

校内研修で使えるエクササイズ集

研修前や間に使うとこんな効果があります

(例)

- ・ 緊張をほぐし、なごやかな雰囲気をつくることができる。
- ・ ストレスや疲労感を緩和することができる。
- ・ リフレッシュし、気分転換できる。
- ・ 研修へのモチベーションを高めることができる。
- ・ 職員同士の人間関係を深めることができる。

など

〔目 次〕

	ページ
全体の中で移動しながら活動するエクササイズ	1～2
ペアで活動するエクササイズ	3
グループで活動するエクササイズ	4～6
輪になって活動するエクササイズ	7

※ グループアプローチの略称

SGE：構成的グループエンカウンター

SST：ソーシャルスキルトレーニング

Impro：インプロヴィゼーション(かかわり合いを重視した技法)

(参考文献) 絹川友梨「インプロゲーム」晩成書房 2002



茨城県教育研修センター

全体の中で移動しながら活動するエクササイズ

「あいさつジャンケン」(SGE)

- (ねらい) 多くの人とあいさつと簡単な会話をすることができる。
- (時間) 5～10分
- (進め方) ① ペアになって、あいさつの言葉と名前を相手に伝え、ジャンケンをする。
② 次に別の相手を見つけ、繰り返していく。
③ ジャンケンで勝った数を数える。最後に勝った数が多い人がチャンピオンとなる。

「ジェスチャートーク」(SGE)

- (ねらい) 自分の思いを体で表現し、どう伝わるか感じることができる。
他の人の表現を想像することで、他の人の思いを感じ取ることができる。
- (時間) 5～10分
- (進め方) ① ジェスチャー(身ぶり手ぶり)だけでグループに分かれる。声を出さない。
② リーダーが分かれるテーマを言う。
・2グループに分かれる例
甘い物好き or 辛い物好き、犬好き or 猫好き、そば好き or うどん好き 等
・いくつかのグループに分かれる例
好きな季節、好きな飲み物、好きな食べ物、行ってみたい国
③ リーダーがインタビューしながら、リーダーが確かめる。

「数字合わせ」(SGE)

- (ねらい) 自分のイメージに合う相手を探す活動を通して、感受性を豊かにすることができる。ペアづくりにも活用できる。
- (時間) 5～10分
- (準備物) 数字カード(人数が30名の場合、1～15の数字の書いてあるカードを2組準備、黒・赤数字に区別して2組)
- (進め方) ① 全員に数字の書いてあるカードを配り、同じ番号の人を探す。
② 番号は言わず、その番号でイメージした動物を言って同じ番号の人を探す。数字の大小尺度を自分なりに動物に例えイメージする。
例えば、数字の最大が15の場合、「1がアリ」「15がゾウ」。
例える対象例 国内(世界)旅行をする県(国)、あなたの工場でつくる製品等
③ お互いに感想を話し合う。

全体の中で移動しながら活動するエクササイズ

「WANTED」(SGE)

(ねらい) 多くの人とのかかわりを通して、新たな自分に出会うことができる。

(時間) 5～10分程度

- (進め方)
- ① WANTEDシートと筆記用具を持つ。
 - ② ペアをつくり、自己紹介してからジャンケンをする。
 - ③ 勝った人は、相手が「YES」と答えると思う質問をシートの中から一つ選び、質問する。
 - ④ 相手の答えが「YES」なら、シート下の番号に○をつける。答えが「NO」なら、そのまま次の相手を探す。(繰り返す。)
 - ⑤ ○をどれだけ集められるか勝負する。
 - ⑥ 近くの人と感想を話し合う。

WANTEDシート

- 1 コーヒーはブラックだ。
- 2 楽器が弾ける。
- 3 ジェットコースターが好き。
- 4 運動部に所属していたことがある。
- 5 何か買わないとコンビニから出られない。
- 6 パソコンは怖くない。
- 7 図書館の本は返却日までに必ず返す。
- 8 テレビや映画を観て泣くことがある。
- 9 ハンカチをいつも持っている。
- 10 カラオケが好き。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ペアで活動するエクササイズ

「質問ジャンケン」(SGE)

- (ねらい) ペアを組む相手のことを理解することができる。
- (時間) 5～10分
- (進め方) ① ペアになってお互いに自己紹介をする。
② ジャンケンをして勝った人は、負けた人に質問(一つ)をする。
③ 答えたくない質問には「パス」といってもよい。
④ 時間内で繰り返す。

「関わり合わない聞き方・関わり合う聴き方」(SST)

- (ねらい) 話の聴き方を体験しながら、相手を尊重して聴く態度を身に付けることができる。
- (時間) 5～10分
- (進め方) ① 話し手と聴き手を決める。(話し合い、じゃんけんなど)
② 話し手は、「今、自分が困っていること」「最近おもしろかったこと」などについて話す。
③ 関わり合わない聞き方及び関わり合う聴き方の例を確認する。
④ 聴き手は「関わり合わない聞き方」で話を聞く。
⑤ 次に、聴き手は「関わり合う聴き方」で話を聴く。(同じ話題)
⑥ 役割を交替して、3から5を繰り返す。
⑦ お互いに感想を話し合う。
※ 関わり合う聴き方だけの実施でもよい。

【関わり合わない聞き方の例】

- ☐ 足を組み、腕を組む。
- ☐ 相手を見下す。
- ☐ 話を途中でさえぎる。
- ☐ 一方的に意見を言う。
- ☐ 時計を見る。
- ☐ 偉そうにあいづちをする。
- ☐ そんなことはばかげていると態度で示し実際に言ってみる。

【関わり合う聴き方の例】

- ☐ 目を合わせ、少しほほえむ。
- ☐ 話の内容にあった表情をする。
- ☐ 話に合わせてうなずく。
- ☐ 相手に体を向け、身を乗り出して聴く。
- ☐ 「ううん、そのとおりだ」と受け入れる態度を示してみる。
- ☐ 「へえ、すごい」と感心する。
- ☐ 相手の気持ちに合わせた表情で聴く。

グループで活動するエクササイズ

「アドジャン」(SGE)

(ねらい) グループ内の人を理解することができる。

(時間) 5～10分

- (進め方) ① 2分間いろいろな人とジャンケンをして、勝った数をカウントする。誰が一番多く勝ったか確認し、チャンピオンにみんなで拍手を送る。
- ② 4～6人程度でグループをつくり、質問シートを用意する。5本指ジャンケンをして、指の合計の本数(1の位)の質問項目にそれぞれ全員答える。(繰り返す。)
- ③ 質問については、最初は(1)について答える。2回目は(2)について答える。答えられなかったらパスしてもよい。
- ④ グループ内で感想を話し合う。

質問シート

合わせた数	質問項目
0(10)	(1) 好きな色 (2) ストレス発散法
1(11)	(1) 好きな飲み物 (2) 苦手なもの
2(12)	(1) 好きな食べ物 (2) 趣味・特技
3(13)	(1) 好きな動物 (2) お勧めのお店
4(14)	(1) 好きな季節 (2) 行ってみたいところ
5(15)	(1) 好きな有名人 (2) 飼ってみたいペット
6(16)	(1) 好きなスポーツ (2) 最近、うれしかったこと
7(17)	(1) 好きな本(雑誌、マンガなど) (2) 最近、はまっていること
8(18)	(1) 好きなテレビ(映画、YouTube など) (2) 休日によくすること
9(19)	(1) 好きな曜日 (2) 勤務校のいいところ

グループで活動するエクササイズ

「スゴロクトーキング」(SGE)

- (ねらい) グループ内の人を理解することができる。
- (時間) 5～10分
- (進め方) ① 4～6人程度でグループをつくる。
 ② シートを使い、スゴロクをする。(サイコロ使用)
 ③ 順番にサイコロを振って、止まったマス目の話題で話す。
 ④ 「あがった人」は自分の順番のたびにシートの中の好きな話題を選んで話す。
 ⑤ グループ内で感想を話し合う。

 スタート 先を争う問題はありませ せん。ゆっくりお話を 楽しんで下さい。	今朝何時に起きだす？	タベ 家でしただこと	今日の朝食	タベ 何時に寝た？	よく見るテレビ番組	
 子どもはどんな人？	異性に生まれていたら？	時計の針を戻せたら？	世界の最高権力者になつたら？	地球が明日滅亡するとしたら？		今までに 行った一番遠い所
結婚の条件は？	時計の針を戻せたら？	世界の最高権力者になつたら？	地球が明日滅亡するとしたら？	地球が明日滅亡するとしたら？	大事にしているもの	今までに 経験した一番重い怪我
結婚の条件は？	時計の針を戻せたら？	世界の最高権力者になつたら？	地球が明日滅亡するとしたら？	地球が明日滅亡するとしたら？	最近感動したこと	今までで 一番面白かった映画
結婚の条件は？	時計の針を戻せたら？	世界の最高権力者になつたら？	地球が明日滅亡するとしたら？	地球が明日滅亡するとしたら？	ほしい能力	今までで 最高の恐怖の体験
 好きなタレント	将来なりたい職業は？	好きな食べ物	人からほめられたこと	この前の日曜日にしたこと		


ゴール
密かな夢

スゴロクトーキング
ver6.3 制作：筑波大学・正岡智彦
shobo@mx.ibaraki.ac.jp

ゴールは自分の置いた
 マスのマス目かマス目の
 外を一つ取って下さい。

各自、順にサイコロを振って止まった
 マスの話題を話す。カエルのマスに止
 まつたら、それまでに通り過ぎた好きな
 マスの話題を話すことができる。

グループで活動するエクササイズ

「私は木です」(Impro)

- (ねらい) 評価のない自由な表現ができることにより、心地よい人間関係を感じることができる。
※ 表現活動のウォーミングアップにとっても効果的である。
- (時間) 10分程度
- (進め方) ① 4～6人でグループをつくる。
② 「木」になる人を決める。
③ 「木」になった人は、輪の中心で「わたしは木です」と言い、両手を広げて立つ。
④ 他の人は、次々と木に関連する「もの」になる。
「木の葉です」「リンゴです」「土です」等
⑤ 輪の中心となった人が、一人指名する。
⑥ その人はその時の「もの」を言い、中心に立つ。
⑦ 以後、同様に続ける。

「数字かぞえ」(Impro)

- (ねらい) 一体感を感じることができる。
- (時間) 5分程度
- (進め方) ① 4～6人程度のグループをつくる。
② 1～10を数える。1つの数字は1人が言う。2人以上の声になってしまったら、もう一度最初からやり直し。できたグループは、目を閉じて行う。数える順序が規則的にならないようにする。
③ 1～20を数える。同様に行う。

「ワン・ワード」(Impro)

- (ねらい) 既成概念に縛られることなく、初対面でもなごやかに会話ができる。
- (時間) 5～10分
- (進め方) ① 2～6人組になる。
② 一人一言(one word)だけ話す。グループで1つのストーリーをつくっていく。
③ タイトルの例、「桃太郎」「初めての登山」「このドアを開けると」など。
(リーダーが決める。)※講座に関するテーマも可能
④ 考えすぎたり、奇抜なアイデアをだそうとしないで、一人の人間が話しているかのような一体感をもつことが大切である。
⑤ 話は現在時制で話す。「しかし」「でも」「ところが」等の逆説の接続詞はストーリーが前に進まないので使わないように指示する。

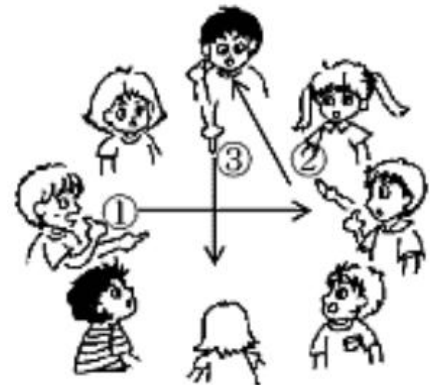
輪になって活動するエクササイズ

「拍手まわし」(Impro)

- (ねらい) 視野を広げ、一体感を感じることができる。
- (時 間) 10 分程度
- (進め方) ① 輪になって、始まりの人が隣の人に向かって手を一つ叩く。
 ② その人はまた隣の人に向かって手を一つ叩く。一つの方向に拍手をまわしていく。
 ③ 慣れてきたら、速くまわしたり、逆にまわしたりする。

「私あなた」(Impro)

- (ねらい) 視野を広げ、相手を受け入れるイメージをつくることができる。
- (時 間) 10 分程度
- (進め方) ① 輪になって、始まりの人が「私あなた」と言い、相手を見て指で差す。アイコンタクトをしっかりと行う。
 ② 差された人は「私あなた」と言い、別の相手をよく見て指で差す。繰り返していく。
 ③ 次に、指を差した相手の場所に移動していくパターンで同様に行う。指を差してから移動する。



「ビビリビビリバ・バ、トースター・壊れたトースター、三ざる」(Impro)

- (ねらい) 視野を広げ、相手を受け入れるイメージをつくることができる。
- (時 間) 10 分程度
- (進め方) ① 輪をつくり、鬼は(1~2 人)輪の中に入る。
 ② 鬼は、輪の人の前に立ち、「ビビリビビリバ」と言う。言われた人は「ビビリビビリバ」と言ってる間に「バ」という。言えなかったら、鬼と交代する。
 ③ 鬼が「バ」と言ったら、何も言わない。何か言ってしまったら交代となる。
 ④ 次に、鬼は輪の人の前に立ち、指を差し、「トースター」又は「壊れたトースター」又は「三ざる」と言う。言われた人を中心に両隣の人と組んで 3 人で表現する。鬼は素早く「5」数える。その間に表現出来なければ指を差された人が交代となる。

トースター



壊れたトースター



三ざる

