

# 2020年1月自宅課題

2020年1月18日(土)

＜1期生期生～3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。

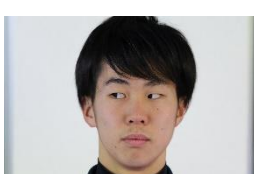
・時計の針を追うようにグルリと時計周りに1周&半時計周りに1周。



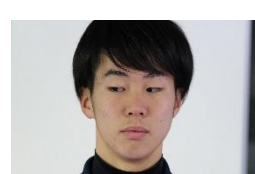
上



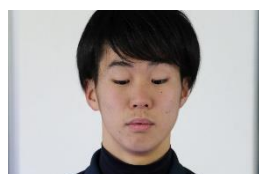
右斜め上



右



右斜め下



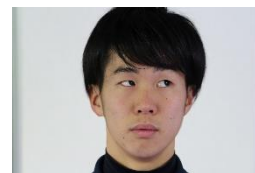
下



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。



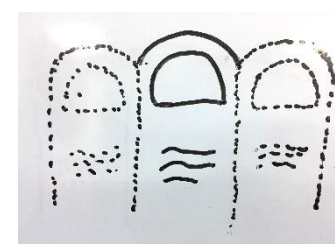
① 手前の指を凝視



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)

「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

[2020年1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