

マイボールを作成（100運動例） ～新聞紙ボールで遊ぼう～

工藤俊輔

1 一人1個なら用具の共有心配なし

コロナ対策として『用具の共有』があまり推奨されていない。そこで一人1個の新聞紙ボールで運動できるように100事例を集めた。学習指導要領解説明記のボール操作（投げる、捕る、転がす、回す、当てる、蹴る、打つ、持って歩く）を元に作成した。例であって、これ以外にもたくさん運動の仕方がある。

<p>【投げる】</p> <p>① 右手で上から投げる</p> <p>② 左手で上から投げる</p> <p>③ 両手で上から投げる</p> <p>④ 右手で下から投げる</p> <p>⑤ 左手で下から投げる</p> <p>⑥ 両手で下から投げる</p> <p>⑦ 右手で横から投げる</p> <p>⑧ 左手で横から投げる</p> <p>⑨ 両手で横から投げる</p> <p>⑩ 後ろを向いたまま投げる</p> <p>⑪ 足の下から投げる</p> <p>⑫ 右手で上に投げる</p> <p>⑬ 左手で上に投げる</p> <p>⑭ 両手で上に投げる</p> <p>⑮野菜を言われたら上から投げる</p> <p>⑯果物を言われたら下から投げる</p> <p>⑰ 野菜、果物を聞いて投げる</p> <p>⑱ 歩きながら投げる</p> <p>⑲ 走りながら投げる</p> <p>⑳サイドステップをしながら上に投げる</p> <p>21 ケンケンしながら上に投げる</p> <p>22 できるだけ遠くに投げる</p> <p>23 おへその向きを変えて投げる</p> <p>24 肘の高さを意識して投げる</p> <p>25 1回ギャロップをして投げる</p> <p>26 2回ギャロップをして投げる</p> <p>27 お手玉のようにして投げる</p> <p>【捕る】</p> <p>28 右手だけで捕る</p> <p>29 左手だけで捕る</p> <p>30 両手で捕る</p> <p>31 高い位置（ジャンプ）で捕る</p> <p>32 低い位置（しゃがむ）で捕る</p> <p>33 回転して捕る</p>	<p>34 手拍子をして捕る</p> <p>35 ワンバウンドで捕る</p> <p>36 体育座りで捕る</p> <p>37 正座で捕る</p> <p>38 寝ながら捕る</p> <p>39 長座で捕る</p> <p>40 腕の間で捕る</p> <p>41 つま先で挟んで捕る</p> <p>42 足の裏で押さえる</p> <p>43 背中部分で捕る</p> <p>44 背中から投げて正面でとる</p> <p>45 体の指定した位置で捕る</p> <p>46 先生がグーといったらジャンプして捕る</p> <p>47 先生がチョキと言ったら回転して捕る</p> <p>48 先生がパーと言ったら、座って捕る</p> <p>49 先生の合図で【47～48】で捕る</p> <p>50 先生が『動物』の名前を言ったら捕る</p> <p>51 先生が『果物』の名前を言ったら捕らない。</p> <p>52 体の指定した位置に当てる</p> <p>53 両手で挟んで捕る</p> <p>54 両手を地面に押さえて捕る</p> <p>55 つま先に当てる</p> <p>56 ももに当てる</p> <p>57 足し算をしながらとる</p> <p>58 ボールをギリギリでかわす</p> <p>【転がす】</p> <p>59 右手で転がす</p> <p>60 左手で転がす</p> <p>61 両手で転がす</p> <p>62 ゆっくり転がす</p> <p>63 はやく転がす</p> <p>64 自分に戻ってくるように転がす</p> <p>65 手と壁で落とさないで挟む</p> <p>66 背中と壁で落とさないで挟む</p> <p>【回す】</p> <p>67 頭の周りで回す</p> <p>68 腰の周りで回す</p> <p>69 足首の周りで回す</p>	<p>70 8の字で回す</p> <p>71 正座をした周りで回す（反対回り）</p> <p>72 長座の姿勢で回す（反対回り）</p> <p>【的に当てる】</p> <p>73 フラフープに投げ入れる</p> <p>74 コーン（パケツ）の中に入れる</p> <p>75 目標物に向かって投げる</p> <p>【蹴る】</p> <p>76 右足で蹴る</p> <p>77 左足で蹴る</p> <p>78 両足で蹴る</p> <p>79 後ろ向きで蹴る（左右）</p> <p>80 インサイドで蹴る</p> <p>81 つま先で蹴る</p> <p>82 アウトサイドで蹴る</p> <p>83 足でドリブルする</p> <p>84 右足で転がす（その場で）</p> <p>85 左足で転がす（その場で）</p> <p>86 右足で前後に転がす</p> <p>87 左足で前後に転がす</p> <p>88 ボールタッチをする</p> <p>89 サイドタッチをする</p> <p>90 先生とじゃんけんをしながらタッチする</p> <p>91 〇秒以内に何回タッチできるか数える</p> <p>92 リフティングをする</p> <p>【打つ】</p> <p>93 右手で打つ（壁、真上）</p> <p>94 左手で打つ（壁、真上）</p> <p>95 両手で打つ（壁、真上）</p> <p>96 手でリフティングをする</p> <p>【歩く】</p> <p>97 脇に挟んで歩く</p> <p>98 膝と膝の間に挟んで歩く</p> <p>99 ボール犬のお散歩をする</p> <p>100 ボール犬とかけっこをする</p>
---	--	--



投げる



捕る



転がす



回す



当てる



蹴る

打つ 歩く