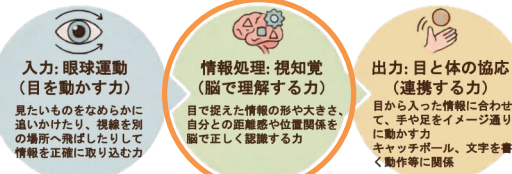


1日5分で「見る力」をアップ！ おうちで簡単ビジョントレーニング（視知覚）

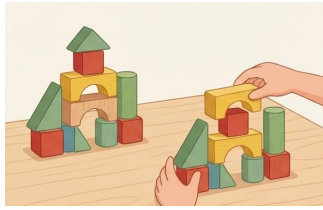
ビジョントレーニングは、単なる視力ではなく、目からの情報を脳と体に連動させて「正しく見て理解する力」を鍛えるトレーニングです。学習（読み書き）やスポーツのパフォーマンス向上、眼精疲労の軽減に効果があり、毎日短時間続けることが上達の鍵となります。

見る力の流れ



眼球運動が情報を脳に届ける『玄関』だとすれば、視知覚は届いた情報を『これは何の形か』『どこにあるのか』と理解するための『頭の中の整理係』です。せっかく玄関からスムーズに情報が入ってきても、頭の中で正しく整理できないと、文字の形を間違えて覚えたり、物との距離感がつかめなかったりと、学習や運動に影響が出やすくなります。

ブロックでまねっこ



やり方：
見本のブロックの形や色をよく見て、同じように組み立てます。

効果：
正確な「形」として認識する力を高めることで、文字の形を覚える力や、図形のお絵かき、パズルなどに取り組む力を鍛えます。

StepUp：左右反転や複雑な立体に挑戦！

マグネット宝探し

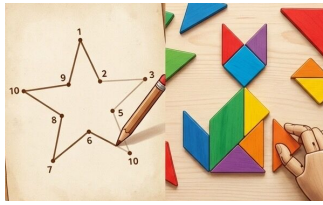


やり方：
色々なマグネットをバラバラに並べて、指名されものを素早く見つけてタッチします。

効果：
たくさんの情報の中から、見つけ出す力を高めます。黒板の文字を写すことや、物を探す時など、必要な情報にパッと焦点を合わせる力を鍛えます。

StepUp：数字や文字のマグネットに挑戦！

点つなぎ&タングラム

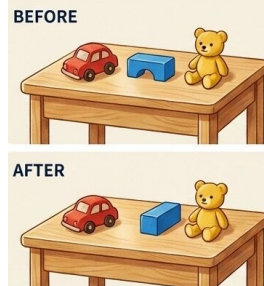


やり方：
数字の順番に点をつないで1つの絵を完成させたり、図形パズルを使って指定されたシルエットを作ります。

効果：
点と線をつないで「形」として認識する力や、全体を把握する力を高めます。漢字を覚える力や、図形問題に取り組むやすくなる力を鍛えます。

StepUp：点つなぎは数字を増やし、タングラムはピースに枠線のない見本で挑戦！

リアル間違い探し



やり方：
小物を並べて見せます。子どもが目をつむっている間に、位置や向きを変え、どこが変わったか当てさせます。

効果：
空間の位置関係を把握し、見た情報を記憶して比較する力を高めます。黒板をノートに写すのがスムーズになったり、物の置き場所を正確に覚えるようになる力を鍛えます。

StepUp：小物の数を増やしたり、部屋全体を舞台にして挑戦！

瞬間メモリーゲーム

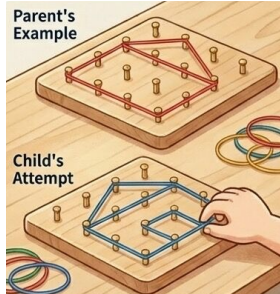


やり方：
カードを3～5枚並べて、3秒見てから布で隠して、何のカードが、どの順番であったかを答えます。

効果：
見た情報を一瞬で脳に記憶する力を高めます。文字を写すスピードやスポーツでは正確な状況判断を一瞬でする力など、素早く情報を処理する力を鍛えます。

StepUp：枚数を増やすことや見る時間を減らして挑戦！

輪ゴムで形作り(ジオボード)



やり方：
画鋏等を等間隔に刺したボードに、見本と同じ図形を作ります。

効果：
バラバラの点をつないでひとつの「形」として理解する力を高めます。文字の形を覚えやすくなり、バランスよくきれいに書けるようになったり、算数の図形問題に取り組む力を鍛えます。

StepUp：見本を複雑にしたり、輪ゴムの色や数を増やして挑戦！

楽しく実践のポイント



「遊び」として楽しむ

「お勉強」の雰囲気进行を消し、親子で笑い合い、コミュニケーションをとりながらゲーム感覚で楽しみましょう。



1日5分、短時間でOK

1回でやりすぎ厳禁。
1日5～10分を毎日少しずつ続けることが最大の効果を生みます。



登録番号
D241005005K st.1