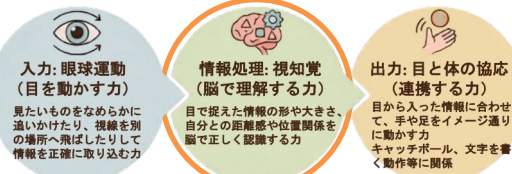


1日5分で「見る力」をアップ！ おうちで簡単ビジョントレーニング（視知覚）

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。

瞬間メモリーゲーム

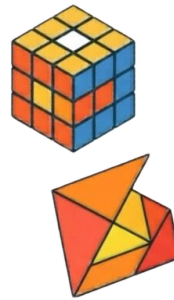


やり方：
トランプなどを数枚1～3秒だけ見て隠して、記憶を頼りに配置を紙に書き出します。

効果：
一瞬で見た情報を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一瞬の状況判断が正しくできるようになる素早く情報を処理する力を鍛えます。

StepUp：枚数や種類を増やして挑戦！

立体パズル



やり方：
ルービックキューブや知恵の輪、複雑なタングラムなどに取り組みます。

効果：
目で見たものを立体として捉え、空間的な位置関係を正確に認識する力が育ちます。「数学の立体図形問題がスムーズに解ける」「自転車の運転で人や物との距離感を正確にはかれる」「地図を見て迷わず歩ける」といった学習や生活に役立ちます。

StepUp：より複雑なものに挑戦！

ハイレベル模写



やり方：
複雑な図形を少しだけ見て隠し、記憶だけで紙に正確に書き写します。

効果：
見たものの形や配置を記憶して再現する力が育ちます。「黒板の複雑な図・グラフや数式を一度で正確に写す」「理科の構造式や英単語の暗記がスムーズになる」といった学習効率のアップに役立ちます。

StepUp：見本を見る時間を短くしたり、頭の中で「左右反転」させて書き写すことに挑戦！

文字探しタイムアタック

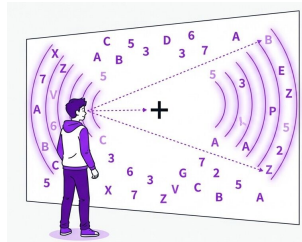


やり方：
新聞や教科書から指定された文字だけを素早く丸をつけます。

効果：
情報の中から必要なものを正確に見つける視覚探索を高めます。「テストなどでの見落とし」「読み飛ばし」などの防止につながります。

StepUp：早く、正確にできるように挑戦！

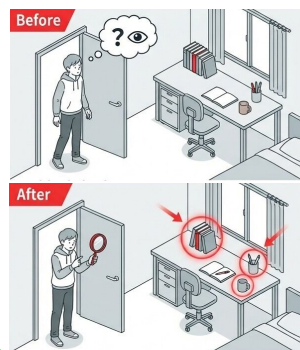
周辺リーディング



やり方：
壁につけた「+」マークから目を離さずに視界の端に散りばめられた数字や文字を読み取ってもらいます。

効果：
中心を見ながら、同時に周囲の状況を広く把握する力（周辺視野）を鍛えます。スポーツでボールを見ながら敵や味方の位置を把握する力や、文章のまとまりを一度に捉えて読むスピード（速読力）の向上につながります。

お部屋のリアル間違い探し



やり方：
部屋の風景をよく観察して部屋を出ます。その間に、数箇所変化をさせて、見つけてもらいます。

効果：
空間全体の位置関係や細かい配置を脳に記憶して比較する力（視空間認知・視覚記憶）を高めます。板書の全体像を正確に記憶してノートにまとめる力や、スポーツで周囲の微かな変化に素早く気付く力を養います。

楽しく実践のポイント



目の機能も「筋肉」と同じ

筋肉と同じように何歳からでも鍛えることができます。筋トレのような感覚で、毎日のルーティンに組み込むことが大事。



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