１日５分で「見る力」をアップ！
おうちで簡単ビジョントレーニング（眼球運動）

ビジョントレーニングは、単なる視力ではなく、目からの情報を脳と体に連動させて「正しく見て理解する力」を鍛えるトレーニングです。学習（読み書き）やスポーツのパフォーマンス向上、眼精疲労の軽減に効果があり、毎日短時間でも続けることが上達の鍵となります。

人間は、外から得る情報のうち80%以上（約87%）を『目（視覚）』から取り入れていると言われています。つまり、目は脳に情報を届けるための『一番大きな玄関』です。玄関がスムーズに開かないと情報がうまく入ってこないように、眼球運動がスムーズでないと、学習や運動に影響が出やすくなります。

トレーニングの鉄則

「頭は動かさず、目だけを動かす」

頭が動くと目の筋肉が鍛えられないため、
壁に背をつけたりして、頭を動きにくくするか、
最初のうちは軽く手で頭を抑えてあげてください。

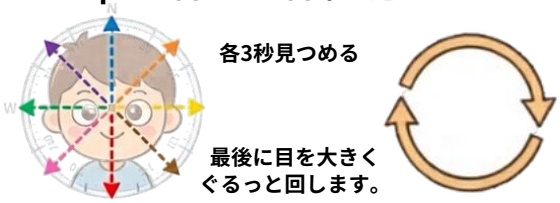
「1日5分、毎日コツコツ」

長時間やるよりも、毎日のルーティンにするのが効果的。
朝の時間や寝る前など、スキマ時間で。

目の追いかけっこ

Step１：目印を持って向かい合う

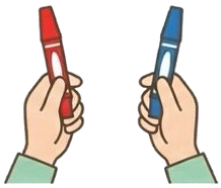
Step２：目だけで目印を追う



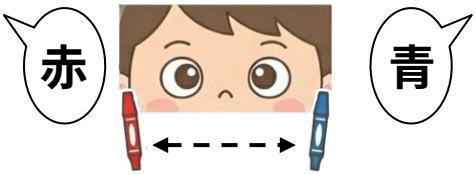
Point：各ポイントでストップ

目のジャンプ

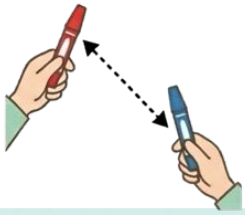
Step１：２つの目印を用意



Step２：声掛けに合わせて素早く視線をジャンプ



Step３：横、縦、斜めと配置を変える

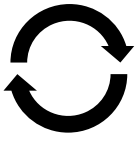


寄り目＆フォーカスオン

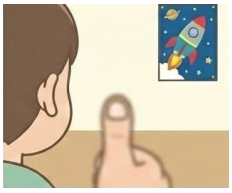
目印を眉間に向かって、40センチほどから5センチの距離まで近づけます
この時にターゲットに合わせて黒目が寄ったり、離れたりしているのを確認しましょう

近くを見る

近く↔遠くを１０往復



遠くを見る



トレーニング	期待できる効果
追いかけっこ	音読中の読み飛ばし予防、球技での動体視力向上
ジャンプ	黒板の書き写しスピードアップ、探し物が見つかりやすくなる
寄り目	物との距離感を正しく掴む、人や物へのぶつかりやつまずきの予防

ビジョントレーニング®
登録番号
D241005005K st.1

廿日市市教育委員会・広島学びのサポートセンター