

### ○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)

「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3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](mailto:yume-ouen@bushitsu.com)