

○眼のトレーニング

[目的]

標的を、正確にかつ素早く捉える視覚能力を上げる。

[頻度]

朝・晩の体操として行う。(朝・起床時、夜・就寝前)

○ 標的の追従 標的を追い掛ける視覚トレーニング



①顔の前で書かれた文字を目で追う。

(あ～んの五十音、1～100の数字など)

②スムーズな目の動きが出来るようになれば
スピードアップ。

○標的の切り替え 標的を切り替え素早く捉える視覚トレーニング



①左右バージョン

①左右のペン先(指先)を交互に見る。

②スムーズな目の動きが出来るようになれば
スピードアップ。



②上下バージョン



③④斜めバージョン



※ youtube動画あり(3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3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