

1. グループ分け

ワークショップは、4-5名のグループで行います。先にグループを分ける方法もありますが、ゲームをしながらグループ分けを行うと、楽しい雰囲気ワークショップに入ることができます。

(1) すばやく探そう じゃんけんそろい組

人数：20～100人 時間：5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】 特になし

じゃんけんと同じものを出した人どうしがグループをつくるゲームです。グループ構成員数はワークショップに合わせて決めましょう。



①「皆さん手を高くあげてください。」

「私の『じゃんけんぽん』の合図で、グー・チョキ・パーのうち一つだけ皆さんの好きなサインを出してください。」

「ではいきます。」→「せーの じゃんけんぽん！」 → (参加者 サインを出す)

②「はいストップ!そのまま高くサインを掲げてください。かえないでください。」

「ここで、ご自身と同じサインの方を探します。」

「同じサインの方を5人探すごうできたなら、グループをつくり座ります。」

「さあ、余らないように素早く探してください。」

「よい スタート！」



(2) すばやく集まれ セーノで拍手

人数：20～100人 時間：5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】 特になし

リズムを合わせて拍手。リーダーの合図で拍手の数の人数を集め、グループをつくるゲームです。



①「さあ、両手をだしてください。私が『セーノ!』と言ったら拍手を1回ください。」「セーノ！」 → (参加者1回拍手) → 拍手がそろうように促す

②「続けて『セーノ!』と言ったら拍手を2回ください。」

「セーノ！」 → (参加者2回拍手) → 拍手がそろっているか確認

③「3回目の『セーノ!』で拍手は3回です」

「セーノ！」 → (参加者3回拍手) → 拍手がそろっているか確認

④「このように『セーノ!』を続けるとその分拍手が増えていきます。」

「私が途中で『ハイ!』と言います。その時、拍手の数と同じ人数で集まりグループを作って座ります。」 → 「では練習します。ハイ」 → (参加者は3人組をつくる)

「ルールーはご理解いただけましたか？」 → 参加者が納得するまで丁寧に説明

⑤「それでは本番です。リズムを合わせて1回から始めます。」



(3) すばやくみつけて 絵合わせパズル

人数：20～100人 時間：5~10分

【ゲームの進め方】 / 【用具】 グループ数の絵 (雑誌またはチラシでも可)

1枚の絵 (雑誌またはチラシ) をグループの人数分に切り分けます。切り分けた絵を1人に1枚ずつ配り、組み合わせると同じ絵になる人どうしがグループとなるゲームです。



①「これから皆さんに絵の一部を配ります。」「その絵は、何枚か組み合わせると1枚の絵になります。」「同じ絵になる人を探して、1枚の絵を完成させてください。」

②「それでは絵を配りますが、合図があるまで、その絵を見ないでください。」 → 配布

③「皆さん、1枚ずつ持っていますか？」

「それでは、同じ絵の人を探してください。」「よい スタート！」



2. 自己紹介

知らない人が多いときには、自己紹介が欠かせません。自己紹介を効率よくゲームとして行いましょう。

(1) 初対面でもすぐ仲良し 握手でこんにちは

人数：10～100人 時間：3～5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】特になし / 【隊形】自由隊形

制限時間内（30～60秒）に何人と握手できるか競いながら挨拶を交わすゲームです。リーダーも積極的に参加して握手をしやすい雰囲気を創ります。

- 😊 ①「これからたくさんの人と握手するゲームを行います。」
 「制限時間30秒の間に、どれだけたくさんの人と握手ができるか挑戦です。」
 「ただ手を握るだけではなく、名前をなのりあって、両手で握手しましょう。」
 「それでは ようい スタート！」
- ②「はい30秒たちました。握手をやめてください。さて皆さんは何人と握手できましたか？」
 「握手した人 1人の方」 →(参加者挙手)
 →「奥ゆかしく控えめな方ですね」 → (皆で拍手：皆で受容する)
 「握手した人 2～3人の方」→(参加者挙手)
 →「そこそこ頑張りましたね」 → (皆で拍手：皆で受容する)
 「握手した人 それ以上の方」→(参加者挙手)
 →「はりきりさんですね」 → (皆で拍手：皆で受容する)

(2) 名前が覚えられる じゃんけんサイン集め

人数：10～100人 時間：3～5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】紙と筆記具 / 【隊形】自由隊形

制限時間内（1分）にどれだけたくさんサインを集められるか競うゲームです。じゃんけんの勝敗がきめてです。敗者が勝者の紙にサインを書きます。

- 😊 ①「これから皆さんにサインを集めてもらいます。お手元に紙と筆記具はありますか？」
 「私の『スタート』の合図とともに、近くの誰か1人を見つけ握手をします。
 握手の後、じゃんけんをします。勝敗がつくまで行います。」
 「負けた人は勝った人の紙にサインをしてください。」
 「その後、次々と別の人を見つけ、握手し、じゃんけんしていきます。」
 「できるだけたくさんの人と握手してサインを集めてください。」
 「制限時間は1分間とします」
 「それでは ようい スタート！」
- ②「はい1分たちました。じゃんけんをやめてください。さて皆さんは何人のサインを集めることができましたか？」
 「サイン数1個の方？」 →(参加者挙手)
 →「奥ゆかしく控えめな方ですね。」 → (皆で拍手：皆で受容する)
 「サイン数2～3個の方？」→(参加者挙手)
 →「そこそこ頑張りましたね。」 → (皆で拍手：皆で受容する)
 「サイン数それ以上の方？」→(参加者挙手)
 →「はりきりさんですね。」 → (皆で拍手：皆で受容する)

.....
 - 時間がある場合 -

- ③サインしてくれた人を探し出し、改めて握手した後に自己紹介する。という展開を追加すれば、より親睦が深まります。

(3) いす取りゲーム風 嬉し困りし「いらっしゃい」

人数：5～100人 時間：3～5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】いす / 【隊形】一重円（シングルサークル）

「私は〇〇です。いらっしゃい」と手を引かれ円の中へ…ねずみ算式に増えた円の中の方々は、リーダーの合図で空いている席へ座ります。ご自身が座れるかどうかドキドキ満点のゲームです。

- 😊 ①「これからいすとりゲームをします。私がお招きした人はどうぞお立ちになって円の中へ入らしてください。」
- ②（リーダーがまず最初にスタートする）参加者Aに握手しながら
「私は〇〇です。いらっしゃい！」
→リーダーは参加者Aの手を引いて円の中へ招き入れる
- ③参加者Aを誘導しながら
「参加者Aさんは、私と同じように、座っている人に握手をしご自身の名前を告げて円の中へ招いてください。」→ 参加者A：参加者Bの手を引いて円の中へ招き入れる
「私も続けて招きます。」→ リーダー：参加者Cの手を引いて円の中へ招き入れる
- ※この時点で、円の中は4人（リーダーと参加者A・参加者B・参加者C）になっています。
- ④「このように、円の中に招かれた人はつぎつぎ招く役になり、円の中は人が増えます。」「さあ、どんどん続けていきます。」「ようい スタート！」
→（それぞれがお招きしていく）→（招かれた人が増える／座って居る人が減る）
- ⑤「はいそれでは次の段階です。突然、私が『座ろう！』と声を出します。これを合図に円の中で立っている人は空いている席へ素早く着席してください。」
「では練習します。『座ろう！』 →（立って居る人が一斉に着席する）
- ⑥「本番では席を一つ抜きますので、座れなかった人は自己紹介をして頂き、私と一緒に最初の招き入れる役になります。」
「それでは本番です。」

(4) 覚えてラッキー 名札送り渡し

人数：5～100人 時間：3～5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】参加者の名札 / 【隊形】一重円（シングルサークル）

自分の名札を手に持ち、曲に合わせて右に名札を送っていきます。リーダーの合図時、持っている名札を本人に返すゲームです。

- 😊 ①「皆様のお手元にご自身の名札はありますか？名札を使ったゲームをします。」
- ②「私の『スタート！』の合図でお手元にある名札を右の人に送って下さい。『ストップ！』の合図があるまで送りつづけます。」
「それでは ようい スタート！」
- ③「ストップ！」
「今、皆さんのお手元にある名札はどなたの名札でしょうか？大きな声で名前を呼びながら持ち主を探しだし、渡してください。」
「それでは皆さんご起立下さい 名札渡しに出発です どうぞ！」
- ④「それでは本番です。本番では曲に合わせて名札を右隣へ送っていきます。」
「ようい スタート！」

.....
- 時間がある場合 -

- ⑤スピードを変えたり、左送りにしてみたり、何回か繰り返すとより多くの人と出会えます。

3. 雰囲気づくり（参加者全体）

初めて出会う人が多い会場では、参加者は緊張し、その雰囲気が全体を包みます。参加者がリラックスして過ごせるような雰囲気を創ることが大切です。

(1) じゃんけんシリーズ じゃんけんチャンピオン

人数：10～100人 時間：5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】特になし / 【隊形】自由隊形
リーダーとじゃんけんをして、1番強い人を決めるゲームです。

- 😊 ①「これから今日のじゃんけんチャンピオンを決めます。」
「私とじゃんけんをしてください。勝った人はあげた手をそのままにして下さい。あいこの人、負けた人は手を下ろして座ります」
「用意はよろしいでしょうか？では皆さん、お立ちになり右手を高くあげてください。」
- ②「それでは始めます。」
「セーノ じゃんけんぽん！」 → 「勝った人はそのまま、あいこ・負けの人座ります。」
- ③最後の1人になるまでくりかえしてください。
- ④名前を伺いながら、いろいろインタビューしてみるのも良いでしょう。
「おめでとうございます！今日のチャンピオンは〇〇さんです。」 → （皆で拍手）



－ なかなか1人にならない場合 －

- ⑤残った参加者同士でじゃんけんする方法もあります。また、複数名をチャンピオンとして受容するのも良いでしょう。

(2) じゃんけんシリーズ あと出しじゃんけん

人数：10～100人 時間：5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】特になし / 【隊形】自由隊形
あと出しのリズムを楽しみながら、頭を使うじゃんけんゲームです。

- 😊 ①「これからじゃんけんゲームをします。普通のじゃんけんではありません。」
「私が先に『じゃんけんぽん』と言いますので、その後に皆さんは『ぽん！』と言ってください。リズムは、『じゃんけんぽん！ぽん！』です。」
「では練習します。」 → 「じゃんけんぽん！」 → （参加者「ぽん！」）
- ②「次はいよいよ手も一緒に行います。」
「わたしが『じゃんけんぽん！』と言い、グー・チョキ・パーのうち一つだけサインを出します。皆さんはそれを見て、私の後に『ぽん！』と言いながら同じサインを出してください」 → （練習してみる）
「ルールはご理解いただけましたか？」 → 参加者か納得するまで丁寧に練習
「それでは本番です。」 → 「じゃんけんぽん！」 → （参加者「ぽん！」）



－ 時間がある場合進む 中級 －

- ③「次は少し難しくなります。私の出すサインを見て、皆さんは私に勝つサインを考えてから出してください。」
「『ぽん！』の掛け声を忘れないでください。」

－ 時間がある場合進む 上級 －

- ④「さらに難しくなります。今度は、私が出したサインに負ける種類のサインを出してください。」
⑤かなり難易度が上がるため戸惑う人がでてきます。楽しさがストレスにならないよう注意が必要です。

4. 雰囲気づくり（グループ内）

ワークショップで話しやすい雰囲気を創っていきます。

(1) サークルゲームの代表 指キャッチ

人数：4~5人グループ×何組でも 時間：5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】特になし / 【隊形】一重円

参加者は一重円をつくり、円の中央を向いて座ります。リーダーの合図でお隣の指を捕まえたり、逃げたり・・・と反射を競うゲームです。



①「左の掌で壺（円の筒）をつくり、右の手は人差し指を立てます。」

「立てた指を右隣の人の壺の中にしっかり入れます。」

②「私は『キャット・キャット・キャット・・・』と声を出します。その時、壺の中の指は『キャット・キャット・キャット・・・』に合わせてリズムをとってください。」

「では練習します。」 → 「キャット・キャット・キャット・・・」 → 「上出来です」

③「私は突然『キャッチ!』と言います。」

「その時、左手は相手の人差し指をつかみ、右手はつかまれないように逃げてください。」

「練習します。→ 「キャッチ!」→ ルールが周知されているか確認

④「それでは本番です。」 「キャット・キャット・キャット・・・キャッチ!」

⑤何回か行います。最初はリズムよく、途中からタイミングを外したり、「キャベツ」など他の言葉を入れたりなど工夫をしてください。



(2) ハラハラドキドキ ハイハイどかん!

人数：4~5人グループ×何組でも 時間：5分

【ゲームの進め方】 / 【用具】特になし / 【隊形】一重円

参加者はお互いの手が重なりあえるような小さめの一重円をつくり、円の中央を向いて座ります。片手ずつ手を前に出していき、リーダーの合図で叩くゲームです。

①「まず始めに、グループメンバーの手を出す順番を決めて下さい。」

②「私が『ハイ』と声をかけますので、1番の人から順にご自身の右手を円の中央に出してください。」

「ご自身の手は、前の人の手の上のせるようにしてください。」

③「ではスタートします。」 → 「ハイ」「ハイ」・・・ → 各グループの理解度を確認

「右手が終わりましたら次は左手を出していきます。」 → 「ハイ」「ハイ」・・・

「空いている手が無くなりましたね。こんどは一番下の人の手を上のにせていきます。」

→ 慣れるまで練習する「ハイ」「ハイ」・・・

→ 各グループの間を行き来しながらうまくできないグループにルールを伝える。

④「全グループできました。 次のステップです。」

「途中、私は『どかん!』と声をかけます。そのとき、一番下に手のある人が一番上にある手をおもいきり叩きます。」

「他の皆さんは、叩かれないように両手をひっこめてください。」

「相手の手をうまく叩けたら勝ちです」

「では練習します」 → 「どかん!」 → 「ルールはご理解頂けましたか?」

⑤「それでは本番です。今出ている手を膝の上にお戻しください。」

「今度は、2番の人から右手を中央へだしていきます。」

「ようい ハイ」→ 各グループ2番の手が出ているか確認 → 「ハイ」「ハイ」・・・

⑥何回かくりかえし行う。