

『目のたいそう』を紹介しました

この間の身体測定の際には、「目のたいそう」を紹介しました。
これは、視力を良くするためのたいそうではなく、学習や運動が好きになるためのたいそうです。

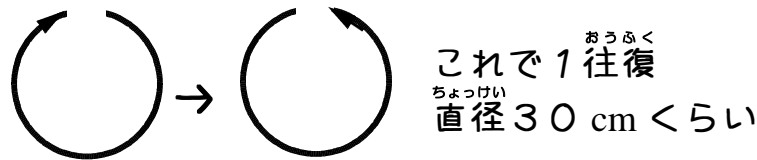
正式には「ビジョントレーニング」といいますが、その中のほんの一部を練習しました。最近TVにも取り上げられ、子どもから大人まで効果があり、プロの野球選手も練習前に取り入れているとか。
1日5分、毎日続けると効果が出てくるそうです。

< やり方 >

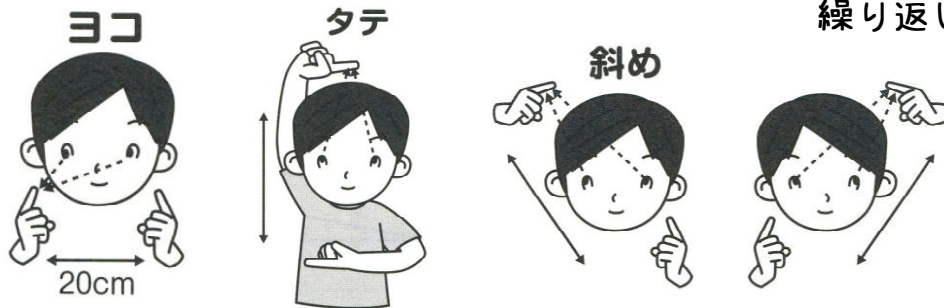
※①～③は、頭(顔)を動かさず、目だけ動かして自分の指先を見ます。



① 1本の指で円を描くように腕ごと回し、指先を眼だけで追いかけてみます。1周したら反対方向へ回します。1周5秒くらい、3往復します

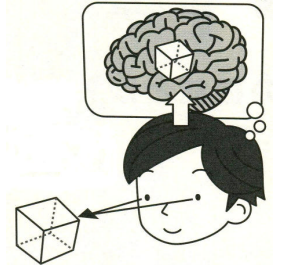


② 指先を交互に見ます。1秒ごとに視点を変え、それぞれ30秒間繰り返します。

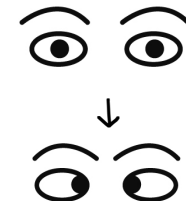


トレーニングで能力アップ!

「眼球を動かすと、脳の中の前頭葉を刺激して活発に働く」ことがわかってきました。前頭葉は、考えたり体を動かすための指令を出す脳全体の最高司令官。だから、目をきたえれば学習や運動能力もアップ!というわけです。



③ 離れた対象物を指をさしながら見ます。
→そのまま親指を立て、指先に視点を移します。
→両目で指先を見つめながら顔に近づけ、(だんだん寄り目になっていきます)
→指が鼻の近くまできたら、目をギュッと閉じてパッと開けます。



これを、3回繰り返します。
④ 今度は、指先を見ながら首を回します。
1周したら反対方向へ回します。

⑤ 肩を2回上下します。

⑥ 肩を2回前後にまわします。

反対方向へまわします。(おつかれさまでした!)

目を動かすだけの簡単なトレーニングで
読み書きや運動能力が向上する!