

## ～眼のトレーニング～

### ○目のトレーニング

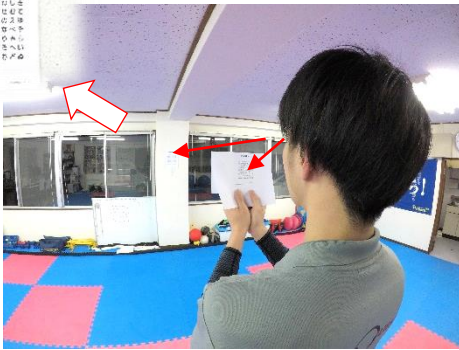
[目的]

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。

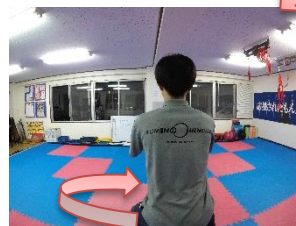
※左上から、右上から、左下から、左上からなど、  
また縦読み、横読みなど。  
記憶してしまわないように毎回、読む順番を変え  
ながらトライしよう。

### ○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(2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2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