

2019年1月自宅課題

2019年1月19日(土)

～1期生&2期生～

○目のトレーニング

[目的]

目を動かす筋肉を思い通り動かす。見る能力を上げる。

[頻度]

朝・晩の体操として行う。(朝・・起床時、夜・・就寝前)

○目のストレッチ

・各方向に3秒ずつストレッチして目の筋肉を働かせる。

・時計の針を追うようにグルリと時計周りに1周&半時計周りに1周。



上



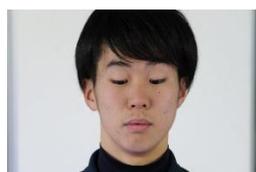
右斜め上



右



右斜め下



下



左斜め下



左



左斜め上

○両眼視トレーニング

両目をバランス良く働かし
モノを捉える能力向上させる。

[基本ポジション]

顔の正面に、親指を立てた一方の
手を伸ばす。もう一方の手は顔と
伸ばした手の丁度真ん中に挟む。



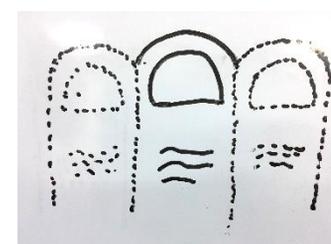
① 手前の指を凝視



① 上のようになると



② 遠方の指を凝視



② 上のようになると

※ youtube動画あり(1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

[2019年1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