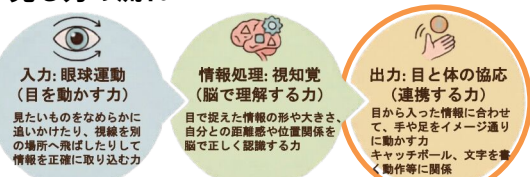


1日5分で「見る力」をアップ！

おうちで簡単ビジョントレーニング（目と手の協応）

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



目と手の協応は、整理された情報をもとに手や体をイメージ通りに動かす『優秀な実行部隊』です。せっかく整理係が『ここにボールが来る』『この枠の中を書く』と正しく指示しても、実行部隊がうまく連動してくれないと、ボールを落としてしまったり、文字がマスからはみ出してしまったりと、学習や運動に影響が出やすくなります。

風船ポンポンラリー



やり方：
風船を床に落とさないように手を使って打ち合い、連続で何回続けられるか挑戦します。

効果：
風船を目で追い、相手に目を向け、手元で正確に手を出す力が育ちます。ボールキャッチの上達や、人・物にぶつかりにくくなる力を鍛えます。

StepUp：うちわをラケットがわりにして挑戦！

コロコロキャッチ



やり方：
テーブルの上でボールを転がし、コップや手でキャッチします

効果：
動くものを目で追い、タイミングに合わせて手を動かす力が育ちます。「ボールを上手にキャッチする」「文字をスムーズに写す」といった動作の力を鍛えます。

StepUp：スピードアップや左右の斜め方向から転がして難易度UP！

ていねい色ぬり

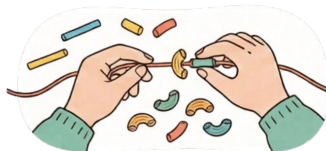


やり方：
塗り絵の枠からはみ出さないように境界線を意識しながら色を塗ります。

効果：
目で見ただけの「枠」の情報に合わせて、指先をコントロールする力が育ちます。「マス目からはみ出さずに文字を書く」「ハサミで線に沿って切る」「紙をきれいに折る」といった動作がスムーズになる力を鍛えます。

StepUp：枠線を少しずつ細くしたり、塗る面積を小さくして挑戦！

ストロー・マカロニ紐通し



やり方：
先端をテープで固めた毛糸や靴紐を短く切ったストローや大きめのビーズ、マカロニなどの穴に通します。

効果：
穴の位置を目で確認しながら、両手を別々にコントロールする手先の器用さを高めます。服のボタン掛け、お箸、ハサミの使い方の力を鍛えます。

StepUp：穴を小さくしたり、見本の通りに通したりして難易度UP！

ふせんタッチゲーム



やり方：
数字やひらがなを書いたふせんを壁に貼って、指示された文字を見つけてタッチします。

効果：
たくさんの情報の中からパッと探し、瞬時に手を伸ばす力を高めます。「板書に時間がかかってしまう」「探し物を見つけるのが苦手」など目と体を連動させる力を鍛えます。

StepUp：タイムを測ったり、貼る範囲を広げて挑戦！

ポイポイお引越し



やり方：
丸めた紙やフェルトボールをスプーンですくい、製氷皿の小さな穴に1つずつ移し替えます。

効果：
目で見ただけの情報に合わせて、指先や道具を繊細にコントロールする力を高めます。道具を上手に使えるようになったり、鉛筆の動かし方が安定するなど、毎日の生活を助ける手先の器用さを鍛えます。

StepUp：お箸にしたり、おはじきやビーズで挑戦！

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。



ビジョントレーニング®

登録番号
D241005005K st.1