

今を感じ取り、今を受け入れ、今を創造する力 体験型コミュニケーションワークショップ

「インプロ・シンキング・ワークショップ」(児童・学生向け)



株式会社インプロジャパン

〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-9-1花岡ビル 電話：03-3865-0481 FAX：050-3730-5637
info@improjapan.co.jp <http://www.improjapan.co.jp>

『インプロ』とは？！

インプロとは



「インプロビゼーション」すなわち即興からきた言葉です。
台本や打ち合わせが一切なく、「その場でその瞬間に起きた事を全て受け入れながら作られていくエンターテイメント」です。
世界中のインプロヴァイザー（即興劇を専門に演じる役者）が、
即興的に物語を作り上げる能力の向上を目的としたゲームを開発し続けています。
昨今はビジネスや教育の場への導入も広がっています。



世界中で行われている『インプロ』



欧米では、あらゆる都市でフェスティバルが行われたり、インプロショー専門の劇場やテレビ番組もあるほど、人気のエンターテイメントである「インプロ」。昨今では、日本・中国・韓国・シンガポールなどのアジアをはじめ、中南米、アフリカ、オセアニア等でもフェスティバルが行われるようになり、全世界で注目されています。一方で、この「インプロ」を応用したプログラムが、ビジネスの場での研修や、学校での「ドラマ・イン・エデュケーション」の中で活用されており、特に、イギリス・カナダ・アメリカなどでは、選択教科の一つとして認知されています。



インプロジャパン・メソッドTM
『インプロ・シンキング』とは？！

日本のビジネス・学校教育の現場等、一般の方向けに総合的なコミュニケーション力の向上を目的として、インプロジャパン・メソッドTMにより開発した体験型プログラム。それが、「インプロ・シンキング・ワークショップ」です。

インプロジャパン・メソッドTM
インプロ・シンキングとは



周囲の状況や自分自身の変化を瞬時に感じ取り、受け入れることにより、常に新しい変化を創造していくこと



教育現場に広がる『インプロ・シンキング』



【幼稚園から大学まで】
「芸術表現を通じたコミュニケーション教育」「キャリア教育」の一環として、様々な教育機関でワークショップ実施。

【教員研修】
大学や行政による「教職志望者向け講座」「新任採用教員研修」「中堅教員研修」「指導者研修」等にて、実施。

【NHK教育番組に登場】
インプロジャパン代表・池上監修により、Eテレ「シャキーン！」に、“ひらめきリレー”コーナーが誕生。北海道～沖縄まで、全国の児童が注目！

どんなことをやるの？

インプロジャパンのプログラムは、「インプロ」をベースにして、構成されています。

子ども達は、この答えのない創作表現活動を通じて、**個性を受け入れ合う喜び、他者に関わる楽しさ、自ら考え行動を起こす力、「今」に集中する力、想像力を形に変え創造する面白さ**等を、身体と心を動かし、楽しみながら身につけていきます。

即興劇の役者でもある講師陣が、その瞬間に子ども達から生まれてくるものを活かし、彼らを創造の世界に導いていきます。

そして、そこには、彼らだけの世界でたった一つのオリジナル物語をたくさん誕生するのです。

NHK教育テレビ「シャキーン！」のインプロコーナーを監修、指導した講師が伺います。

プログラムもまたオリジナルです。実施目的、実施会場、時間、参加者属性など、様々な条件に合わせてご提案いたします。



体と頭を目いっぱい使って



発表会との組み合わせも



アウトドアでの実施も



100名以上での実施も可能です

児童・学生向けワークショップ



すべての子どもの中には無限の可能性があります。子どもをお持ちの方、子どもに関わるお仕事をしていらっしゃる方なら、毎日体験していらっしゃるのだと思います。そんな子ども達の中に眠っている「無限の可能性」を引き出す方法のひとつがインプロです。子ども達の中にはすでにさまざまな力があるのです。



わたしたち大人は、ただその力に気づかせ、引き出してあげればいいだけなのです。インプロを通じて、子ども達の学ぶ意欲、生きる強さをもっと高めてあげませんか？

ワークショップは様々なゲームで構成されています。
アイコンタクトをしないとできないゲーム。
相手の感情や言葉をしっかりと受け止めないと、進められないゲーム。
全員で協力してひとつのお話を創り上げるゲーム。
大笑いしながら参加するだけで、さまざまな力が身についていきます。

～ 小学生の声 ～

- みんなで形をつくるゲームが楽しかった。「運動会」のシーンで、ぼくが手を上げてまっすぐ立っていたら、みんながぼくを玉入れのカゴにしてくれて、うれしかった。
- あっという間で、まだやりたい！ジャングルの中で、色んな動物と会って、冒険ができたのが楽しかった。
- 協力、発想、自分から動くことが大切。何でも叶って、魔法使いの気分！ずっとずっとやっていたい！！

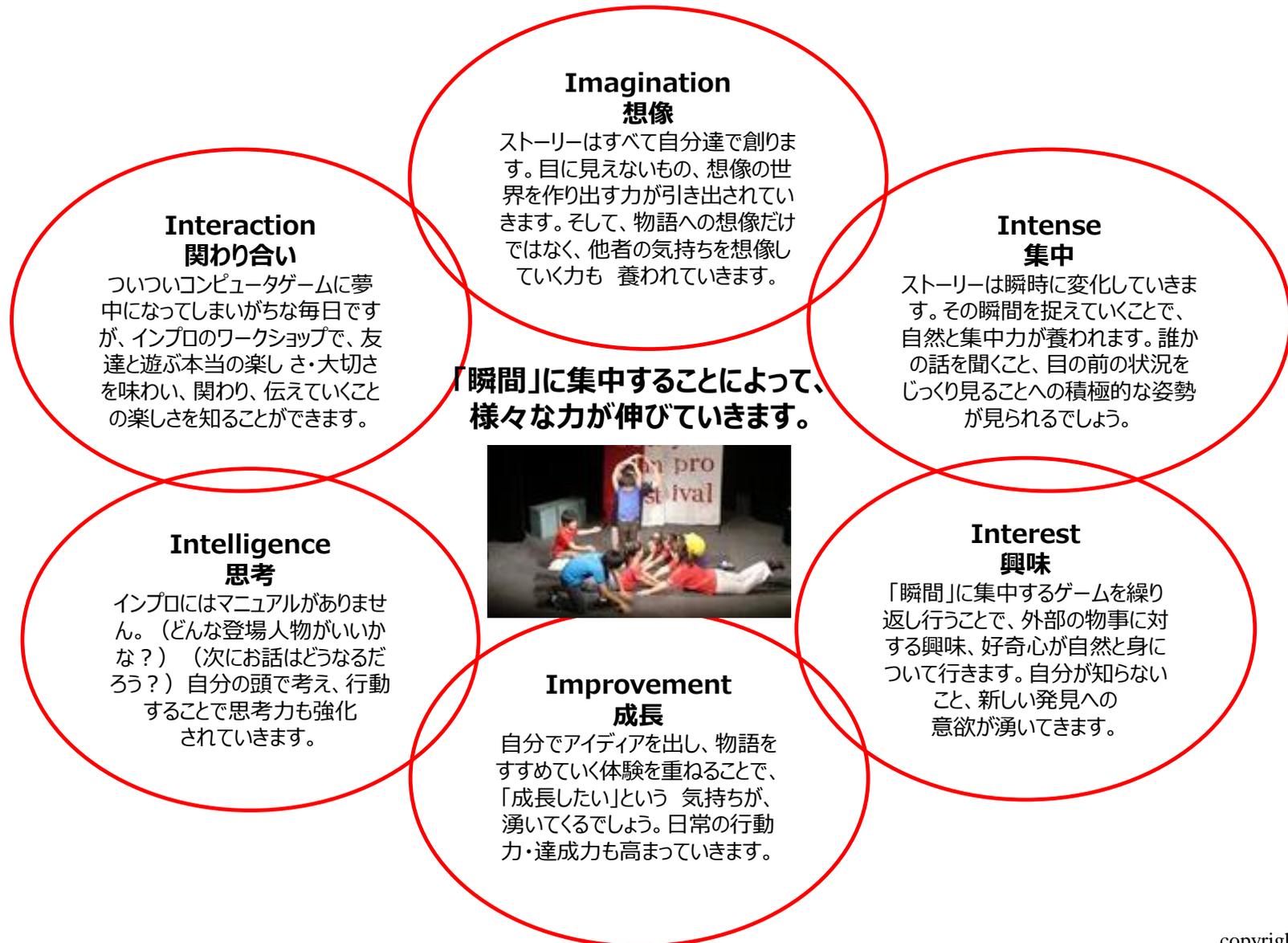
～ 中高生の声 ～

- 相手を否定していたり、またイエスマンになっていては、自分自身も楽しくないが、相手を受け入れ、そこから自分を伝えていくことを、お互いが繰り返すことで、こんなにコミュニケーションが楽しくなると思わなかった。
- 家で、「どうして分かってくれないの!!」って家族に対して思っている自分がいたが、インプロをやってみて、人の考えていることは違って当たり前で、だからそれが一緒になると面白くなるんだと思った。考え方の違いに対して、むかついたり、イライラしたりしないで、もっと相手の深いところに興味を持って、コミュニケーションを取っていききたい。

～ 保護者の声 ～

- うちの子は、自分の意見をなかなか言えませんが、インプロの後、自分から「楽しかった！またやりたい」と言ってきました。インプロで、受け入れてもらう喜びを体感し、発信する自信に繋がったのだと思います。
- インプロをやるようになって、学校で色々な友達との関わりを楽しむようになりました。国語の成績が上がったのも、インプロで物語作りを好きになったことが影響しているのではないかと思います。

児童・学生向けワークショップで養われる6つの「I」



【児童向】プログラム例（2時間）

※下記はプログラムの一例です。実際に行うゲームは対象・目的等によって変更になります。

目的

コミュニケーション力の醸成（対象：小学生）

内容 （2時間）

経過時間	所要時間	ゲーム名	内容	ねらい
0:15	15	基調講演	インプロについて・ルールの説明	
0:20	5	ストレッチ	ストレッチ	体の緊張をほぐす
0:30	10	名前パス	ニックネームで呼び合う	アイコンタクト・関わる力をつける
0:35	5	同時手拍子	二人組みで同時に手拍子と掛け声を行う	働きかける、積極的に受け取る力を身につける
0:40	5	アクション回し	隣の人がやった動きをよく見て、真似して次の人に回す	相手に集中・集中力の強化
0:50	10	ナイフとフォーク	制限時間内に体で図形を表現する	協力する楽しさ、人と関わる面白さを味わう
1:10	20	ナイフとフォーク 【チーム対抗戦・クイズ】	制限時間内に体で図形を表現する・チーム対抗戦でクイズ形式で、なんの形を創っているかを当てる	上記に加え、思ったことをきちんと伝え、受け取る力を身につける
1:20	10	トイレ休憩		
1:25	5	場所の連想	お題になる場所にあるものを順番にリズムに合わせて言う（例）「公園」ベンチ、ブランコ、、、	思いついたことを瞬時に発信する
1:35	30	サンキュー紙芝居	グループごとに前に出て、紙芝居の絵の部分を創り、講師が見ている子ども達と一緒に内容を語る	イマジネーション力の強化 創造する楽しさを体験
2:00	15	ふりかえり	一言ずつ思ったことを言葉にする	伝えることを体験

【学生向け】プログラム例（3時間）

※下記はプログラムの一例です。実際に行うゲームは対象・目的等によって変更になります。

目的	積極的にコミュニケーションを取り、お互いに励まし合い支え合える仲間づくり 周囲の状況や意図を感じ取り、自らを変化させ、場の調和に貢献する姿勢		
-----------	---	--	--

所要時間	過程	ねらい	内容
30	【導入】	<ul style="list-style-type: none"> ・講座の目的を知る ・緊張をほぐす 	基調講演インプロシンキングの説明(デモンストレーションパフォーマンス有) ストレッチ
20	【展開①】	<ul style="list-style-type: none"> ・他者に興味を持つ ・他者に合わせる 	【アクティビティ】ミーティンググリーティング、YOU、クラップゲームなど お互いのニックネームを呼び合ったり、他者と一つの場所(フォーカス)を共有することで、他者との関わりへの抵抗を和らげ、自分以外への意識を高める。
20	【展開②】	<ul style="list-style-type: none"> ・他者に積極的に関わる ・状況を見極める力の醸成 	【アクティビティ】ナイフとフォーク 様々な図形や文字、ものの形を10秒間で言葉を使わずに、協力して創り上げることで、周囲をよく見て、自分の役割を見極め、自主的に行動を起こし、関わる力を身につける。 【レクチャー】Leader Reader(役割)についての講義
25	【展開③】	<ul style="list-style-type: none"> ・互いの意図を感じ取る ・同じ目的に向かう仲間意識の芽生え 	【アクティビティ】ワンワードなど 一人ひとりが、一文節ずつ語って、複数で一つの文章を作ることで、流れや互いの意図を感じ取る。また、クイズ形式にするなど、楽しみながら一体感を味わう。
10	【休憩】		
35	【展開④】	<ul style="list-style-type: none"> ・否定、肯定を体感する ・共感力を高める ・ポジティブシンキング 	【アクティビティ】否定肯定、イエスアンド、チャンスゲームなど 否定から生み出すこと、肯定での関わりを体感し、受け入れることで発展する楽しさを体感する。 また、ピンチを「それはちょうどいい！」とチャンスに捉えることで楽しくなることを味わう。 【レクチャー】イエスアンド(受け入れ合うこと)についての講義
25	【まとめ①】	<ul style="list-style-type: none"> ・発想力向上 ・仲間を活かし、助ける ・自己肯定感を高める ・場を感じ取る力を養う 	【アクティビティ】ひらめきリレー、サンキュー絵日記、21など チームで体を使って状況を表現したり、その状況を言葉で説明する。自分自身の発想でチームに貢献する事を通して、自己肯定感を高め、仲間の中での自己の必要性に気づく。 【レクチャー】チームとして助け合う事、支え合うことについての講義
15	【まとめ②】	<ul style="list-style-type: none"> ・気づきの促し 	【アクティビティ】振り返り 仲間の意見を共有し、より気づきを深める。

【インプロゲームの参考例】

5秒で笑いあえるインプロゲームで、仲間を作ろう！

* 目的や状況に応じて、下記のようなゲームを組み合わせ、プログラムします、ゲームの種類は500以上あります。座ったままでできるゲームも沢山あります。

<ナイフとフォーク>



制限時間内に、しゃべらないでみんなで形を作るゲームです。自然と、友達がやりたいことを理解しようとする心、積極的に関わろうとする心が養われていきます。

<シェアードストーリー>



1行ずつ順番にお話を創っていくゲーム。仲間のアイデアを聞く力、活かし合い、自分の意見を発言する力が養われていきます。

<ひらめきリレー>



NHK教育テレビ「シャキーン！」でも大人気のゲームです。友達のポーズから連想し、二人目が加わりなにかの形や状況を表現します。助け合う力、考える力、積極的に関わる力が養われていきます。

「インプロ」を使った様々なプログラム

幼稚園～大学、また教育関連事業や団体において、インプロジャパンのプログラムをご採用いただいています。
プログラムは、実施のねらいやご要望に合わせて、カスタマイズいたします。



仲間づくりレクリエーション

【仲間づくり・クラスチームワーク醸成】
大学での新入生支援講座や、専門学校・高校・中学校で新入生オリエンテーション、また校外合宿、日帰りレク等で実施。



総合学習・キャリア教育

【コミュニケーション力向上】
小学校～高校にて、文部科学省が推進している「芸術表現を通じたコミュニケーション教育」のプログラムとして実施。



大学でのキャリア講座

【社会人基礎力の強化】
大学にて、経済産業省が提唱する「社会人基礎力」の強化プログラムとして実施。



リーダーシップ養成講座

【リーダー力の醸成】
教育関連団体や行政主催で行われる合宿やキャンプでの実施。



グローバル教育の一環

【表現力強化】
中学校・高校での英語教育の一つとして、授業での実施や学校実施の英語キャンプ内でのプレゼン力強化を目的としたプログラムとして実施。



アクティブラーニング講座

【教職員向け講座】
昨今、教員に求められる「アクティブラーニング」の指導方法を身につける為に、即興的コミュニケーション力のプログラムとして実施。

「インプロ」は学校等での実施の他、教育番組でも使われています！

【児童・学生向けワークショップ／実施事例】 ※敬称略

《専門学校・大学》 ※五十音順

関東学院大学（ゼミ内実施）、埼玉医科大学（選択必修ユニット）、東京電機大学（新入生支援講座）、高崎経済大学（教職志望者向け講座）、宮崎大学（インターンシップ事前研修）、ホンダテクニカルカレッジ関東（新入生研修旅行）、他

《高等学校》

東京／都立（単位制）高等学校（短期集中講座・表現力向上）、（「産業社会と人間」授業・コミュニケーション力向上）

東京／都立（普通科）高等学校（1・2年生／キャリア教育・連続講座（3～5回））

埼玉／私立（普通科）女子高等学校（1年生希望者／英語キャンプ内・プレゼンテーション力向上）

埼玉／私立（普通科）高等学校（新入生オリエンテーション）

神奈川／私立（普通科）女子高等学校（2年生／英語科選択科目授業・表現力向上）

千葉／私立（普通科）高等学校（新入生オリエンテーション）

茨城／私立（普通科）高等学校（1年生宿泊学習／チームビルディング）

（通信制）高等学校（スクーリング／表現力向上）

《中学校》

東京／私立・中学校（1年生／コミュニケーション力向上）

千葉／私立・中学校（3年生希望者／英語キャンプ内・プレゼンテーション力向上）

千葉／私立・中学校（新入生オリエンテーション）

《小学校》

実施内容：インプロ絵本ワークショップ・親子対象ワークショップ・総合学習の時間・国語の授業、文化庁事業「次代を担う子どもの文化芸術体験事業」実施、文科省事業「児童生徒のコミュニケーション能力の育成に資する芸術表現体験」実施 など

【実施都道府県】茨城・埼玉・東京・神奈川

《その他の教育機関》

東京都教育庁「放課後子供教室」（小学生対象）、小田原市子ども青少年部（中学生対象）、子ども国連環境会議推進協会

（中高生対象）、育て上げネット（若年無業者対象）、千葉教育庁（中高生対象）、日本の次世代リーダー養成塾（高校生対象）、

日本YMCA同盟（大学生対象）、「Weekend School For Kids」（未就学児）、

上記の学校・団体様の他、幼稚園、学童、教育関連団体、企業及び各種団体での実績もございます。

また、NHK教育番組「シャキーン！」では、インプロジャパン代表の池上の監修の下、

インプロから生まれた「ひらめきリレー」というコーナーが誕生し、全国の子ども達にインプロ指導を行いました。

児童・学生向けの他、学校公演・イベントのご依頼もいただいています。

また、教員向け研修、企業・各種団体での研修実績も豊富です！

※教員向け研修の資料は、別途ご用意していますので、お気軽にお申し付けください。

【教育関連公演・イベント実績一部】 ※順不同・敬称略

- 名古屋市中川区母親研修会（講演会）
- 東京都大田区立新宿小学校（公演）
- 私立東京多摩幼稚園（公演）
- 熊谷市立玉井中学校（公演）
- プーク人形劇場夏休みワクワク大作戦（公演・ワークショップ）
- あびこ子ども劇場（公演・ワークショップ）
- 台東区玉姫こどもクラブ（公演）
- ～THINK SETAGAYA 2008～「せたがやしぐさ」イベント（公演）
- 名古屋青年会議所主催「わんぱく相撲名古屋場所」（親子イベント・ワークショップ）
- 【多摩】ぽこぽこフェスタ2012（公演・ワークショップ）
- まなびぴあ2005・2006（WS出展）
- 世田谷ものづくり学校「KIDS IN SUMMER」（WS出展）
- J : COM神奈川主催「インプロ甲子園」監修（※「インプロ甲子園」= 中・高校生対象のインプロ大会） 他 多数

【企業・官公庁・各種団体／研修実績一部】 ※五十音順・敬称略

≪企業≫ NECラーニング株式会社／花王販売株式会社／株式会社エデュケーショナルネットワーク／株式会社静岡第一テレビ／株式会社JTB関東／株式会社資生堂ビューティークリエーション研究センター／株式会社ソニーミュージックレコーズ／株式会社デンソー安城製作所／株式会社ニューヨーク・ニューヨーク／株式会社日立製作所／株式会社ビーコンコミュニケーションズ株式会社保志／株式会社ロフト／キッズニア東京／KLab株式会社／サンマリエ株式会社／ジブラルタ生命保険株式会社／新宿溝口クリニック／全日本空輸株式会社／テルモ株式会社／東京ガス・カスタマーサービス株式会社／日本通運株式会社／八王子東急スクエア／富士通技術学院／富士通CIT株式会社／プリティッシュ・アメリカン・タバコ・ジャパン 他

≪官公庁・行政≫ 海上保安庁／参議院／人事院公務員研修所／東京都市町村職員研修所／防衛施設庁／新潟市障がい福祉課主催・就職支援「はたらく準備教室」／福岡県新社会推進部青少年課主催研修会 他

≪組合・各種団体≫ キヤングループ労働組合協議会／クボタ労働組合連合会／静岡県富士市役所職員組合女性部／ジャックス労働組合／スズキ関連労働組合連合会／全国共済農業共同組合連合会／全神戸製鋼労働組合連合会／東京都理容生活衛生同業組合／不二サッシュユニオン／松坂屋労働組合／ヤマザキ製パン従業員労働組合／聴覚障害公務員会 他

【商工会議所】愛知県商工会議所青年部連合会／朝霞商工会議所／笠間商工会議所 他

【青年会議所】檀原青年会議所／佐野青年会議所／仙台青年会議所／松阪青年会議所 他

学校公演



観客の皆様から頂いた言葉やエピソードなどをきっかけに物語は始まり、その場で台本のないお芝居を創っていきます。また、お芝居だけでなく音楽も即興。時に歌やダンスが始まり、まさしくその瞬間にしか味わえない感動と出会えるエンターテインメントです。時には、観客が舞台上に上がることも、時には会場全体が舞台になることも！

即興で作られるインプロは、子ども達のアイデアがすぐに形になって現れます。

子ども達に舞台上に上がってもらい、**一緒に演じたり**、客席を舞台に見立てて演じることもあります。観るだけの演劇ではなく、**参加する演劇**です。

台本がない、次に何が起こるかわからないインプロでは、役者同士の**協力しあい助け合う**気持ちが、何よりも大切です。

子ども達は、それを見ることで自然と**人と関わる楽しさ**を感じるのです。

即興といっても、決してドタバタ劇ではありません。台本があるお芝居と変わらないくらい、起承転結のある**感動的なお話**が出来上がります。

目の前でお話が出来上がっていく感動とともに、さまざまメッセージが子ども達に残ることでしょう。

インプロには豪華な舞台セットはありません。なぜなら、役者の演技と観客の**想像力**がセットを創り出すからです。

「見えないものを想像して、“見る”」ことで、子ども達の**感性や感受性**がどんどん豊かになっていきます。

～ 観客の声 ～

- 演劇鑑賞会で、インプロの舞台上に上がりました。緊張もしたけど、とっても面白かったです。舞台上に上がったら、はじめはみんなが観ていて足が震えたけど、役者の人が「できるよ。頑張っ！」と、言葉をかけてくれて、やる気が出て楽しくできました。今日は最高の日でした！（小4・女子）
- 僕たちが書いた言葉が、すぐに劇になって、本当にすごいなあと思いました。どうやって台本なしでやっているんですか？台本がないのに、なんであんなにうまくすぐに、楽しくなったり、怒ったり、悲しくなったり、嬉しくなったりするお話ができるんですか？（小3・男子）
- 一緒に劇を創っているような気持ちになって楽しかったです。世界には面白いことがたくさんあるんだなあと思いました。（中学生）
- 考えることや発想することは人それぞれなのに、即興で劇ができてびっくり。感動しました！ワクワクして、脳みそがクルクル動いて、もっと観たい！（高校生）
- 即興なのに、どのお話もドラマがあって、起承転結があって、すごい！と思いました。笑って笑って感動して、色々な気持ちになりました！（大学生）
- 子ども達があっという間に、インプロの世界に引き込まれていくのが分かりました。彼らの自由な発想がその場で物語となり、大変刺激を受けました。（教員）

講師のご紹介

池上奈生美

インプロジャパン代表取締役。

高校在学時代より、役者として舞台、テレビ等で活躍。

平成6年にインプロと出会い、以後定期的なインプロシアターのプロデュースを開始。平成13年、インプロの普及を目的に有限会社インプロ・ジャパンを設立。現在は、ほぼ毎日のようにワークショップの監修、指導やインプロシアターのプロデュース・出演など、インプロに関わるすべての業務を行っている。著書に『インプロシンキング』（ダイヤモンド社）『インプロであなたも「本番に強い人」になれる』（フォレスト出版）。

岡崎チカ

インプロジャパン公認講師。

日本女子体育短期大学舞踊専攻卒業後、江戸川区役所勤務。窓口業務を経て、初等教育現場に関わる業務に従事。退庁後、舞台・ミュージカルを中心に活動を開始、平成15年よりインプロジャパン公認講師となる。公務員時代の経験も生かし、公的機関から一般企業まで幅広く担当している。

峰松佳代

インプロジャパン公認講師。

日本大学芸術学部演劇学科卒業。幼少より映像・舞台分野で活動。平成17年よりインプロジャパン公認講師となり、現在は一般企業や公的機関での研修講師に加え、幼児～青少年向けのワークショップを学校の授業など様々な教育現場にて行っている。

下田明正

インプロジャパン公認講師。

学生時代より、ダンス・ミュージカルを始める。平成15年にインプロと出会い、以来、数々のインプロショーに出演。また、NHK教育「シャキーン!」や「ビットワールド」でも、インプロを披露。平成23年よりインプロジャパン公認講師となり、現在では、インプロパフォーマーとして舞台上で活躍の傍ら、基礎クラスを中心に、企業や学校等において、インプロの指導を行っている。

秋山桃里

コーディネーター。

慶應義塾大学卒業後、平成5年よりマネジメント研修会社の設立と運営に携わる。リーダーシップ・チームビルディング・コーチング・ファシリテーション等のプログラム開発に関わり、講師、コーディネーターとして幅広い経験を持つ。平成13年よりインプロジャパン取締役。著書に『インプロシンキング』（ダイヤモンド社）『インプロであなたも「本番に強い人」になれる』（フォレスト出版）、プレジデント誌への執筆等も行っている。

書籍／メディアでの紹介事例



『インプロシンキング』
ダイヤモンド社刊（インプロ・ジャパン）
誰かの言葉、新しい出来事、そして自分自身のアイデア——その全てを瞬間的に受け入れ、即興的に反応することを始めたとき、私たちの中の眠っていた感覚が動き出します。



『インプロであなたも「本番に強い人」になれる』
フォレスト出版刊（インプロ・ジャパン）
事前準備やリハーサルまったくなしの状態ですべてが即断・即決だけで成り立つ即興芝居、インプロから生まれた「本番に強くなる」ための本です。



『楽しい仕事 なぜ働いても達成感がないのか 明日からやる気わき出る心理学』
プレジデント社刊
インプロジャパン秋山桃里による「変化対応力を高めるインプロ・シンキングとは」が収録されています。

- 日経産業新聞「即興劇ゲームで機転鍛える」
- 読売新聞「先読めない」時代にピッタリ！？「即興」劇団が大集合
- プレジデント「変化対応力を高めるインプロシンキングとは」
- ダ・カーポ「即興劇の発想・思考法で自分が変わる」
- ビジスタ「ステージからのヒント」 等





- 「EZ! TV」(フジテレビ)
これは究極の変化対応習得術だ
「いま変化の激しい時代でしょ。僕見ててね、インプロは究極の変化対応習得術でありかつコミュニケーション術なんだなと思います。企業社会はやりとりの中で成り立っているわけだし、一人ひとりと同じもるんじゃなくて、発言しながら身体を動かしながら作っていくことは重要なことだと思う」(コメントより)
- 「おはよう日本」(NHK)
- 「シャキーン！」(NHK・Eテレ)
- 「ワールドビジネスサテライト」(テレビ東京)
- 「モヤモヤさま〜ず2」(テレビ東京) 等