

OIZUMI GAKUEN JHS BASEBALL CLUB

**ENJOY & CHALLENGE**

# 知識編

「ビジョントレーニング」

～脳と目のつながり～

脳と目のつながりってなに？

脳は「見たもの」から情報を認識する！！

正しく「見る」ことができないと…

脳が間違った情報を  
認識してしまう！！

脳が**認識を間違**うとどうなるの？

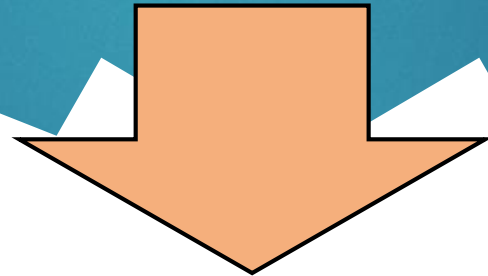
正しく文字を書けない、読めない！！

見た動きをマネできない！！

# 原因はなに？

主な原因は

長時間のスマホ、テレビ、ゲームの使用により…



目を動かす筋肉が  
かたまってしまう!!

野球ではどんな影響があるの？

ボールを正確に捕れない!!

バッティングでうまくミートできない!!

どうすれば良くなるの？

目を動かして筋肉をほぐすことが大事!!

★ビジジョントレーニングが効果的★

ビジョントレーニングを**やってみよう!!**

まずは基本編①～⑥をやってみよう!

慣れてきたら応用編にチャレンジしよう!

**毎日やることが大事!特に朝がおススメ!!**



ビジョントレーニングは一石何鳥!?

ビジョントレーニングは良い効果がたくさん!!

集中力UP!!

読み書き力UP!!

運動神経UP!!

理解力UP!!

ぜひ継続して取り組もう!!