

○眼のトレーニング

[目的]

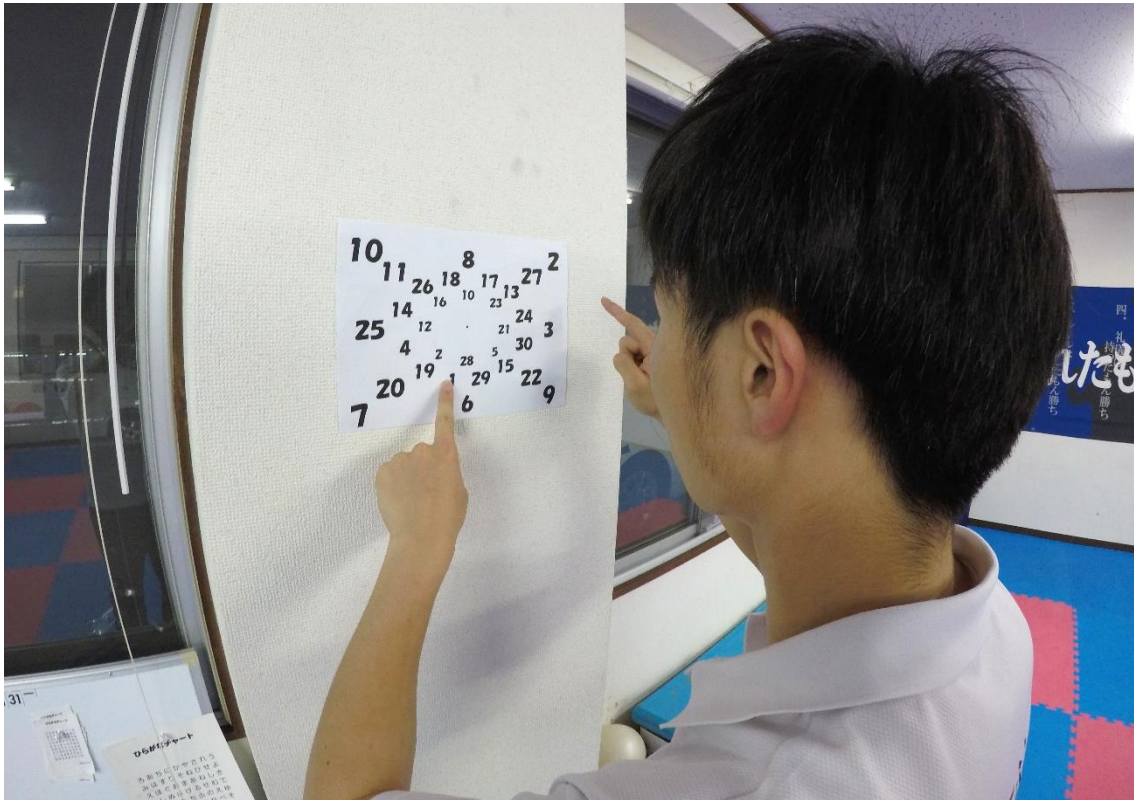
標的を捉えながらも視野を広げる周辺視野能力を上げる。

[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



数字表から30cm離れ、1～32までの数字を順番にタッチする。
(数字の場所を記憶してしまわないように2種類の表を1日交代で使用。)

※ youtube動画あり(10月の自宅課題)

「アスリート道場BUSHITSU」のホームページ
→トップページ最下部の

[2019年10月自宅課題をクリック](#)

アスリート道場

検索

エクササイズについてのお問合せは【アスリート道場BUSHITSU】まで
☎ 0985-64-9862 ✉ yume-ouen@bushitsu.com