

ICEBREAK &

アイス  
ブレイク &  
リレーション  
ゲーム

出会いから親しく  
なるまでを演出!

田中 久夫  
森部 修 著

RELATION GAME

---

演習用シート集

---

mac

# CHAPTER 1

## アイスブレイク(ゲーム)演習用シート

### 1-1自分をアピールし印象づけるアイスブレイク

学生時代の思い出 .....	4
私の過去、現在、未来 .....	5
生活状況グラフ .....	6
浮き沈み動向グラフ .....	7

### 1-2クイズで考えさせるアイスブレイク

あの絵は何の歌? .....	8
誰が世界一でしょう .....	9

### 1-3ペアで持ち味を引き出すアイスブレイク

3ポイントペアアピール .....	11
-------------------	----

### 1-4インタビューによるアイスブレイク

5つの質問インタビュー .....	12
5W1Hインタビュー .....	13
好き嫌いインタビュー .....	14
突然のインタビュー .....	16

### 1-5トリオで話し合うアイスブレイク

どちらがよいか .....	18
---------------	----

### 1-6 グループで考えるアイスブレイク

ビンゴゲーム .....	19
--------------	----

### 1-7動きのあるアイスブレイク

カード取りジャンケン .....	20
------------------	----

# CHAPTER 2

## リレーションゲーム演習用シート

### 2-1 全体で知り合うリレーションゲーム

6ブロック..... 21

### 2-2 クイズで親しくなるリレーションゲーム

字探しチームワーク ..... 22

漢字の組み合わせ ..... 23

反対語探し ..... 24

数字数え ..... 28

日本人の好み ..... 30

好きな食べ物は ..... 31

### 2-3 伝達し競争するリレーションゲーム

ジェスチャーで伝えよう ..... 33

最初の絵を伝えよう ..... 37

猛獣狩り ..... 39

### 2-4 みんなで作り上げるリレーションゲーム

スクールカラーの決定 ..... 40

第一印象交換 ..... 44

### 2-5 フィードバックで自分を振り返るリレーションゲーム

どんなイメージ? ..... 45

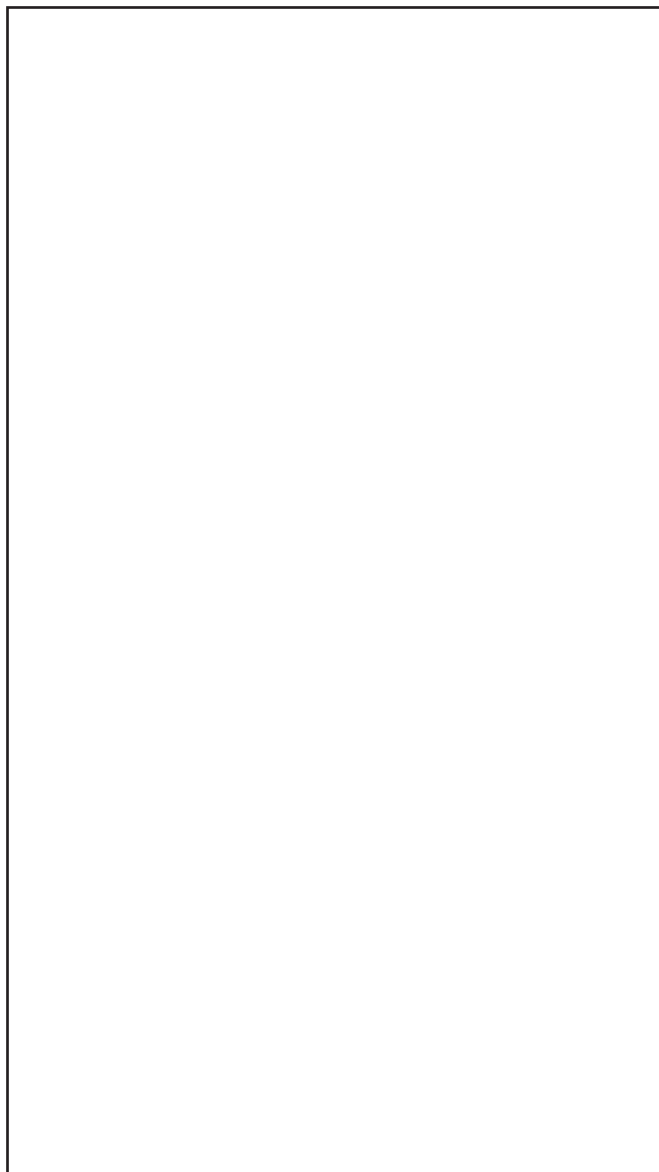
良い点改善点プレゼント ..... 46

ネットワークづくり ..... 47

# 学生時代の思い出

氏名 \_\_\_\_\_

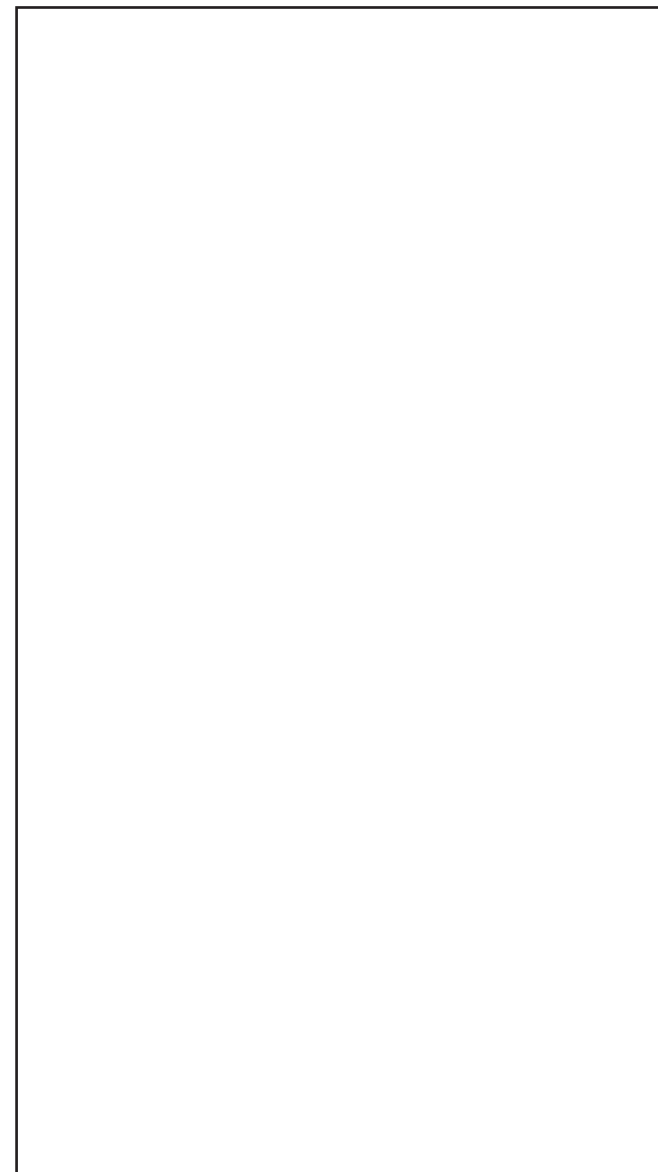
小学校



中学校



高校



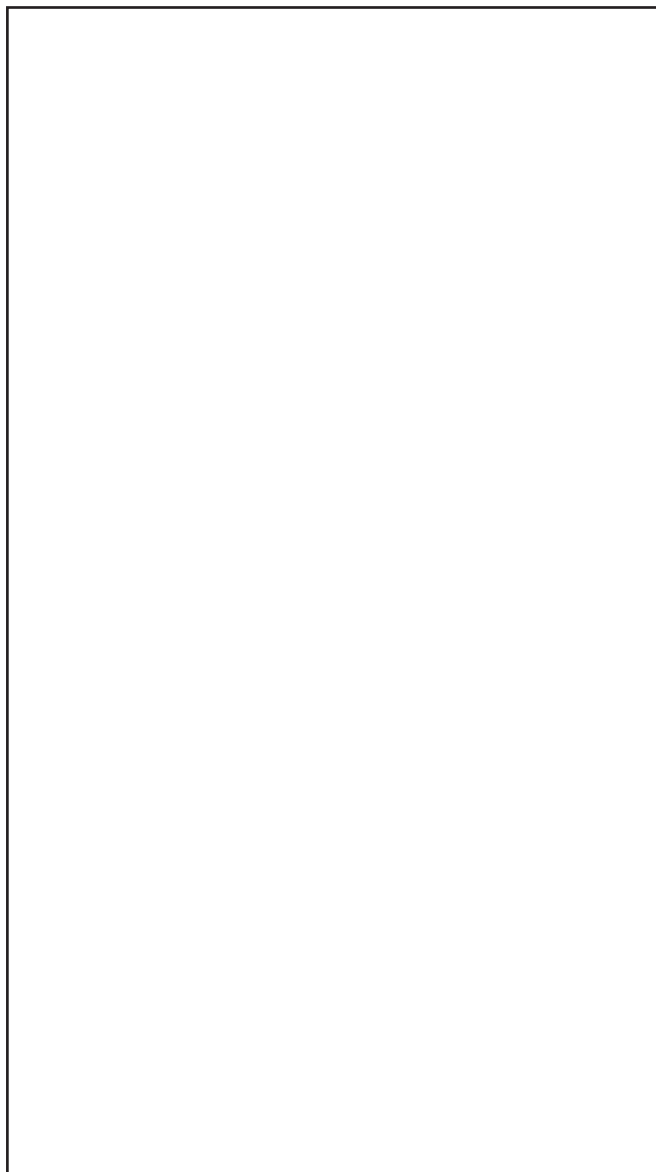
# 私の過去、現在、未来

氏名 \_\_\_\_\_

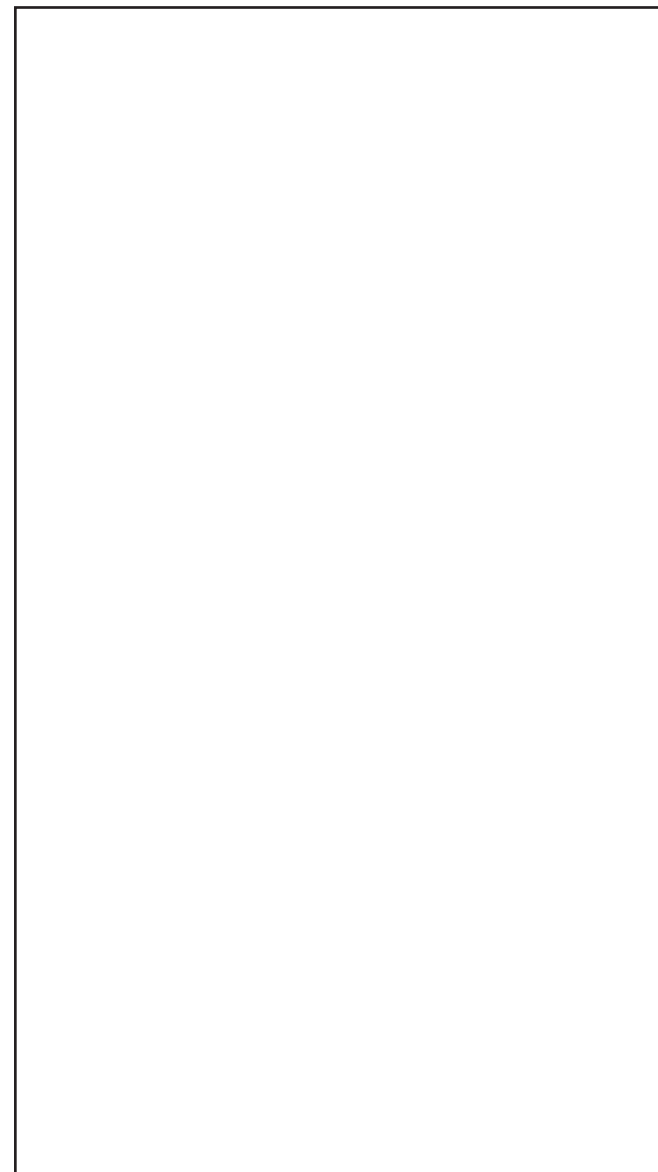
過去



現在

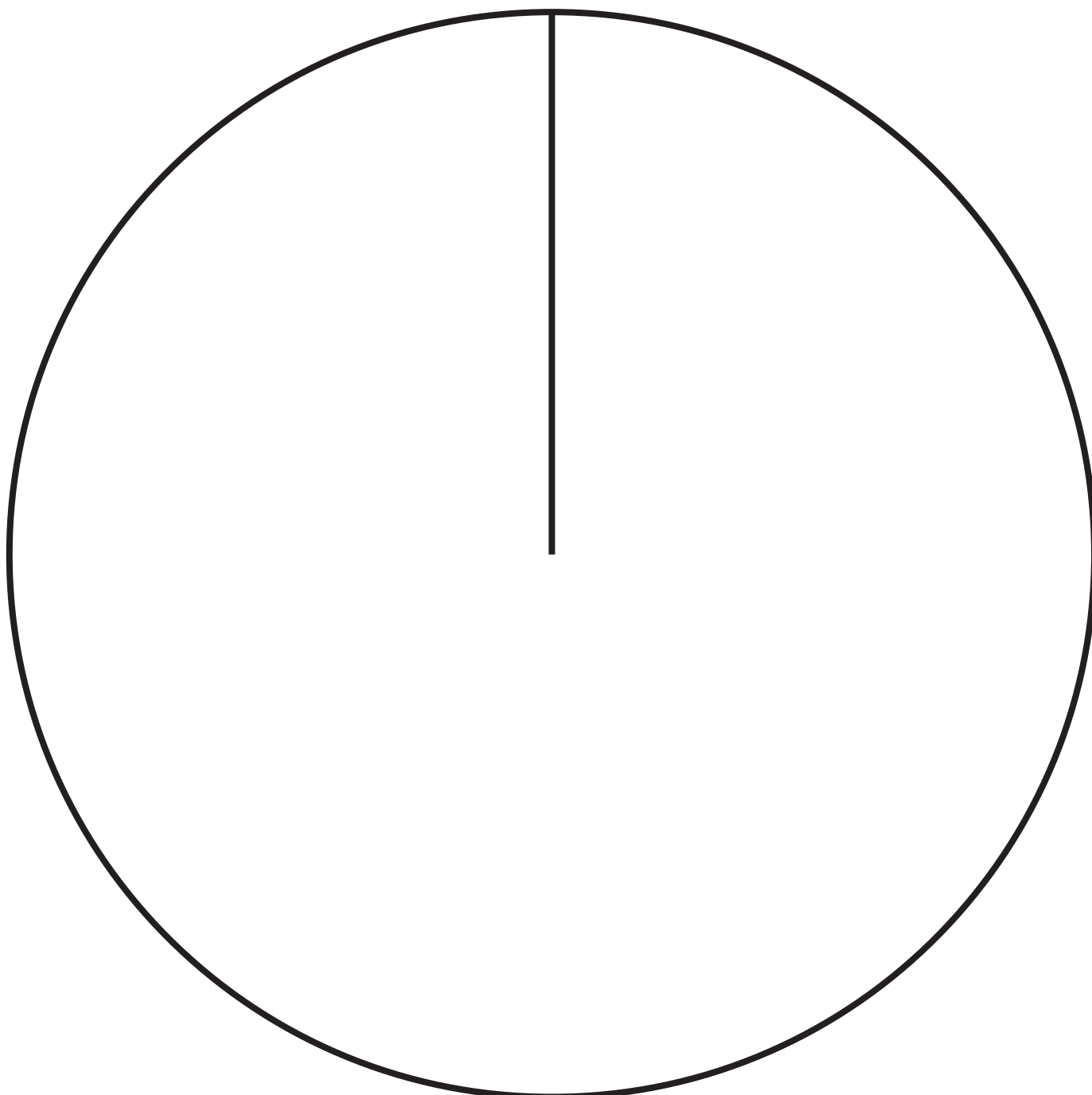


未来



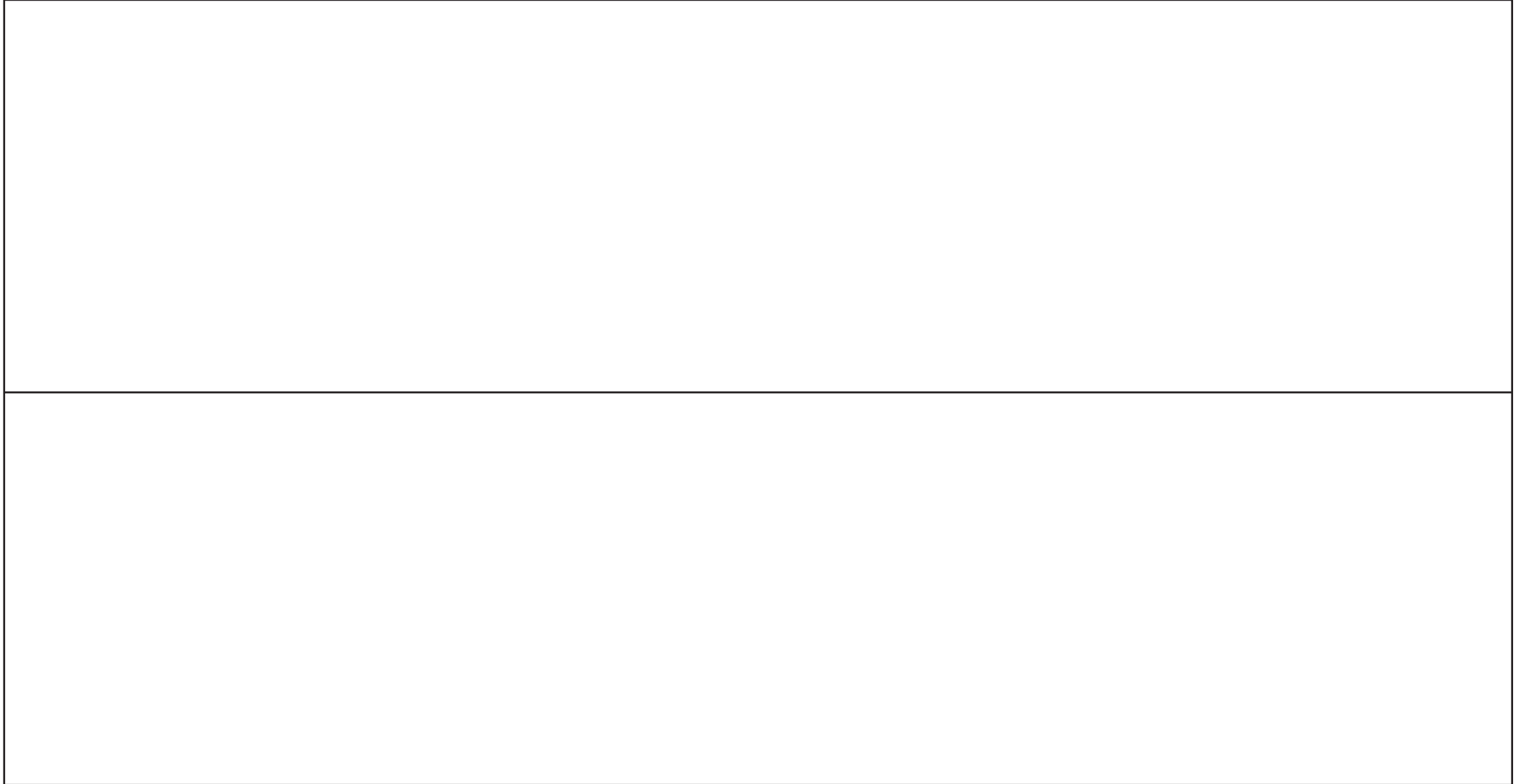
# 生活状況グラフ

氏名



# 浮き沈みグラフ

氏名 \_\_\_\_\_

A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing a floating and sinking graph. The box is divided into two horizontal sections by a single line, with the top section being slightly larger than the bottom section.

メンバー 絵	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						



# 誰が世界一でしょうクイズ①

次の①、②、③のうち世界一を当ててください。

**(1) 世界一の資産家はどのくらいお金を持っているでしょうか**

- ① 5000億円      ② 3兆円      ③ 6兆円

**(2) 世界一髪が長い人の髪の長さはどれくらいでしょうか**

- ① 約3m      ② 約5m      ③ 約10m

**(3) 世界一背の高い人の背の高さはどれくらいでしょうか**

- ① 約3m      ② 約4m      ③ 約5m

**(4) 世界一背の低い人の背の高さはどれくらいでしょうか**

- ① 約30cm      ② 約60cm      ③ 約80cm

## 誰が世界一でしょうクイズ②

次の①、②、③のうち世界一の人を当ててください。

(1) 世界一太った人の体重はどれぐらいでしょうか

- ① 300kg                      ② 400kg                      ③ 600kg

(2) 世界一子供の多い人は何人の子供がいるでしょうか

- ① 約30人                      ② 約50人                      ③ 約90人

(3) 世界一長生きした人は何歳まで生きてでしょうか

- ① 120歳                      ② 122歳                      ③ 125歳

(4) 世界一高齢の宇宙飛行士は何歳でしょうか

- ① 70歳                      ② 75歳                      ③ 77歳

# 他者紹介シート

氏名

---

1

2

3

# 5つの質問インタビュー

## 1. メインインタビュー

「これからどんな生き方をしたいですか」

## 2. 5つの質問

①「好きな色は？」

②「好きな季節は？」

③「好きな趣味、スポーツは？」

④「どこの国に行ってみたいですか？

または日本で行きたいところがありますか？」

⑤「宝くじで100万円当たったらどうしますか？」

**この1年間を振り返ってどのようなイベントがあったかを  
思い出してください。**

**そのイベントについて少し詳しく説明してください。**

- ①いつのことですか**
  - ②どこで行われましたか**
  - ③何をしましたか**
  - ④誰と行きましたか**
  - ⑤なぜ参加したのですか**
  - ⑥参加した結果どうでしたか**
- 感想を教えてください**

**1. 毎日どのような生活をしていますか**

**2. 好きなもの、嫌いなものについて**

**教えてください**

**①好きな色、嫌いな色**

**②好きな食べ物、嫌いな食べ物**

**③好きな映画、嫌いな映画**

**1. 毎日どのような生活をしていますか**

**2. 好きなもの、嫌いなものについて**

**教えてください**

**①好きな季節、嫌いな季節**

**②好きな飲み物、嫌いな飲み物**

**③好きな俳優、嫌いな俳優**

# 質問メモ1

- **最近の気候についてどう思いますか**
- **今一番行ってみたいところはどこですか？**
- **昨日の夕食は何でしたか？**



# 質問メモ2

- **最近気になるファッションはありますか？**
- **月に何通ぐらいメールが来ますか？**
- **外国人を日本を案内するとしたらどこに行きますか？**

## 話し合うテーマ (例) 旅行するには

- (1) 春 (A担当) と秋 (B担当) はどちらがよいか (判定者 C)
- (2) 夏 (B担当) と冬 (C担当) はどちらがよいか (判定者 A)
- (3) 海 (C担当) と山 (A担当) はどちらがよいか (判定者 B)

### その他のテーマ (例)

- (1) 巨人と阪神はどちらが人気があるか
- (2) サッカーと野球はどちらが面白いか
- (3) 油絵と水彩画ではどちらがよいか
- (4) りんごとみかんではどちらがデザートとしてよいか

# ビンゴシート

氏名 \_\_\_\_\_

( )

9	2	12	5
3	11	1	13
10	14	15	4
6	16	7	8

( )

3	14	2	7
13	1	8	6
4	15	16	9
12	11	5	10

( )

9	12	13	3
10	1	14	2
11	8	7	5
15	16	4	6

( )

7	1	15	2
16	5	9	3
6	12	4	10
11	13	14	8

( )

3	11	15	7
10	16	12	6
5	9	8	14
4	13	2	1

( )

8	1	12	6
13	7	5	2
4	14	11	10
15	3	16	9

( )

13	1	14	2
12	7	15	3
11	10	4	9
6	5	16	8

( )

4	9	3	6
12	2	5	7
13	10	11	16
1	14	15	8

( )

8	7	6	2
9	1	11	12
10	15	16	3
14	5	13	4

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

# 指示シート（リーダー用）

## ■好きな果物

ブロック	1	2	3	4	5	6
テーマ	イチゴ	みかん	桃	なし	りんご	ぶどう

## ■出身都道府県

ブロック	1	2	3	4	5	6
テーマ	北海道 東北	関東	中部	近畿	中国 四国	九州 沖縄

## ■着ているもの

ブロック	1	2	3	4	5	6
テーマ	赤系統	白系統	黒系統	緑系統	青系統	黄色 オレンジ

## ■生まれ月

ブロック	1	2	3	4	5	6
誕生月	1、7 月	2、8 月	3、9 月	4、 10月	5、 11月	6、 12月

# 字探しチームワーク 記入シート

グループ

---

<b>1</b>	<b>21</b>
<b>2</b>	<b>22</b>
<b>3</b>	<b>23</b>
<b>4</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>25</b>
<b>6</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>27</b>
<b>8</b>	<b>28</b>
<b>9</b>	<b>29</b>
<b>10</b>	<b>30</b>
<b>11</b>	<b>31</b>
<b>12</b>	<b>32</b>
<b>13</b>	<b>33</b>
<b>14</b>	<b>34</b>
<b>15</b>	<b>35</b>
<b>16</b>	<b>36</b>
<b>17</b>	<b>37</b>
<b>18</b>	<b>38</b>
<b>19</b>	<b>39</b>
<b>20</b>	<b>40</b>

# 漢字の組み合わせ 記入シート

グループ

---

1	21
2	22
3	23
4	24
5	25
6	26
7	27
8	28
9	29
10	30
11	31
12	32
13	33
14	34
15	35
16	36
17	37
18	38
19	39
20	40

# 反対語課題シート (1)

グループ

---

厚い ( )	短い ( )	重い ( )
安い ( )	長い ( )	甘い ( )
弱い ( )	高い ( )	暑い ( )
深い ( )	冷たい ( )	多い ( )
大きい ( )	辛い ( )	嬉しい ( )
美しい ( )	おいしい ( )	
かわいい ( )	寂しい ( )	
珍しい ( )	恥ずかしい ( )	



# 反対語課題シート (2)

グループ

---

進む ( )	勝つ ( )	働く ( )
配る ( )	迷う ( )	逃げる ( )
病む ( )	過去 ( )	勝利 ( )
終点 ( )	祖先 ( )	危険 ( )
利益 ( )	外交 ( )	平易 ( )
警戒 ( )	永久 ( )	内容 ( )
原書 ( )		

# 反対語課題シート（1）正解

グループ

---

厚い（ 薄い ） 短い（ 長い ） 重い（ 軽い ）

安い（ 高い ） 長い（ 短い ） 甘い（ 辛い ）

弱い（ 強い ） 高い（ 低い ） 暑い（ 寒い ）

深い（ 浅い ） 冷たい（ 暖かい ） 多い（ 少ない ）

大きい（ 小さい ） 辛い（ 楽しい ） 嬉しい（ 悲しい ）

美しい（ 醜い ） おいしい（ まずい ）

かわいい（ 憎い ） 寂しい（ 賑やか ）

珍しい（ ありきたり ） 恥ずかしい（ 誇らしい ）

# 反対語課題シート（2） 正解

グループ

---

進む（ 退く ） 勝つ（ 負ける ） 働く（ 怠ける ）

配る（集める） 迷う（悟る） 逃げる（追いつける（追う）

病む（ 治る ） 過去（ 現在 ） 勝利（ 敗北 ）

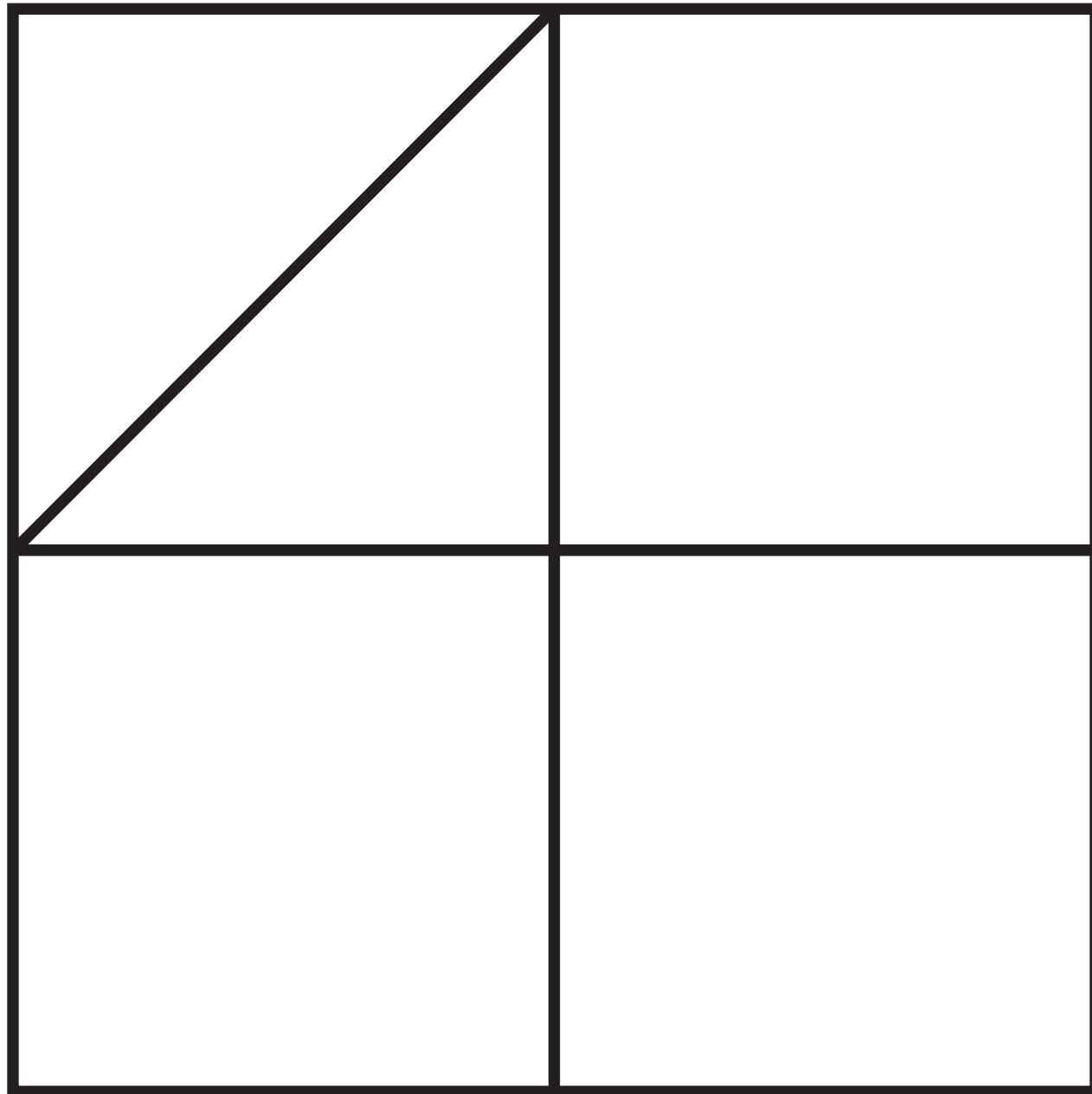
終点（ 起点 ） 祖先（ 子孫 ） 危険（ 安全 ）

利益（ 損失 ） 外交（ 内政 ） 平易（ 困難 ）

警戒（ 油断 ） 永久（ 一時 ） 内容（ 形式 ）

原書（ 訳書（翻訳） ）

# 数字数えゲーム 課題シート





# 日本人の好み記入用シート

グループ

---

順位 課題	1	2	3
1			
2			
3			
4			

# 好きな飲料

日本人が好きな飲料を順位づけしてください。

飲料	個人	グループ	妥当順位	誤差
1. 紅茶				
2. ミネラルウォーター				
3. 麦茶				
4. ジュース				
5. 玄米茶				
6. 緑茶				
7. 牛乳				
8. コーヒー				
<b>合計</b>				

# 好きなお菓子

日本人が好きなお菓子を順位づけしてください。

お菓子	個人	グループ	妥当順位	誤差
1. あられ・せんべい				
2. アイスクリーム				
3. プリン				
4. ショートケーキ				
5. 大福				
6. チョコレート				
7. ヨーグルト				
8. チーズケーキ				
			合計	



# ジェスチャーゲームお題（スポーツ）

テニス バレーボール ボーリング  
バドミントン スキー スノーボード  
スケートボード 野球 バスケットボール  
卓球 サッカー フェンシング ビリヤード  
剣道 ゴルフ 相撲 砲丸投げ 水泳  
ラグビー ボクシング 釣り 綱引き  
スケート 縄跳び

## ジェスチャーゲームお題 (食べ物)

バナナ みかん りんご ケーキ 昆布  
わかめ そば うどん ラーメン  
カレーライス スパゲティ コロッケ  
ハンバーガー 納豆 梅干し おでん  
寿司 ビール お茶 コーヒー 缶詰  
カップラーメン 食パン

# ジェスチャーゲームお題 (楽器)

ドラム ギター ピアノ フルート

トランペット 太鼓 バイオリン たて笛

ハーモニカ カスタネット お琴 三味線

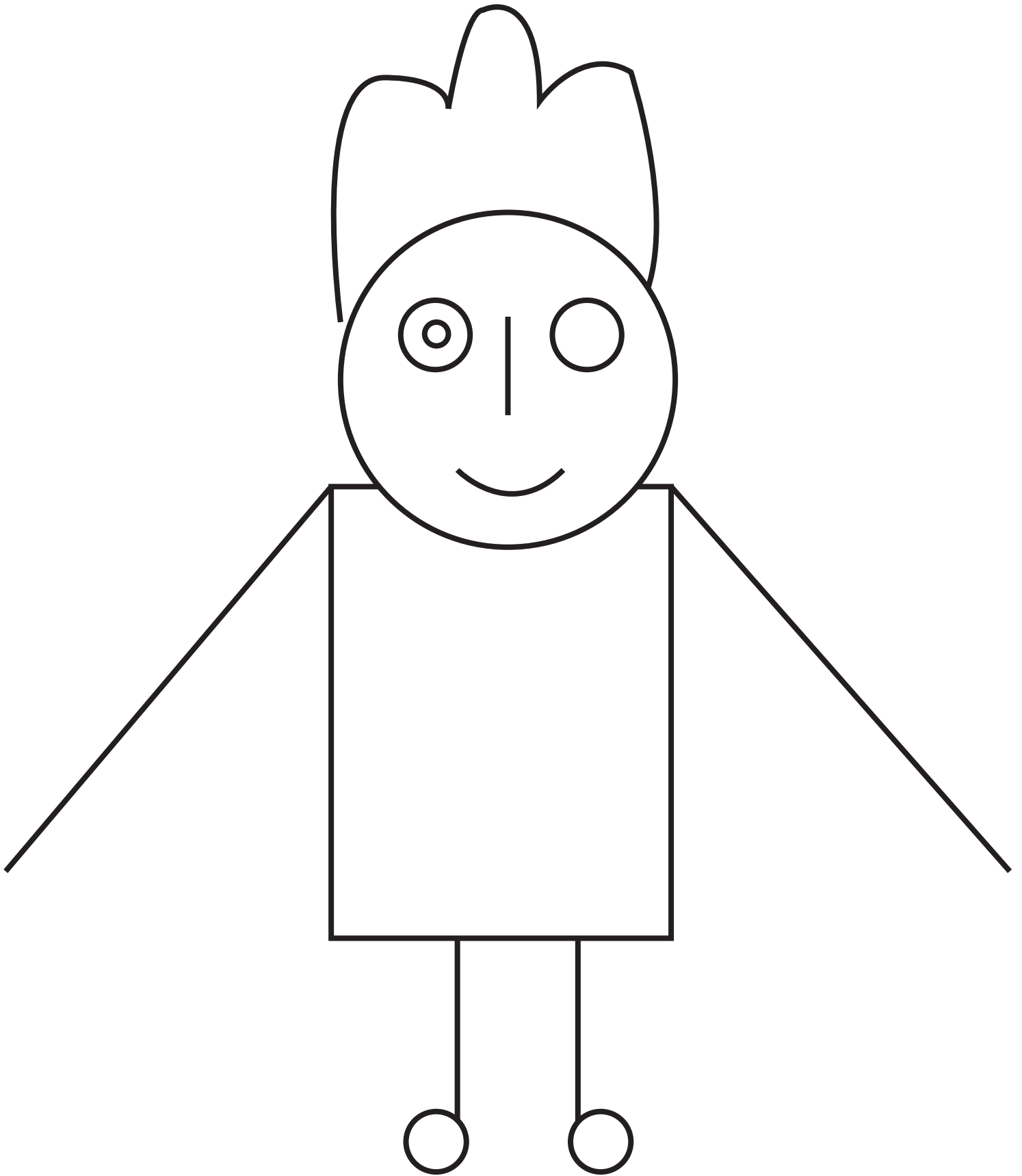
トライアングル サックス コントラバス

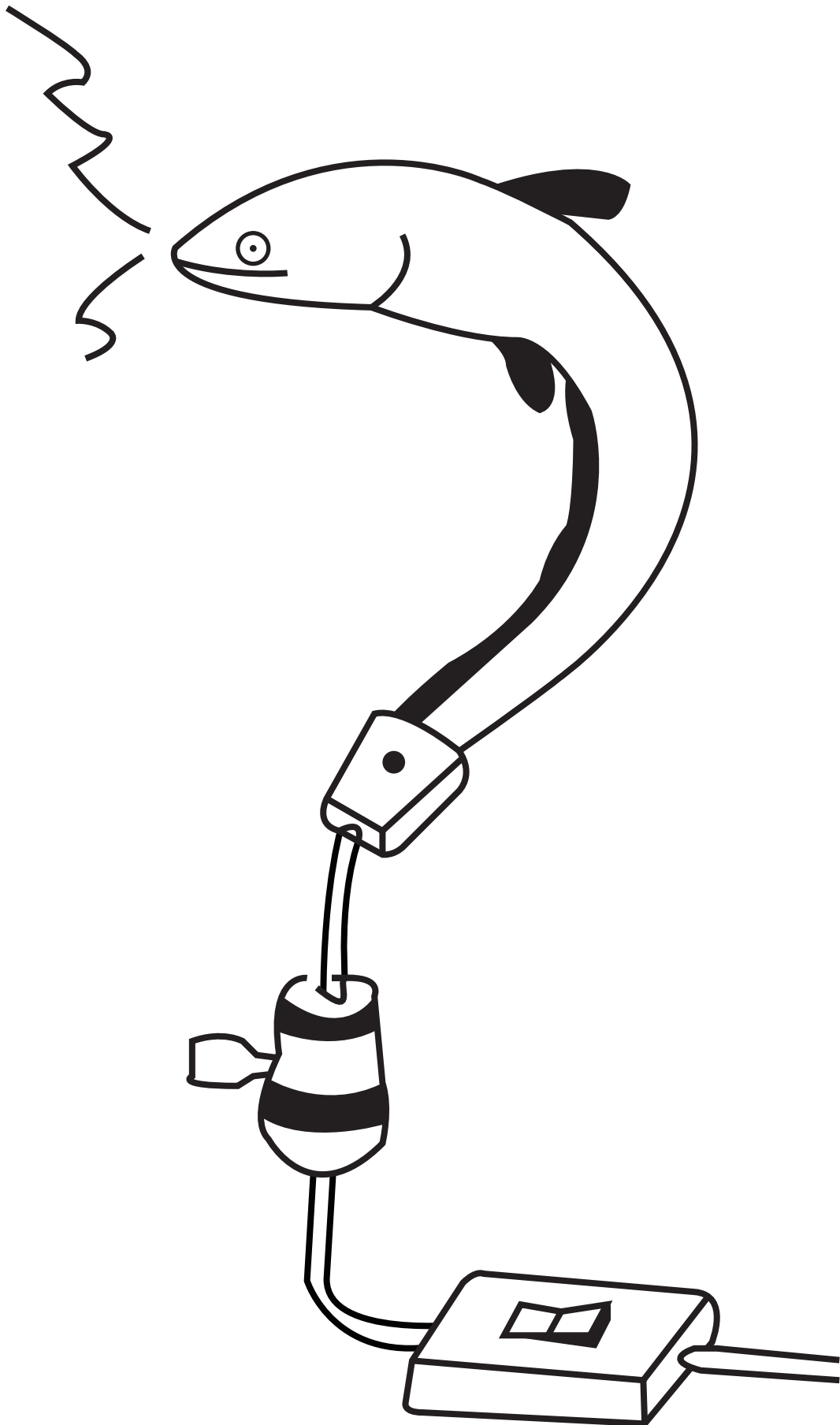
パーカッション アコーディオン 尺八

シンバル 木琴 ハープ マラカス

# ジェスチャーゲームお題 (動物)

犬 猫 サル キツネ ウサギ ゴリラ  
ゾウ ナマケモノ ペンギン ワニ  
カメレオン ヘビ カメ カエル  
蝶 バッタ ミツバチ ハト  
にわとり からす ブタ ニワトリ 馬  
白鳥 トラ トカゲ ライオン





**A B C D E**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**


1 ( )  
A B C D E

1		ラ		ヒ	ヒ
2		ラ			
3		ラ	ト		
4		ラ		ト	
5					ト

2 ( )  
A B C D E

1	ト				
2	ト			ラ	
3	ト		ラ		
4		ラ		ヒ	ヒ
5	ラ				

3 ( )  
A B C D E

1	ラ		ヒ	ヒ	
2		ラ			
3			ラ	ト	
4			ト	ラ	
5		ト			

4 ( )  
A B C D E

1					
2			ラ		ト
3		ヒ	ラ		ト
4	ヒ		ラ		ト
5			ラ		

5 ( )  
A B C D E

1					
2		ラ		ヒ	ヒ
3		ラ	ト		
4		ラ		ト	
5		ラ			ト

6 ( )  
A B C D E

1	ラ	ラ	ラ	ラ	
2			ト		
3				ト	
4					ト
5	ヒ	ヒ			

7 ( )  
A B C D E

1	ヒ				
2		ヒ			
3					
4	ラ	ラ	ラ	ラ	
5			ト	ト	ト

8 ( )  
A B C D E

1	ト				
2	ト			ラ	
3	ト		ラ		
4		ラ		ヒ	ヒ
5	ラ				

9 ( )  
A B C D E

1	ト			ラ	
2		ト	ラ		
3		ラ	ト		
4	ラ			ヒ	
5					ヒ

10 ( )  
A B C D E

1		ラ		ヒ	ヒ
2			ラ		
3		ト		ラ	
4			ト		ラ
5				ト	



# チームカラー 青 カラーイメージ ヒント

自然や海や空を思い出す。集中力を高める。  
興奮を抑える。ゆったりする。睡眠を促進する。

- 連想するもの

水、誠実、信頼、落ち着いた、男性、涼しさ

清潔、平和、広大、トルコ石、魚

ANA、JR 西日本

# チームカラー 緑 カラーイメージ ヒント

木や森を思い出す。心や体を癒す。リラックスする。  
穏やかな気持ちを与える。目が休まる。

## ・連想するもの

自然、安定、健康、平和、食物、若さ、幸福

新鮮、食物、緑茶、ゴルフ場、宝石

ゆうちょ銀行、JR 東日本

# チームカラー 黄色

## カラーイメージ ヒント

何かうきうきする。心を和ませる。楽しい気分になる。集中力を高める。注意力が出る。

- ・ 連想するもの

光、活発、明朗、快活、かわいらしい、若さ

のどか、躍動、危険、レモン、太陽

カレーライス

デニーズ、ヤマト運輸

# チームカラー オレンジ カラーイメージ ヒント

夏の開放感を思い出す。陽気な気分になる。  
やさしさを感じる。ストレスがなくなる。食欲が  
出る。

- 連想するもの

楽しさ、元気、にぎやか、ぬくもり、親しみ  
健康、娯楽、家庭的、活力、オレンジジュース  
オランダ、夕日、au、吉野家、JR 東海

# 第一印象交換シート

どちらかに○をつけてください。

自己評価      他者評価（                      ）さん

当てはまるものに○をつけてください。

完璧主義、スマート、気品、ダンディ、  
責任感、内気、冷静、おとなしい、敏感、  
マイペース、協調的、積極的、理論的、  
合理主義、女性的、神秘的、勝気、派手、  
無邪気、几帳面、感覚的、創造的、分析的、  
家庭的、子煩悩、ユーモア、さらっと  
している、オープン、活動的、従順、  
機械的、親切、社交的、世話づき、健康、  
明るい、楽天的、くよくよしない、ゆっ  
たり、博識、技術的、芸術的、力強い、  
子供っぽい、カラフル、近づきがたい



良い点

A さん

悪い点

A さん

良い点

A さん

悪い点

A さん

# 得意なことリスト

氏名

---

1

2

3

---

# 助けてリスト

氏名

---

1

2

3