

アスパークだより

NO.399 8/15 発行 土屋宏太

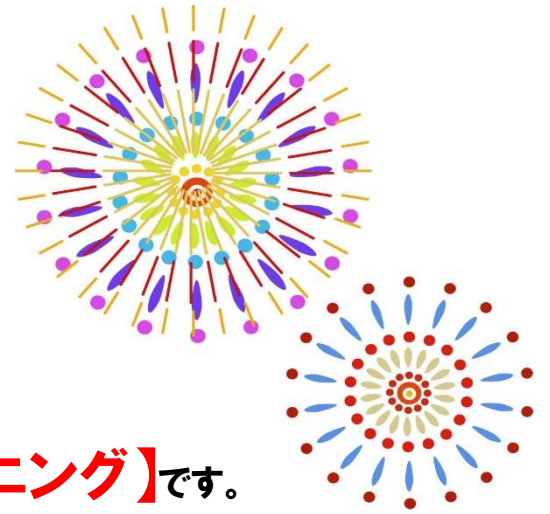
運動日和が続き、暑い日をお過ごしかと思います！！

色々なスポーツが盛り上がりを見せています。

皆さん様々なスポーツを行っていると思います。

そこで、今回私が紹介するのは、

全てのスポーツに使えるトレーニング【**ビジョントレーニング**】です。



「ビジョントレーニングとは」……………簡単に言うと目を鍛えて見る力を高めるトレーニングです。

「ビジョントレーニングの効果」

球技でボールが見やすくなる 動体視力が上がる 視野が広がる などがあります。

簡単なトレーニング方法をご紹介します！

① 動いているものを捉えやすくする（ボールを目で追う力）

指で円を描くように指先を動かし、顔を動かさずに目だけで指を追いかけます。

1周したら今度は反対方向に回し30秒かけてゆっくりと行い、これを2～3セット行います。

目を使うので結構疲れます。休憩を挟みながらやってください。

② 視野を広げる（周りが見えるようにする）

この紙を横にして紙から顔を握りこぶし 2 個分離した状態で顔を固定したまま、目だけで点を上下に追うように目を動かす。これを2～3セット行います。

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

これらのトレーニングを続けていくことによって、今まで見づらかったものが見えるようになり、スポーツをより楽しめるかと思います！暑さを乗り切り楽しく運動しましょう！！