

# オンラインでも アイスブレイク!

ベスト  
50

不慣れな人もほっと安心

も・く・じ

はじめに … 2

プロlogue オンライン会議を成功させるコツは？ … 9

## Part 1 初めての人にも安心！

### オンライン会議ツールに慣れながらアイスブレイク

- ① ○○さん、ようこそ … 18
- ② セーので、こんにちは … 20
- ③ エアー・キャッチボール … 22
- ④ 1・2・3 ダー！ … 24
- ⑤ ○×ジェスチャー … 26
- ⑥ 好物は何ですか？ … 28
- ⑦ 調子はどう？ … 30
- ⑧ 「うちのこ」画面共有 … 32
- ⑨ 接続機材アンケート … 34

## Part 2 話せるきっかけをつくる！

### お互いの理解を深めるアイスブレイク

- ⑩ 一人一言（チェック・イン） … 38
- ⑪ 今日の元気度100 … 40
- ⑫ 好きな風景 … 42
- ⑬ だいたい半分アンケート … 44
- ⑭ 私のお宝紹介 … 46
- ⑮ お宅拝見 … 48
- ⑯ オンライン名刺をつくろう！ … 50
- ⑰ つながりマイクリレー … 52

### Part 3 オンライン疲れもぶっとばせ！ 体を動かすアイスブレイク

- 18 画面の四隅 … 56
- 19 30秒選手権 … 58
- 20 じゃんけんワイー … 60
- 21 あいこじゃんけん … 62
- 22 オンライン借り物競走 … 64
- 23 手裏剣ごっこ … 66
- 24 ペんぎんたいそう … 68
- 25 オンライン鬼ごっこ … 70

### Part 4 お互いの力を引き出そう！ チームワークを高めるアイスブレイク

- 26 リレーで歌おう … 74
- 27 ハッピーバースデー … 76
- 28 私は誰でしょう？ … 78
- 29 漢字連想人物あてクイズ … 80
- 30 ワンワード … 82
- 31 チャットでビッグナンバー … 84
- 32 となりのとなり … 86
- 33 オススメ返して自己紹介 … 88

### Part 5 ほっとひと息！ 緊張がほぐれるアイスブレイク

- 34 今日のおやつは？ … 92

- 35 言われてうれしかった言葉 … 94
- 36 1分をあてよう… … 96
- 37 イントロ・ドン! … 98
- 38 Today's Music … 100
- 39 Zoomでズーム … 102
- 40 喜怒哀楽コール … 104
- 41 草木のちから … 106
- 42 ネコ紹介 … 108
- 43 ドリンク・トーク … 110

## Part 6 終わりよければすべてよし! 解散時に使えるアイスブレイク

- 44 一人一言 (チェック・アウト) … 112
- 45 感じていること円グラフ … 114
- 46 放課後タイム … 116
- 47 名無しの感想タイム … 118
- 48 キャンドル・トーク … 120
- 49 お手を拝借 … 122
- 50 鐘ひとつ … 124

あとがき … 126