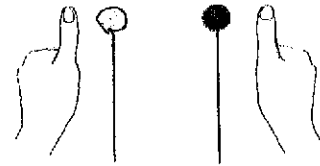


A.眼の体操

用意するもの：両手の親指、または、先端に印のついた二本の棒

※注視することが難しい生徒には、さらに文字やシールを貼ってはっきり視点を合わせるようにする。

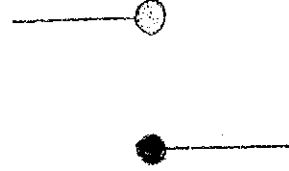


① 左右（止まっている二点を交互に見る）



「青、赤、青、赤、青、赤・・・」
または「左、右、左、右、左、右・・・」

② 上下（止まっている二点を交互に見る）



「青、赤、青、赤、青、赤・・・」
または「上、下、上、下、上、下・・・」

③ ななめ1（止まっている二点を交互に見る）



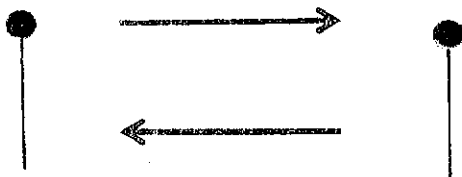
「青、赤、青、赤、青、赤・・・」
または「上、下、上、下、上、下・・・」

④ ななめ2（止まっている二点を交互に見る）



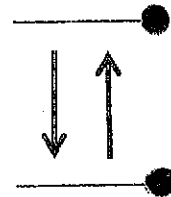
「赤、青、赤、青、赤、青・・・」
または「上、下、上、下、上、下・・・」

⑤ 左↔右（動いている点を追いかける）



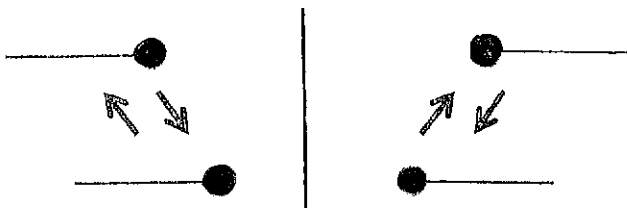
「左から右、右から左、左から右、右から左・・・」

⑥ 上↔下（動いている点を追いかける）



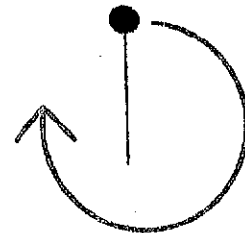
「上から下、下から上、上から下、下から上・・・」

⑦ ななめ（動いている点を追いかける）2方向



「上から下、下から上、上から下、下から上・・・」

⑧ 円（動いている点を追いかける）



「時計回り（3周）、反時計回り（3周）」

⑨ 寄り目

「時計の数字を見て、
棒の先に視線をぱっとうつつ。
棒の先をじっと見ながら、棒を
目と目の間に近づけていく。
ぼやけないぎりぎりのところで
キープ（5秒）」×3回



⑩ 首回し

「棒は動かさず、視線も棒の
先から離さずに頭を回す。
右回し（3周）、左回し（3周）」

