

ICEBREAK &

楽しく動いてリラックスする70のゲーム

MINISPORTS GAME

アイス
ブレイク&
ミニスポーツ
ゲーム

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

田中久夫
森部修 著

はじめに

本書は、「アイスブレイク & リレーションゲーム」(2014年6月出版)の姉妹版として出版したものです。「アイスブレイク & リレーションゲーム」が発刊されて、まだ数年しか経過していませんが、企業のインストラクターや大学の先生など、多くの方々に活用していただいております。

研修や授業やゼミのみならず、大学のオリエンテーションや労働組合や自治会の集まりのなかでも活用していただき、その広がりには驚いています。

多くの方にご利用いただいているのは、楽しみながら皆で活動し、親しくなることの必要性が高まっているからでしょう。スマートフォンやパソコンに触れることが多い現代人には、人的なふれあいこそ唯一の開放感を味わう場になっているのかもしれません。

前書「アイスブレイク&リレーションゲーム」では、楽しく知り合うことに重点を置いた基本的なアイスブレイクを紹介しました。本書ではそのバリエーションを含め、更に親しくなり、ゲームが力を促進するアイスブレイクを多く紹介することにしました。また多少複雑なアイスブレイクもいくつか付け加えました。一部ですが教育の要素が含まれたものもあります。

欧米においても、研修や授業の合間に多くのアイスブレイクが盛んに行なわれています。ノウハウの開発は、日本の数倍にも及ぶといつてよいでしょう。本書でもアメリカでポピュラーに行なわれているアイスブレイクの一部も紹介することにしました。

紹介するアイスブレイクは、すべて10~20分程度でできるものばかりですので、あらゆる場面で気軽に活用していただけるのではないのでしょうか。

巻末には、アイスブレイクに結びつく「ミニスポーツゲーム」も紹介しました。体を動かすことは、健康によいだけでなく、息抜きにもなりますので、合わせて研修や授業の合間にご活用ください。

本書が、研修や授業ならびに各種の会合の潤滑剤になれば幸いです。

田中 久夫
森部 修

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルです。商品詳細は下記のページをご覧ください。
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

目次 CONTENTS

イントロダクション

1. アイスブレイクはどのようなときに必要か 8
2. 人と人を結びつけるもの 9
3. 実施上のポイント 11
4. インストラクターの留意点 11
5. シートのダウンロード 12

chapter1

オリエンテーションに役立つ

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

正方形名刺 14

私の親友の紹介 16

私は誰でしょう 18

じっくり名刺交換 20

共通点探し 22

ウィークポイント紹介 24

今期待していること 26

6次の隔たり 28

神様に頼むなら 30

トランプスピーチ 32

もし何々だったら 34

スピードスピーチ 36

名前、地名当て 38

chapter2

クイズ、ゲームで楽しむ アイスブレイク

見ることと観察すること	42
計算クイズ.....	44
全員で○×クイズ	46
都道府県クイズ	48
どちらが大きいか.....	50
何という字が多いか.....	52
漢字記憶ゲーム.....	54
アム番号を当てよう.....	56
○×ゲーム.....	58
トランプリレー	60
風船落とし.....	62
9マスビンゴ.....	64
野球ボールを作ろう.....	66
サインでゲーム	68
手話ゲーム.....	70
文字でイラストを描こう	72

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

chapter3

アクションで競い合う

アイスブレイク

にぎりこぶし	76
化かし合い	78
魔法の椅子	80
目隠しレース	82
どっちが好きか	84
変わった人探し	86
このカードだけ	88

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

興味と関心をかきたてる

アイスブレイク

私の師匠	94
砂漠での遭難	96
私ならこうする	98
ミニミーティングゲーム	100
有罪か無罪か	102
ディベートしよう	104
対決会議	106
誰が1番か	108
最後の印象交換	110

人生目標の話し合い.....	112
フィードバックゲーム.....	114

chapter5

ミニスポーツゲーム

じゃんけんポーズ.....	120
片足じゃんけん.....	121
かかと上げじゃんけん.....	122
平手打ちじゃんけん.....	123
肩たたき.....	124
股広げ.....	125
イソギンチャク.....	126
案山子.....	127
背合と丹立.....	128
腕組み背合わせ.....	129
首ふり.....	130
素振り体操.....	131
シャドーボクシング.....	132
体回し.....	133
やり投げ.....	134
ジャンプ競争.....	135
競歩リレー.....	136
グループづくり.....	137
押しくらまんじゅう.....	138
S字競争.....	139
ジェスチャーしりとり.....	140
挨拶ゲーム.....	141

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
 品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

イントロダクション

1. アイスブレイクはどのようなときに必要か

「アイスブレイク」は本来、「氷を溶かす」という意味ですが、人と人との関係に結び付け、「不安を解消する」とか「凍りついた気持ちを溶かす」といった意味にも使われています。辞書では、「よそよそしさをほぐすもの」と書かれていますが、日本語には適当な訳し方がありません。砕氷船（さいひょうせん：北極海などで水面の氷を砕いて進む船）のことを「アイスブレイカー（Ice breaker）」といいますので「固まった気持ちの砕氷」と解釈してもよいかもしれません。

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで、品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

人と人との関係で、アイスブレイクが必要なのは言うまでもなく、最初の出会いの時です。特に大勢の人数、しかも初対面の人が集まり、特定の活動をしようとしたときには、アイスブレイクして気持ちを和ませたり、不安を解消させなければなりません。

若い人を中心に、1日の大半をパソコンやスマートフォンに触れて過ごす人が増えてきています。彼らは人間関係の対応が苦手で、コミュニケーション技術もかけている人も多く、集団で何かをしようとするときに、どう対応してよいか迷う人が大勢います。そのような人同志で何かをしようとしたときは、アイスブレイクが特に必要になります。

最初の出会だけでなく、アイスブレイクを必要とする場面がその他にも沢山あります。例えば、集団で何かの活動をしている時に、マンネリに落ち入ったり、対立が起こったりして、人間関係が「ぎすぎす」してくるといった場面です。こんな時にもリラッ

クスしたり、気持ちをほぐすアイスブレイクが必要になります。雰囲気切り替えて、よりよい関係を再構築しながら、次のステップに進まなければならないからです。

アイスブレイクが必要なのは、集団で活動をする場面だけではありません。個人的にちょっと息抜きをしたい時やつらい仕事をしている時、仕事にいきづまってしまった時など、ふとそこから逃れたいと思う時が必ずあるものです。そんな時には、1人でアイスブレイクすることも必要になります。

世の中のテンポが速くなり、人と人とのふれあいが少なくなり、パソコンやスマートフォンがコミュニケーションの中心になっている今こそ、ふれあいの場や、くったくなく話し合う場が必要ではないでしょうか。

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

2. 人と人をつなげるもの
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

人と人をつなげるものは、**「共通の価値観」**が、一番強いものは、「信条や共通の考え方」と言われています。同じ価値観で結ばれるといってもよいかもしれません。同じ信条や共通の考え方を持っていれば、話題も弾みますし、論議も進みますし、共感も生まれてきます。何よりも共通の信条や価値観から、固いきずなが結ばれるでしょう。

次は「涙」といわれています。お互いに涙を流すのは一体どのような時でしょうか。同じ悲しみを持つとか、同じ不幸を持つといった場面があれば、お互いに慰めあったり、励ましあったりするでしょう。その同情し合うプロセスから、気持ちのつながりが生まれてきます。

chapter 1

オリエンテーションに
役立つアイスブレイク
のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のリンクをご覧ください
[tps://m-advice.co.jp/shop/item/b02/](https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/)

私は誰でしょう

少し変わった質問をすることによって参加者の意外な一面がわかる紹介ゲームです。色々な人を集めた集合研修、またチームビルディングの導入として活用できます。

- 所要時間** 10分
- 人物** 何人でも / 全員で
- 準備物** A4用紙人数分

進め方

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

- <https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>
- ① (準備) 人数分のA4用紙を準備します。
 - ② A4用紙を参加者に1枚ずつ配布します。
 - ③ 「これから皆さんには、自分自身のことと他の誰にも話していない「秘密のこと」を考えてもらいます。その秘密は過去か現在かかに関わらず、何でも構いません。例えば「ボーイスカウトに入っていた」とか「山で遭難しそうになった」などです。」
 - ④ 「次にその秘密を誰の筆跡かわからない字でA4用紙に書いてください。利き腕と違う手で書いてもらってもいいかもしれません。5分程度で書いてみてください。」
 - ⑤ 「書き終わりましたら用紙を集めます。私がテーブルや壁に貼りますので、それぞれの紙を誰が書いたのかを当ててみましょう。」
 - ⑥ 1枚ずつ読み上げて、「これを書いたのは誰だと思いますか。わかる人がいたら挙手して、書いた人の名前を言ってください。」と指示します。
 - ⑦ 最後に集計をとって、最も正解した人を優勝者として発表します。

バリエーション

- ①参加者の仕事について秘密にしていることを書いてもらうのもよいでしょう。
- ②彼ら自身が知っている有名人の秘密を書かせる方法もあります。

注意点

- ①貼り出されることを知ったら書かなくなったり、萎縮してしまう人が出てくるかもしれません。気楽に書いてもらうように誘導しましょう。

参加者への問いかけ

最後に次の問いかけをしてみましょう。

- ①貼り出された秘密で一番驚いたのはどれですか。それは何故ですか。

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

- ②あなたが予想したのかありますか。何故そのように予想したのですか。
- ③参加者についてどのようなことがわかりましたか。

[tps://m-advice.co.jp/shop/item/b02/](https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/)

- ④この演習の中で役に立ちそうなことはありましたか。

共通点探し

同じ共通点を持った人をメンバーの中から探すゲームです。動きもあり、声をかけながら行ないますので教室内に活気が出て、お互いに打ち解けやすくなるでしょう。

所要時間	15～20分
人物	20人程度 / 4人グループ
準備物	ストップウォッチ

進め方

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで、品詳細は下記のページをご覧ください。
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

- ①「これから共通点探しのゲームを行ないます。同じ共通点がある人を探してもらいます。」
- ②「全員で教室を歩き回って探してください。同じ共通点がある人を4人集めるまで教室を歩き回っていただきます。他の人にもありそうな共通点を言いながら探してもらいます。共通点は例えば
1. バスで通勤している人。
2. 出身県が同じ人。
3. 足の骨を折ったことがある人。
4. 同じ職種の人（たとえばIT関連の仕事の人）。
などです。」
- ③「4人のチームができれば、そのチームメイトでさらに他に3つの共通点を見つけます。」
- ④「4分ほどたったら、各グループが順番に前に立ち、自分たちの共通点を他の参加者に発表します。全グループが紹介し終わるまで順番に発表していきます。」

バリエーション

- ①共通点を仕事以外のプライベートなことに絞ってみるのも面白いかもしれません。例えば
1. 2人兄弟がいる。
 2. 結婚して10年以上経っている。
 3. 誕生日月が同じ。
 4. 目の色が同じ
- などです。
- ②参加者の人数によっては2～3人のグループで行なってもよいでしょう。

注意点

- ①宗教や政治的なものや性格上の欠点などの共通点は出さないように
しましょう。

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

参加者への問いかけ

最後に次の問いかけをしてみてください。

[tps://m-advice.co.jp/shop/item/b02/](https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/)

- ①あなたのチームの共通点は変わった特色がありましたか。変わった共通点などはありましたか。

chapter 2

クイズ、ゲームで楽しむ
のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください
[tps://m-advice.co.jp/shop/item/b02/](https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/)

ウィークポイント紹介

人にはそれぞれウィークポイントがあります。人に触れられたくないものもありますが、公にしてもよいものもあります。このゲームではお互いの弱点を紹介し合います。

所要時間 15分

人数 10～20名 / 2人1組

準備物 シート「ウィークポイント相互紹介」×人数分

進め方

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで、品詳細は下記のページをご覧ください。
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

- ①「これからウィークポイントの紹介を行います。」
- ②「人それぞれに苦手と思うことが必ずあります。勉強で数学が苦手な人や英語が苦手な人もいるでしょう。本職が苦手、書く字が汚いなども苦手に思えるかもしれません。このゲームではお互いの苦手なことを紹介し合ってもらいます。」
- ③「ペアで相互に紹介を行ないますので、ペアを組んでください。」
- ④「これから相互紹介シートを差し上げますので、相手の人のウィークポイントを聞いてメモしてください。」
- ⑤「お互いに質問をして進めます。ウィークポイントをお互いに2つ挙げてもらいます。苦手な人、苦手な動物、乗り物、食べ物、なんでも構いません。挙げてもらったら、その理由も聞いてください。」
- ⑥「時間は2人で5分です。でははじめてください。」
- ⑦「質問が終わったようですので、順番に前に出てみんなの前で相互にウィークポイントを紹介してください。時間は1組で2～3分です。」

- ⑧「どんなウィークポイントがあったでしょうか。変わったウィークポイントがあったら教えてください。（変わったウィークポイントを紹介させる。）ではこれでウィークポイントの紹介を終わります。」

バリエーション

- ①ウィークポイントが出にくい場合は、苦手な食べ物、苦手なスポーツなど限定して出させるのもよいでしょう。

注意点

- ①短時間でインタビューして相互紹介するのが目的ですので、ときばきと質問と相互紹介をさせるようにしましょう。
- ②一般的なウィークポイントではなく、人にはないような面白いウィークポイントを引き出すように、お互いに質問させてください。

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

シート「ウィークポイント相互紹介」

ウィークポイント相互紹介
相手名 _____

	ウィークポイント	理由
1		
2		

全員で〇×クイズ

グループ内での合意形成によって意思決定する簡単な〇×ゲームです。早く雰囲気になじませ、スムーズに話に入らせることができると共にグループの一体感が生まれてきます。

所要時間	20分
人数	最低10人 / 5人1組
準備物	簡単な〇×クイズ問題

進め方

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

- ①参加者を4〜6グループに分けます。(4〜5人グループなどでも可)
- ②(準備) 本当か嘘か答えられる問題を用意します。問題は簡単なものから難しいものまで用意するのがよいでしょう。質問は一般常識や研修や授業のテーマに合ったものにして下さい。
- ③問題を出す前に次のルールを参加者に伝えます。
「質問にはグループ全員で討論して、合意で答えを出してください。」
「チームの答えが決まったら、“本当”の場合は全員で手を上げて、“嘘”の場合は手をクロスし“×”と上げてください。」
- ④「最初に正解を出したグループがポイントを取ります。」
- ⑤「一番ポイントを取ったグループが1位です。」
- ⑥「でははじめます。」用意した問題を1つ1つ読み上げます。
- ⑦「質問(12問)が終わりました。どのグループが一番ポイントを取りましたか。(挙手させる) これで〇×クイズを終わります。」

注意点

- ①グループ内の数人で決めているところは全員で話し合い結論を出すように仕向けます。クイズは事前に用意しておきます。

参加者への問いかけ

最後に次の問いかけをしてみましょう。

- ① チームで働くことの利点はなんでしょうか。
- ② あなたはどれぐらいチームの答えに加わりましたか。
- ③ 誰かが自分の意見を押しついたりしませんでしたか。
- ④ 賛成でないのにチームの意見に賛成した人はいませんか。
- ⑤ チームで働くことは仕事の上ではどんな強みになりますか。
- ⑥ 現在仕事上でこういったチームワークの強さを発揮できますか。それはどのような場面で役立ちますか。

問題例（一般常識） 2016年1月現在

- ① 日本の総人口数には、外国人も含まれている。 ○
- ② チューインガムには、賞味期限を書かなくてもよい。 ○
- ③ 法律によると、日本では商品の一部分を抜粋したものを売ることはできない。 ○
- ④ アンカーペンダライターの受け取る印税は曲の長さがより長いほど、もらえる印税の割合も多くなる。 ○
- ⑤ 爪は、血のめぐりがよいと、伸びるのも早くなる。 ○
- ⑥ 甲子園で先攻、後攻を決めるのは、じゃんけんである。 ○
- ⑦ ロダンの彫刻「考える人」は、足を組んでいる。 ×
- ⑧ コピー機で鏡をコピーすると、鏡の部分は白くうつる。 × 黒くなる
- ⑨ 味を感じる器官は舌だけである。 × 口腔
- ⑩ 世界で最も多くの外国人観光客が訪れるのは、最も世界遺産の多いイタリアである。 × フランス
- ⑪ 太陽系の惑星のうち、春夏秋冬の四季があるのは地球だけである。 × 火星にも四季がある。
- ⑫ 人間のからだの水分は、一般的に男性よりも女性のほうが多い。 × 男性 60% 女性 50%

のファイルは商品の一部分を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

chapter 3

アクションで競い合う

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

アイヌブレイク

[tps://m-advice.co.jp/shop/item/b02/](https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/)

変わった人探し

これは教室の中から指示された人を探すゲームです。大勢の人から探さなければなりませんので、お互いに知り合う良い機会になるでしょう。

所要時間	20分
人数	15～20人 / 全員で
準備物	特徴カード

進め方

このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで、
品詳細は下記のページをご覧ください。
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

- ②（準備）例題の特徴を参考に、1枚ずつ特徴が書かれたカードを作成してください。
- ③「全員にカードを差し上げますので、そこに書かれたことに該当する人を教室の中から探してください。ではカードを差し上げます。」（カードを1枚ずつ全員に配る。）
- ③「探す時間は10分間です。できるだけ多くの人と話して該当する人を探してください。その人が見つかったら、名前を教えてください。でははじめます。」
- ④（10分後）「時間がきましたので、終わりにしてください。探せなかった人も終了します。」
- ⑤「では順番に前に出て、どんな人を探すように指示されたのか。そして該当する人は誰だったか、名前を発表していただきます。」
- ⑥「色々な人の特徴がわかったかと思います。思いも知らない面白い体験をした人もいたでしょう。これでゲームを終わります。」

バリエーション

①時間があれば別のカードを作り、2回戦を行なうのも良いでしょう。

例題（特徴）1つずつカードへ記入

- ①最も変わった趣味を持った人を探してください。
 - ②最も兄弟（姉妹）の多い人を探してください。
 - ③最も値段の高い靴を履いている人を探してください。
 - ④卓球をやる人を探してください。
 - ⑤アメリカが好きな人を探してください。
 - ⑥スキーが好きな人を探してください。
 - ⑦北海道生まれの人を探してください。
 - ⑧果物でブドウが好きな人を探してください。
 - ⑨麺類の中でそばが一番好きな人を探してください。
 - ⑩今まで旅行した国が一番多い人を探してください。
 - ⑪コインや切手を収集している人を探してください。
 - ⑫スマートフォンを持っていない人を探してください。
 - ⑬メロンやスイカが好きな人を探してください。
 - ⑭伊達眼鏡の人を探してください。
 - ⑮カラフルな靴下を履いている人を探してください。
 - ⑯ティッシュペーパーを持っている人を探してください。
 - ⑰黒色が好きな人を探してください。
 - ⑱最も髪が長い人を探してください。
- （このようなカードを任意に作ってください。）

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

chapter 4

興味と関心をかきたてる

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

有罪か無罪か

このゲームはミニ裁判で被告人と弁護士と検察官が弁論を行ない、参加者が陪審員になって判決を出すゲームです。親しくなった時に行なうのがよいでしょう。

所要時間 10～15分（2裁判は20分程度）

人数 20～30人 / 全員で

準備物 罪状（例）

進め方

のファイルは商品のページを抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

- ①あらかじめ被告人（弁護士）と検察官を任命しておく。残りの参加者には陪審員になってもらいます。裁判官はインストラクターが務めます。罪状（例）から罪状を1つ選んでおきます。
- ②「被告人と裁判官と弁護士の人は前に出てきてください。」
- ③被告人並びに検察官、弁護士に罪状（例）を渡します。
- ④裁判官（インストラクター）の司会で進めます。「これから家庭や仕事場で起こった事件についての裁判を行ないます。被告人は無罪を主張して、弁護人は被告人を弁護してもらいます。検察官の人は有罪を主張しなければなりません。2分ほど時間を与えますので罪状を見て、それぞれの主張を考えておいてください。」
- ⑤「被告人は前に来てください。今から罪状を読み上げます。」（裁判官は罪状（例）を読み上げます。）
- ⑥「1分間で被告人には無罪を主張してもらいます。どんなことでも構いませんので理由を言って無罪を主張してください。」
- ⑦「次に1分間で検察官の人が有罪の理由を述べてください。」（有罪の理由を述べさせる。）

- ⑧「次に1分間で弁護人が弁護をしてください。」(弁護させる。)
- ⑨「両方の主張が出ましたので、陪審員(参加者)の皆さんは有罪か無罪か決めてください。」
- ⑩「被告人が有罪と思う人は手を挙げてください。」(人数を数える。)
- ⑪「被告人が無罪と思う人は手を挙げてください。」(人数を数える。)
- ⑫「〇〇の方の人が多いようですね。有罪(または無罪)の判決を下します。これで××の裁判を終了します。」

バリエーション

- ①時間があれば主張する時間を2分に伸ばしてもよいでしょう。
- ②罪状では有罪か犯罪の判断がつきにくい事件を考えてください。

罪状(例)は商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

- ①被告人が孫にお小遣いをせがまれたが、細かいお金がなかったので、近くにあったおばあちゃんの財布から出してあげた。(被告人おじいちゃんは無罪か無罪か)
- ②被告人の近所に大きな柿の木がある屋敷があり、その柿が3つ地面に落ちていた。それを拾いものとして家に持って帰って来てしまった。
- ③被告人がスーパーに行くとき300円でピーナッツのつかみどりをやっていた。手袋をした方が多く取れると思って、手袋で取ってしまった。
- ④被告人がスーパーで買い物をした後にお釣りを多く貰いすぎたことに気づいたが、返しに行くのが億劫だったのでそのままにしまった。

chapter 5

ミニスポーツゲーム

のファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください

[tps://m-advice.co.jp/shop/item/b02/](https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/)

じゃんけんポーズ

所要時間 5分 人数 2人1組

進め方

教室や体育館など少しスペースがあるところで行なうと良いでしょう。まず参加者を2人1組に分けます。2人でじゃんけんをさせ、勝った方が「ポーズ」と言います。負けた人は好きなポーズをとります。ポーズはどのようなものでもかまいません。繰り返しじゃんけんをし、いろいろなポーズをとっていきます。ただし今までやったポーズと同じポーズをした人は減点になります。5分ほど行ない減点の少ない人が勝ちになります。

バリエーションと注意点

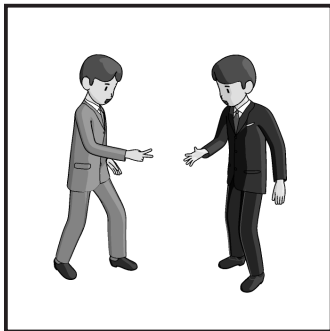
(1) 手だけのポーズ、足だけのポーズに限らず何でもかまいません。

(2) スポーツのポーズなどに限定して行ってもよいでしょう。

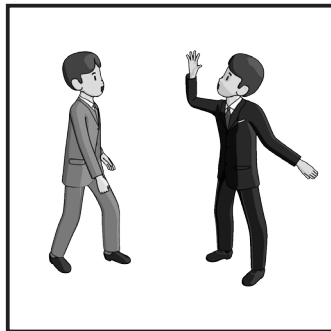
このファイルは商品の一部を抜粋したサンプルで
品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b02/>

図

じゃんけん



ポーズ



競歩リレー

所要時間 5分 人数 3人1組

進め方

トリオで競歩を行なうゲームです。競歩は歩いて競争するものですが、ルールがあります。競歩では、必ずどちらかの足が地面についていなければなりません。早く競歩をしようとすればひざを曲げずに、かかと着地で歩かなければなりません。10メートルぐらいのコースを作り、往復して3人リレーして競争します。一番早くゴールしたトリオが優勝です。片足がついていなかったり走ったグループは失格になります。

バリエーションと注意

(1) ひざを曲げずに、歩こうとすると自然にかかと着地の歩き方になります。最初に競歩のやり方を少し練習しましょう。

(2) なが歩いのであれば、どちらかの足が地面についています。無理にかかと着地にしなくても、早足でもよいでしょう。

図

競歩



必ずどちらかの足が地面についていなければならない