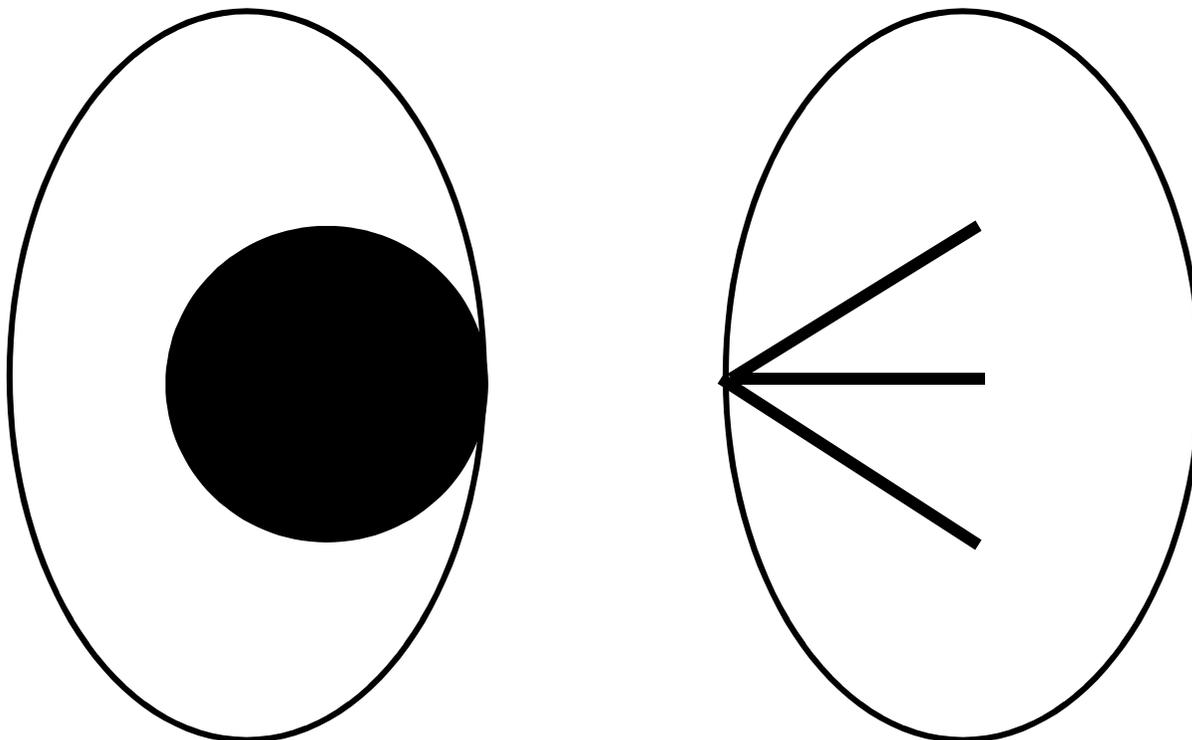


ビジョントレーニング

め たいそう べんきょう うんどう とくい
~ 目の体操をして、勉強も運動も得意になろう ~



From わかば

トレーニングをする前に...^{まえ}目の^め準備運動^{じゅんびうんどう}だ！！ ～それぞれ10^{びょうかん}秒間やろう！～

ポイントは、頭を動かさず、目だけを動かす！

左右に動かす	ななめに動かす	上下に動かす
<p>さゆう おやゆび こうご み 左右の親指のつめを交互に見よう。</p> <p>びょう さゆう してん 1秒ごとに左右の視点を変えるよ。</p>	<p>みぎうえ ひだりした おやゆび こうご み 右上、左下の親指のつめを交互に見よう。</p> <p>びょう さゆう してん 1秒ごとに左右の視点を変えるよ。</p> <p>ひだりうえ みぎした おな 左上、右下も同じようにやってみよう。</p>	<p>じょうげ おやゆび こうご み 上下の親指のつめを交互に見よう。</p> <p>びょう さゆう してん か 1秒ごとに、左右の視点を変えよう。</p>

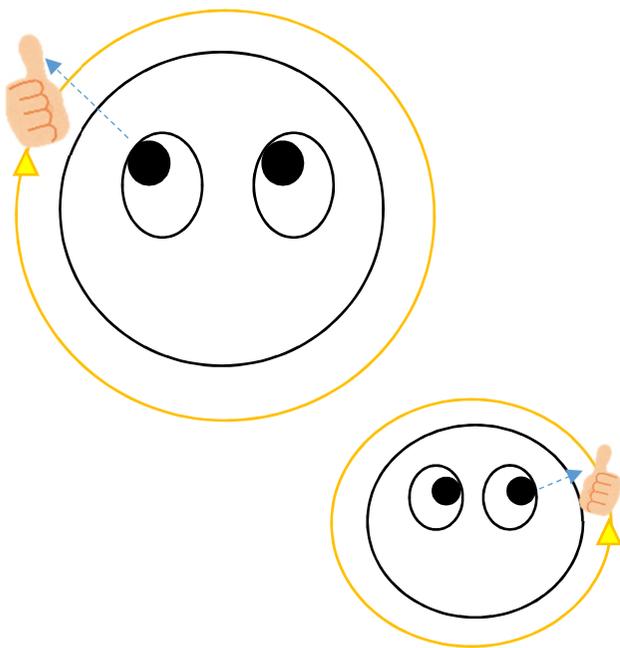
— — — — —▶ 目線

円をえがく

かおのまわりを、えんをえがくようにうごかし、

おやゆびのつめをめでお追おう。

はんたい反対まわりも同じようにやろう。



ゆっくり動かす

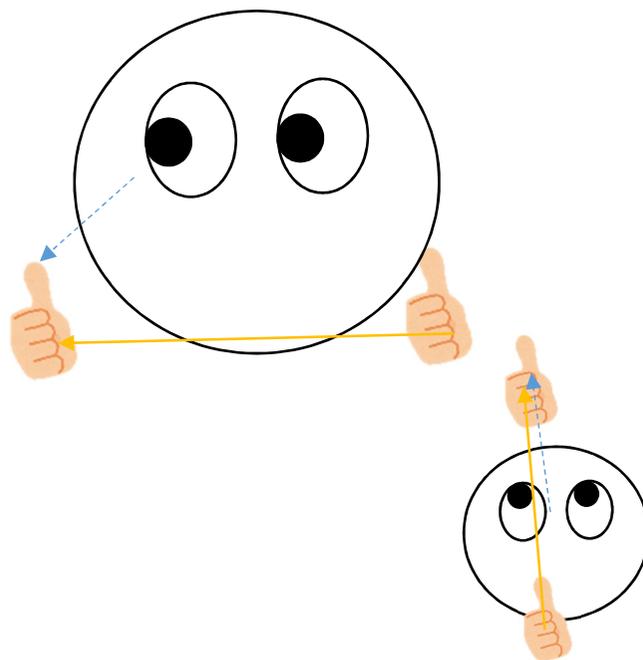
みぎひだりひだりみぎ
右から左へ、左から右へと

ゆっくりうごかし、

おやゆびのつめをめでお追おう。

さゆうおしょうげうご
左右が終わったら、上下、ななめの動きも

おなじようにやってみよう。



より目にする

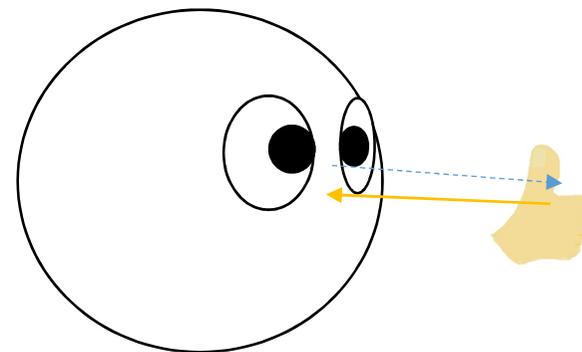
め目から40cmほどはなして、

みけんおやゆびのつめがくるたか
眉間に親指のつめがくる高さにしよう。

ゆっくりかおちか
ゆっくりと顔に近づけていこう。

おやゆびしてんあつづ
親指のつめに視点を合わせ続けると

よりめ
より目になるよ。



目線



動かし方

では、^{ほんぺん}本編スタート！！

1 から ^{じゅんばん}順番に ^{すうじ}数字を ^{かぞ}数えよう

^み見つけた ^{すうじ}数字は 1 ^{1 びょうかんみ}秒間見てから ^{つぎ}次に行こう。

3

1 6

7

2

5

1

1 7

4

1 1

1 3

6

1 5

1 0

1 2

8

1 4

9

1 から ^{じゅんばん}順番に ^{すうじ}数字を ^{かぞ}数えよう

^み見つけた ^{すうじ}数字は 1 ¹秒間 ^み見てから ^{つぎ}次 ^いに行こう。

9

2 3

6

1 4

1

1 5

1 9

3

1 3

2 5

5

1 1

1 6

2 0

1 0

2 2

2 4

1 8

4

1 7

2

7

2 1

1 2

8

もじよ
文字を読もう 1

いちぎょう
一行ずつ、たてにこえ声に出して読もう。お終わったら横によこよ読んでみよう。



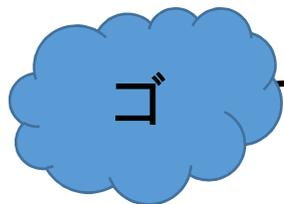
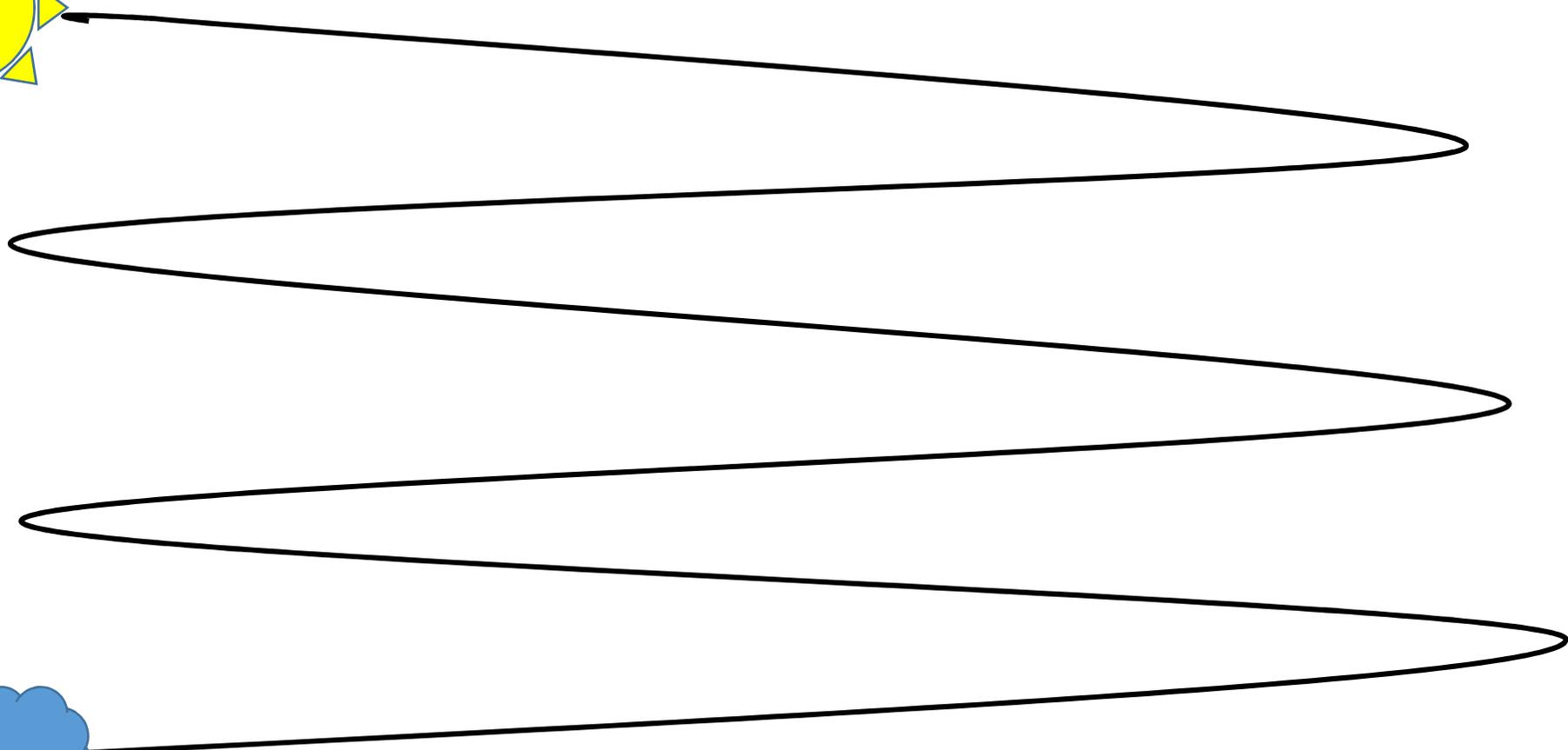
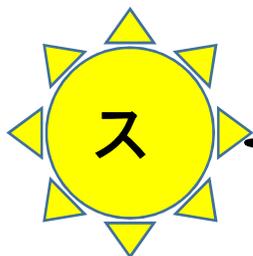
あ	う	こ	ぺ	ま	す	せ	ろ	ふ
ゆ	た	な	め	あ	を	く	え	い
と	い	み	わ	ひ	よ	ね	ゆ	ん
く	げ	た	ば	る	と	の	ふ	も
ふ	も	ろ	い	と	も	て	そ	り
く	さ	た	ん	よ	こ	う	さ	ぎ
い	し	お	か	の	ま	や	も	が

もじ
文字をさがそう 1

「なみ」「あゆ」などのたくさんの^{ことば}言葉をさがそう。

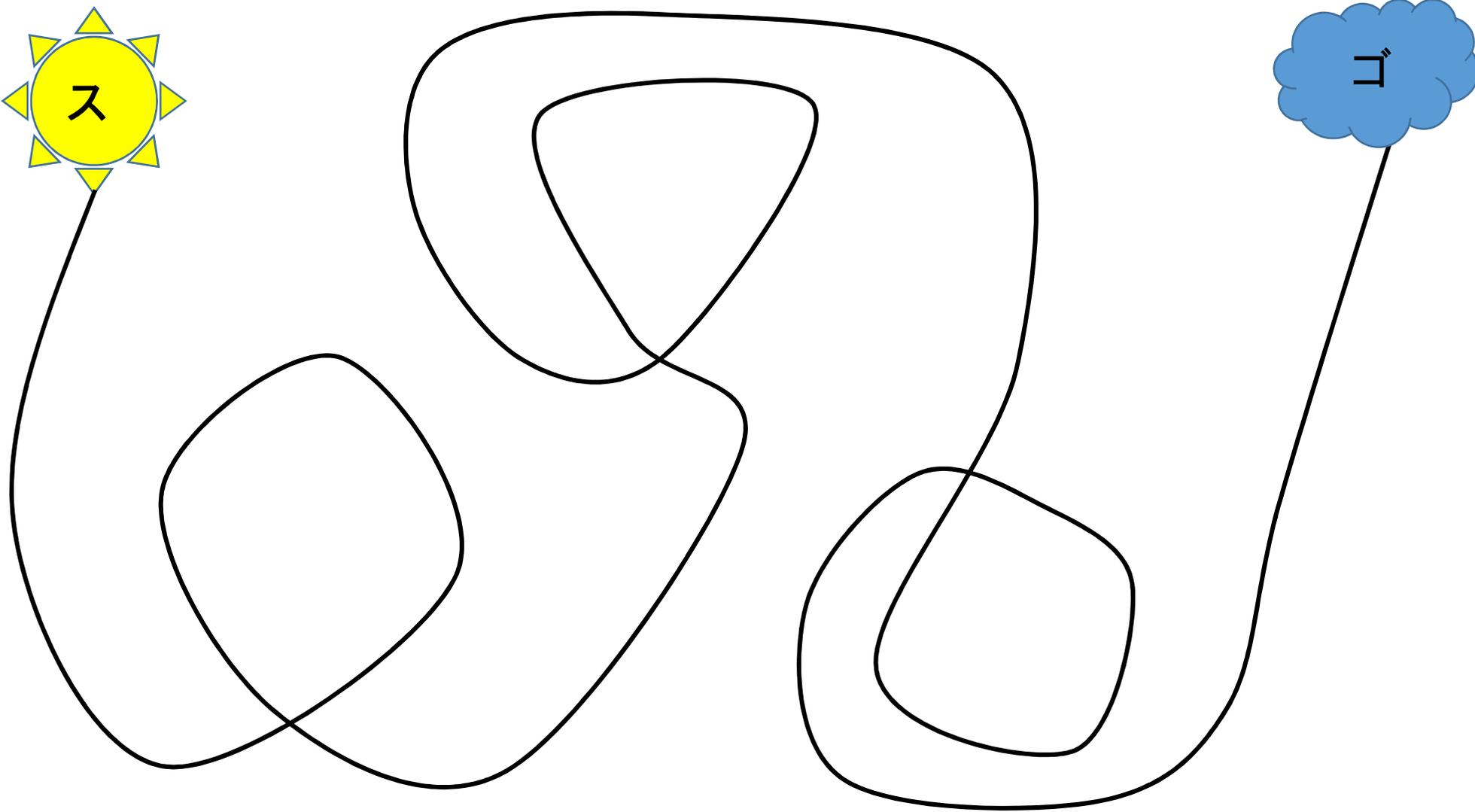
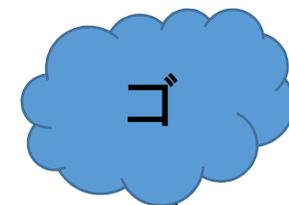
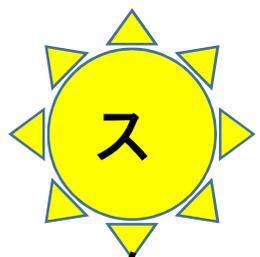
あ	う	こ	ぺ	ま	す	せ	ろ	ふ
ゆ	た	な	め	あ	を	く	え	い
と	い	み	わ	ひ	よ	ね	ゆ	ん
く	げ	た	ば	る	と	の	ふ	も
ふ	も	ろ	い	と	も	て	そ	り
く	さ	た	ん	よ	こ	う	さ	ぎ
い	し	お	か	の	ま	や	も	が

せん
線をたどろう 1 スタートからゴールまで、目で線をたどろう。3回くりかえそう。



せん
線をたどろう 2

スタートからゴールまで、せんめ線を目でたどろう。3かいくりかえそう。



まねっこじゃんけん

え おな だ
絵と同じグー・チョキ・パーを出そう。

たてと横、^{よこ}両方^{りょうほう}やろう。口に出して^{くち}言える^だといいね。^い



か 勝つんだじゃんけん

イラストのグー・チョキ・パーに勝つ手を出そう。

たてと横、^{よこ}両方やろう。^{りょうほう}口に出して言えるといいね。



ま
負けるが勝ちじゃんけん

イラストのグー・チョキ・パーに負ける手を出そう。



たてと横、^{よこ}両方やろう。^{りょうほう}口に出して言えるといいね。^{くち} ^だ ^い



おな すうじ
同じ数字をさがそう

「39」と同じ数字を見つけよう。全部で何個あったかな。

1 2

4 2

9 3

3 8

2 6

5 9

3 9

3 1

4 5

2 3

6 4

2 9

1 7

3 6

8 9

7 1

8 1

3 9

1 0

4 6

3 9

3 8

5 0

5 3

6 8

9 2

7 8

9 3

2 0

3 6

おな すうじ
同じ数字をさがそう

「4615」と同じ数字おな すうじ みを見つけよう。全部ぜんぶ なんこで何個あったかな。

9841 8451 2188 6541 4965 8465

4865 2136 4615 5418 9835 2318

7896 2134 6584 4985 3254 4165

7845 2546 3458 4568 5648 4651

4615 8945 7985 4195 8645 2156