

なぜアイスブレイクにじゃんけんが多く取り入れられるのか。

手間暇いらずの便利さは大きな理由ですが、それだけではありません。対人関係ゲームの開発者・田上不二夫先生の講演で、「ひたすらじゃんけん」に関して、次のように理論化されているのを聞いたことがあります。

- ・動き回りながら「じゃんけんポン」と声を出すという身体運動反応や発声反応が、不安や緊張に拮抗し、不安や緊張が制止される（逆制止理論）。
- ・個別に勝手に歩いているが、結果として多くの人と交流できる。
- ・不安や照れや戸惑いから、また消極的性格から、ただ立っているだけでも、相手からかかわってきてくれる。
- ・各自別々の行動でも、終わってみると「みんなで一緒にゲームをした」という気持ちになれる。

「ひたすらじゃんけん」は、1分間、自由に歩いて相手を見つけ、違う相手とどんどんじゃんけんをして、何回勝てるかというシンプルなワークです。そして、さまざまな種類のじゃんけんを使って楽しめます。ここでは、10種類のじゃんけんの紹介も兼ねて、「ひたすらじゃんけん」のプログラムを紹介します。

①普通のじゃんけん

「自由に歩いて違う相手とじゃんけんして、勝った回数を競います。かけ声は『さいしょはグー』でいきましょう」

②負け勝ちじゃんけん

「次は、何回負けたかを競い合います。かけ声は『さいしょはゲー』ではなく、ただの『じゃんけんポン』です。大きな声で呼吸を合わせてください」

「さいしょはゲー」をなくすだけで、タイミングを取り合うためにアイコンタクトをし、より息が合ってきます。

③あいこじゃんけん

「次は、何回あいこになれたかを競い合います。1回であいこにならなかったら、2回・3回と続けてOKです。かけ声はただの『ポン!』です。お互いの目をしっかり見つめ合って、タイミングを図りましょう」

「負け勝ちじゃんけん」には「あなたが勝っていいんだよ」、「あいこじゃんけん」には「一緒に勝とうね」という気持ちが自然にこめられます。押しつけにならないように、さりげなくインストラクションに入れられたらナイスです。

かけ声が短くなれば、お互いの表情や動作でタイミングを取り合うことになり、自然と心的距離が縮まります。特に「あいこじゃんけん」は、相手は敵ではなく、気持ちは協働者です。

ミニコラム 「あいこ」の魅力

例えば、サッカーの国際試合でキックオフを決めるのはコインの裏表です。必ず一発で決まります。でも、日本では、さまざまな場面でじゃんけんが使われます。大勢が固唾を呑んで見守るなか、あいこだったとき大きな歓声が上がることがあります。あいこがあるって、とても楽しいことなのかもしれません。

必然性をトッピングしたじゃんけん

じゃんけんの醍醐味である勝負の偶然性に、ちょっとした必然性（速いリズムや瞬時の判断）をトッピングすると、さらにじゃんけんが楽しめます。「ひたすらじゃんけん」のプログラムに加えることも、もちろんできます。

④両手じゃんけん

「じゃんけんポン」で左右両方の手を同時に出示します。向かい合っている両方の手が勝っていることで「勝ち」になります。お互い焦って両手とも同じ種類を出してしまい、一発で勝負ありになったりして盛り上がります。

⑤どっち引くのじゃんけん

「じゃんけんポン」で、両手じゃんけんをします。続けて「どっち引くの」のかけ声で、どちらか片方を引っ込めます。残ったほうの手で勝敗を決めます。どっちを残せば有利かを瞬時に判断します。少し難しいです。

⑥後出しじゃんけん負け勝ち

まず、“親と子”を決めます。「じゃんけんポンポン」の最初のポンで“親”が、次のポンで“子”が出します。“子”が勝つことは簡単ですが、“子”が「負けるように」行くと、意外と難しいです。

⑦1個なしじゃんけん

片方だけのかけ声でじゃんけんします。例えば「グーなしじゃんけん、じゃんけんポン」と言ったときは、「グー」を出してはいけません。「チョキ」と「パー」の2種類でじゃんけんしますので、普通に考えればあいこになるのですが、速いリズムで行うと焦って負け

るほうを出してしまうことがあります。

⑧シュワッチじゃんけん

じゃんけんの後に、2人とも「ビビビー、シュワッチ！」と言い



じゃんけんの種類

- ①普通のじゃんけん
 - ②負け勝ちじゃんけん
 - ③あいこじゃんけん
 - ④両手じゃんけん
 - ⑤どっち引くのじゃんけん
 - ⑥後出しじゃんけん負け勝ち
 - ⑦1個なしじゃんけん
 - ⑧シュワッチじゃんけん
 - ⑨あっち向いてホイ
 - ⑩パッチンじゃんけん
- ……などなど



じゃんけんを使ったワーク

- ①ひたすらじゃんけん
 - ②じゃんけん大会
 - ③ラッキー7じゃんけん
 - ④餃子じゃんけん
 - ⑤プロペラじゃんけん
 - ⑥椅子取りじゃんけんゲーム
 - ⑦じゃんけん列車
 - ⑧敗者復活じゃんけん列車
 - ⑨進化じゃんけん
 - ⑩ダッシュじゃんけん
 - ⑪じゃんけんファンラン
 - ⑫じゃんけんボウリング
 - ⑬カモン
 - ⑭グー・チョキ・パーでいい姿勢
 - ⑮「ひたすらロじゃんけん」と「グー・チョキ・パーでいい姿勢」の合わせ技
 - ⑯じゃんけん足し算トーキング
 - ⑰メリーゴーランド・トーク
 - ⑱じゃんけん漢字ビンゴ
 - ⑲じゃんけんエピソードビンゴ
- ……などなど

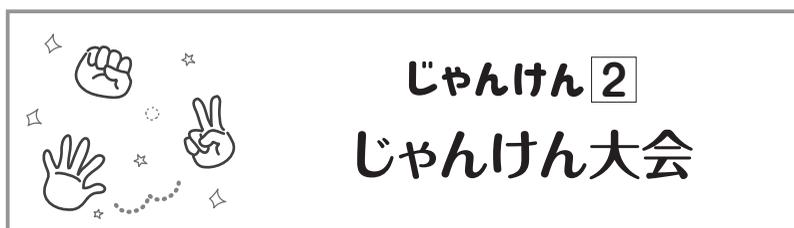
ながら、イラストのいずれかのポーズをします。このとき、じゃんけんの勝者と同じ光線を出してしまう（同じポーズになる）と、負けが確定です。

⑨あっち向いてホイ

じゃんけんをして勝った人は、「あっちむいてホイ」と言いながら、上下左右のいずれかの方向を指でさします。じゃんけんに負けた人は、「ホイ」のタイミングで上下左右のいずれかの方向に顔を向けます。指をさした方向と、顔を向けた方向が一致すると、指をさした人の勝ちとなります。一致しなかった場合は、じゃんけんからのやり直しとなります。

⑩パッチンじゃんけん

左手で握手。右手でじゃんけんをし、勝ったら相手の左手の甲をパッチンと叩くことができます。じゃんけんに負けた人は、即座に左手を引いてパッチンされないようにします。



これらさまざまな種類のじゃんけんを使って「じゃんけん大会」を開いてみませんか。

昼休み、クラス遊びの予定でしたが、残念ながら熱中症アラートで外遊びが禁止になってしまったことがありました。31人のクラスで、担任も含めて32名でじゃんけん大会をしました。

誰と対戦するかは抽選は、ネームカードをシャッフルした偶発順です。1回戦で負けたら、逆に「負け進み」を目指して楽しめます