスα

グループで話し合ってお題の答えを考えることもできます。この場合はアイスブレイクというよりも、合意形成の過程を体験するグループワークになります。

小人数の場で

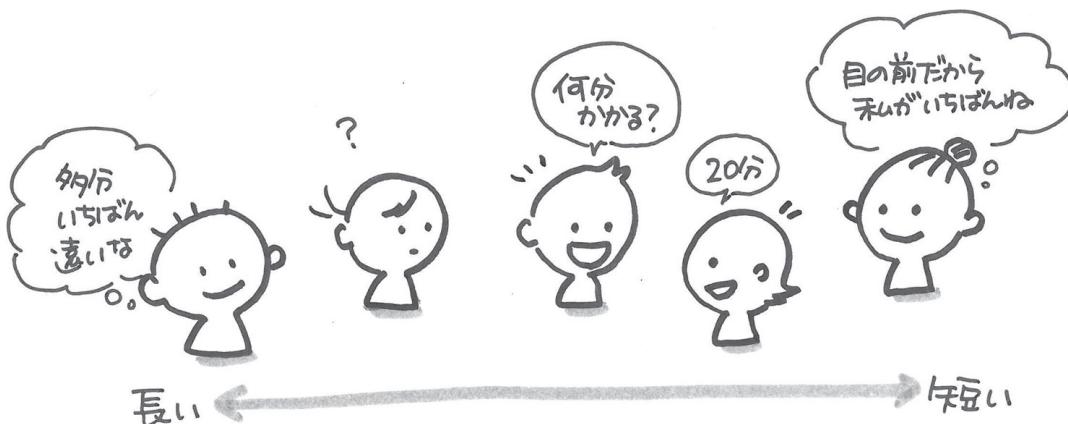
ランキングゲーム

こんな時に	小～中規模の授業、研修会
人数	20～40人
所要時間	10分～20分
必要物品	なし

●すすめかた●

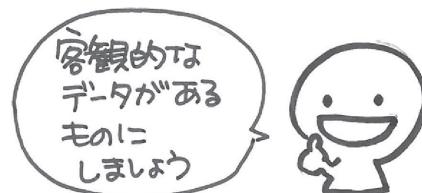
- 机などがある場合、可能な限り片付け、広いスペースをつくります。
- 「ランキング」ができるテーマを提示し、全員で情報交換をしながら順に並んでいきます。

たとえば、「通学にかかる時間」の場合…

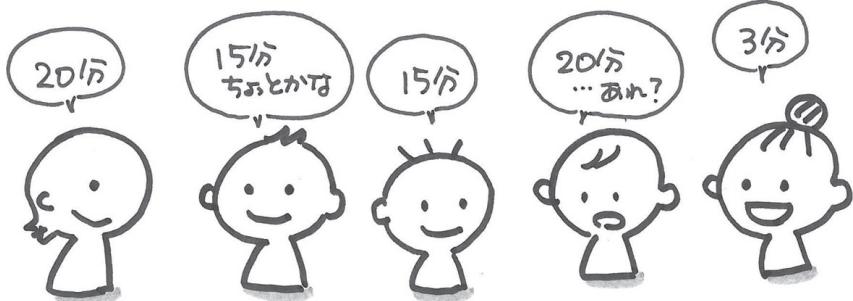


テーマの例

- ・学生証番号
- ・誕生日（生まれ年は関係なく）
- ・通学（通勤）にかかる時間
- ・大学から実家までの距離（または、かかる時間）
- ・名前（苗字でなく）の五十音



3 並び終わったら順に発表してもらいます。



*うまくコミュニケーションがとれないと正しい順に並べません

4 全員が正しく並べたら終了！

このアイスブレイクの **キモ**

情報交換をしながら、自分の相対的な位置づけを考えます。

最初はコミュニケーションがうまくいかず、メンバーは右往左往しますが、誰かが基準となり、固定した位置につけなければうまく並ぶことができます。

メンバーの中からうまく采配ができる人が現れる場合もあります。ファシリテータはできるだけ「待つ」ようにしましょう。

プラスα

人数があまり多くなければ複数のテーマにわたって行うこともできます。

2度目、3度目…とだんだんかかる時間が短くなっています。

《サイレントバージョン》

学生証番号や誕生日など、数字で表すことのできるテーマの場合、「話をせずに」並ぶことができます。

身振り手振りで表現したり、学生証を見せ合ったりといった創意工夫が生まれます。

小人数の場で

たこ（他己）インタビュー

こんな時に	ゼミなど、密な人間関係につながる場
人数	20人程度
所要時間	20分～30分
必要物品	なし

●すすめかた●

1 2人ずつのペアをつくります。お互いに知らない人どうしの方がおもしろいです。

2 ペア単位で相手を探します。

4人1組になります。

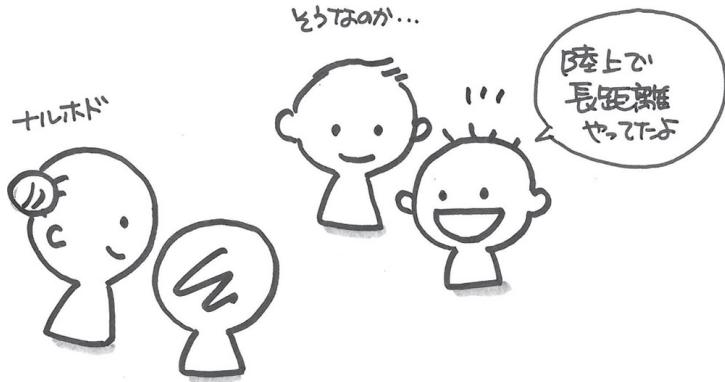
3 先攻、後攻を決め、先攻ペアから相手方のどちらかに1問ずつインタビューをします。

インタビューに答えるのは、本人ではなくペアの相手方です。まだお互いによく知らない状態なので、自分から見た相手方の印象から答えてください。その間、本人は口を出してはいけません。

1問終了したら、インタビュイーを交代します。



- 4** 両方へのインタビューが終わったら、本人が正解を言う形であらためて自己紹介をします。これを先攻、後攻チームの両方で1クール行います。



- 5** 1クール終了したら、新しいペアをさがし、同じ形式でインタビューを行います。

1クールの所要時間は7～8分程度が適切です。

- 6** だいたい全員が話せたら終了！

*あらかじめ「次のクールが最後」と声かけしてもよいです

- 7** 何人か（可能であれば全員）に感想を聞き、まとめとクールダウンをします。

このアイスブレイクのキモ

自分が思っていることと多少のギャップがある「自分像」が他者によって語られることにより、自覚していない自分の印象を知ることができます。また、一方では他者には見えない自分があることをも認識します。これらを解放し、お互いを知ることで対人関係や自己理解の促進をはかる第一歩とすることができます。

インタビュー内容によってはストレスをもってしまうことがあるので、必ず自己的なことを話す時間は確保するようにしましょう。

気軽な場で

自己紹介クイズ・あなたの知らない私

こんな時に ゼミ、サークル、懇親会
人数 10～30人
所要時間 20分～30分
必要物品 A4サイズ白紙、筆記用具（マーカー）

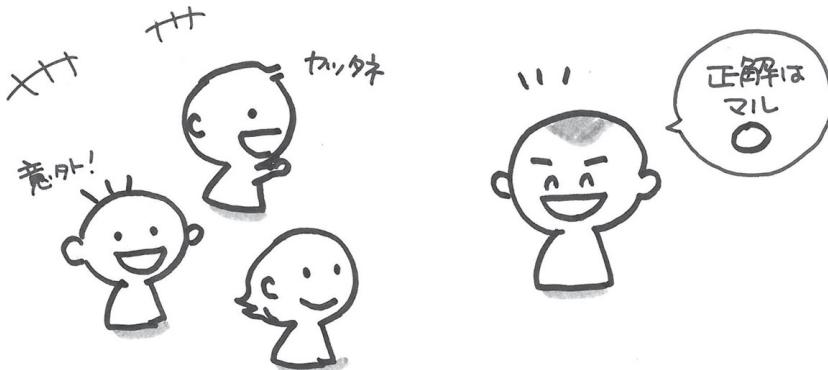
●すすめかた●

- 1** 1人に1枚ずつ白紙を配ります。
- 2** 各自分が自分に関するエピソードを『○』か『×』かの二択形式のクイズにしたフリップをつくります。
- 3** 順にクイズを出題していきます。
出題者は本人でもファシリテータでもOK！



他のメンバーは両手で『○』か『×』のジェスチャーで答えます。

4 本人より正解を発表してもらいます。



正解とともに、それにまつわるエピソードも披露しましょう。

5 全員が出題できたら終了！

このアイスブレイクの キモ

さまざまなエピソードを通じて、その人の新たな一面を見ることができます。お互いにある程度知っている間柄でも十分に楽しめます。

「テストに関する思い出」、「今だから話せる失敗談」など、テーマに縛りをかけても面白いです。

『○』、『×』のアクションを一斉に行うことで、場の一体感が生まれます。

メンバーが思い切ってアクションができるよう、ファシリテータはオーバーアクション気味に動きましょう。

プラスα

勝敗をつけて、ゲーム形式にすることもできます。

《グループ対抗》

2～3人のグループで、メンバーで話し合って正解と思われる方を選びます。

アクションは全員で同時にいきます。正解数の多いグループが勝ちです。

《勝ち残り》

全員が立ち、不正解の人から座っていく方式です。

最後に残った1人が優勝です。この場合、全員のエピソードが披露されずに終わる可能性があるのでその点に注意してください。

気軽な場で

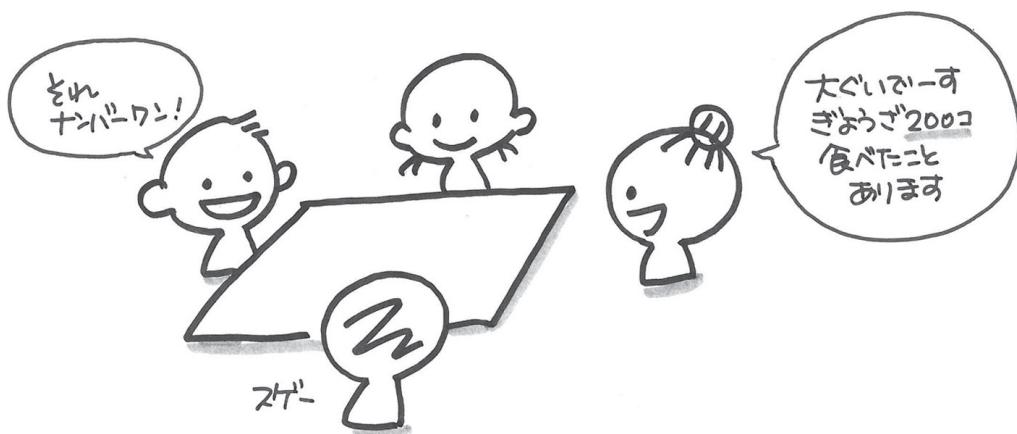
オンリーワンよりナンバーワン

こんな時に	ゼミ、サークル、懇親会（小グループに分かれる場合）
人数	10～30人
所要時間	20分～30分
必要物品	なし

●すすめかた●

1 4～6人でひとつのグループをつくります。

2 グループメンバーどうしで「得意なこと」「自信のあること」を出し合い、全員が何らかのナンバーワンになれることをさがします。



メンバー全員が比較対象になるものがベター

*内容は何でもOK！

3 メンバー全員のナンバーワンが出そろったら、その根拠やエピソードなどとともに全体に発表します。

4 全員の発表が終わったら終了！

このアイスブレイクの キモ

些細なことでも「ナンバーワン」の存在になることで、自分の強みに気づく促しをします。テーマは何でもよく、普段比較しないような内容でも問題ありません。小グループに分かれることができれば、幅広い人数に対応できます。

プラスα

グループ対抗のクイズ形式にすることもできます。

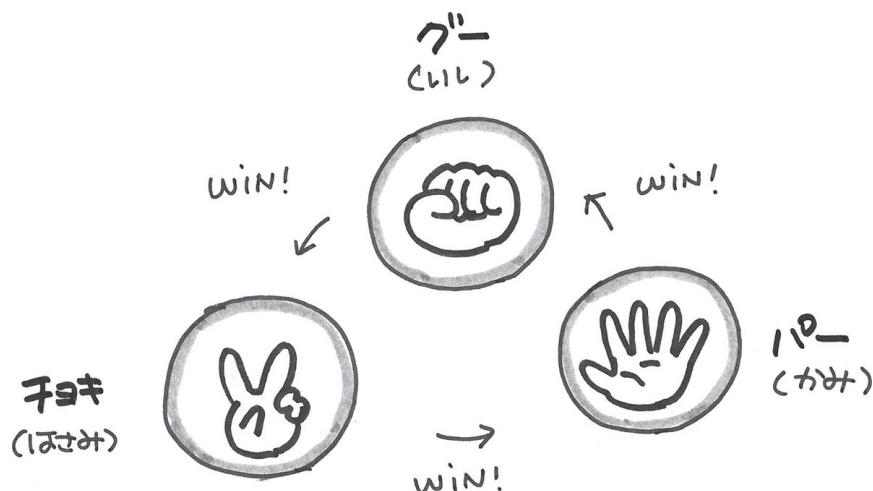
インターナショナルな場で

Look this way! (あっち向いてホイ)

こんな時に	留学生や外国人との交流の場
人数	制限なし
所要時間	15分～20分
必要物品	なし

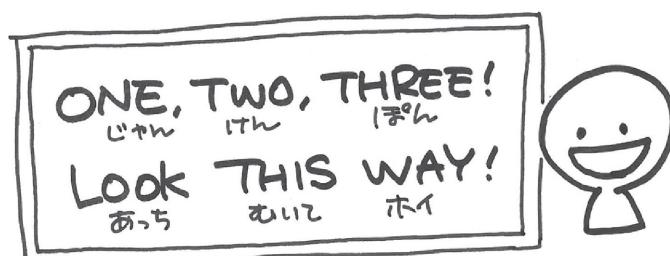
●すすめかた●

- まず、日本のじゃんけんのルールを説明します。



パー（かみ）はグー（いし）を包む…パーの勝ち
グー（いし）はチョキ（はさみ）を鉛らせる…グーの勝ち
チョキ（はさみ）はパー（かみ）を切る…チョキの勝ち

じゃんけんぽん！の掛け声のかわりに、かんたんな英語を使います。



最初に何回かじゃんけんだけを練習します。

2 じゃんけんに勝った方が、“Look this way!”の掛け声とともに、上・下・左・右の好きな方向を指します。

負けた方は、相手の指の動きにつられないように、ちがう方向を向きます。



3 指をさした方向と同じ方向を向いたら勝負あり！

同じ方向にならなかったら何度も繰り返します。

*最初によくわかっている人が何度もモンストレーションするとわかりやすいです

*何度も練習してから本番に臨んでもいいです

このアイスブレイクの **キモ**

日本語でのコミュニケーションが不十分でも楽しめます。その場合、ルール説明はできるだけゆっくり丁寧に行いましょう。

成績や体力と関係なく勝敗がつくので、さまざまな人が参画することができます。

プラスα

アジアやヨーロッパの国々にもじゃんけんのようなゲームが存在します。

参加者それぞれの出身国の「じゃんけん」について紹介してもらい、異文化理解につなげることができます。