

### ○眼のトレーニング

[目的]

標的を捉えながらも視野を広げる周辺視野能力を上げる。

[頻度]

朝・晩の体操として行う。(朝・・・起床時、夜・・・就寝前)

### ○ 周辺視野トレーニング

視野を広げる視覚トレーニング



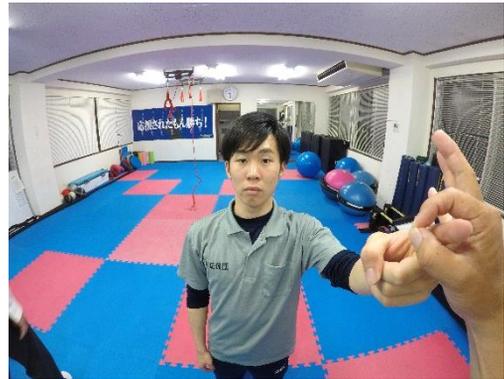
サポーターと視線を合わせ  
たまま、サポーターが  
出した人差指に合わせ  
ていく。

段々と広範囲にしていく  
と難易度が上がる。

(1日30回)



↓【応用編】サポーターが指で作った○を通す。角度も出来るので難易度が上がる。↓



※ youtube動画あり(4月の自宅課題)

「あすりーと道場BUSHITSU」のホームページ  
→トップページ最下部の

2018年4月 自宅課題をクリック

あすりーと道場

検索

エクササイズについてのお問合せは【あすりーと道場BUSHITSU】まで  
☎ 0985-64-9862 ✉ yume-ouen@bushitsu.com