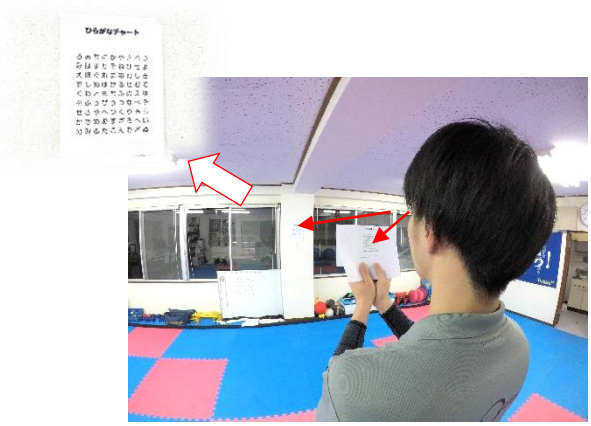
2019年8月自宅課題
～眼のトレーニング～

2019年8月31日（土）

○目のトレーニング
[目的]
遠近の即座のピント合わせ。見る能力を上げる。 (カメラでいうオートフォーカスの速度)
[頻度]
朝・晩の体操として行う。（朝・・起床時、夜・・就寝前）

○ フォーカシング（遠近ピント合わせ）

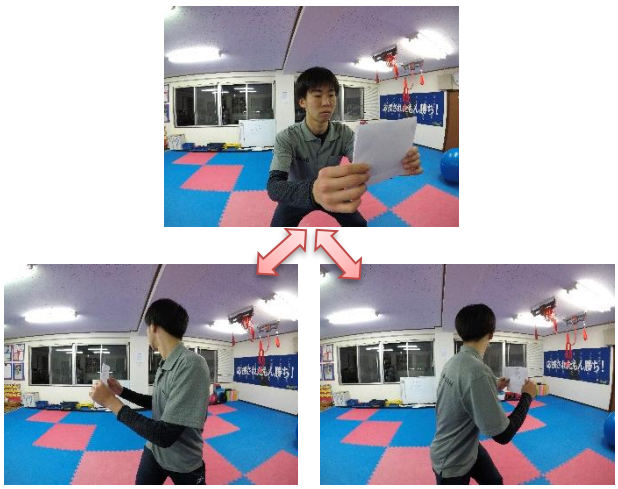


①カベに「ひらがなチャート大」を張ります。(目線の高さ)
②カベから3m離れます。
③「カタカナチャート小」を両手で持ちます。
（持ちやすいように折っても切ってもOK）
④ひらがな大⇔カタカナを交互に読んでいきます。

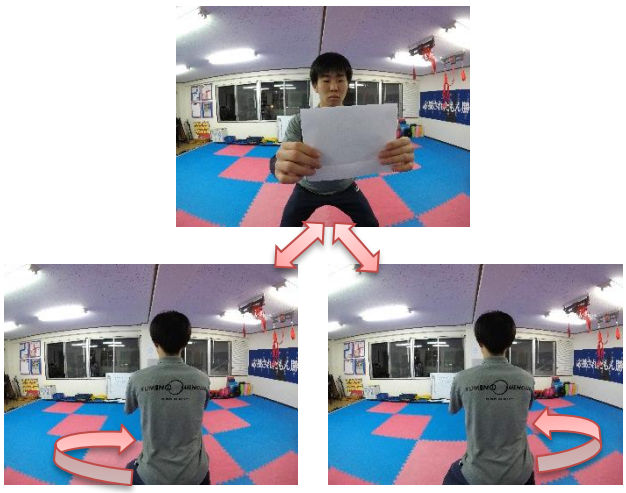
※左上から、右上から、左下から、左上からなど、
また縦読み、横読みなど。
記憶してしまわないように毎回、読む順番を変えながらトライしよう。

○フォーカシング（応用編）慣れてきたら、よりスポーツ動作に近づけながら行おう。

①振り返りVer



②180°ジャンプVer



※ youtube動画あり(8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8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