

OIZUMI GAKUEN JHS BASEBALL CLUB

**ENJOY & CHALLENGE**

# 実践編

「ビジョントレーニング」

～脳と目のつながり～

## ビジョントレーニングのポイント

1) 少しでも良いから毎日取り組む!

2) 目を動かすことを意識すること!

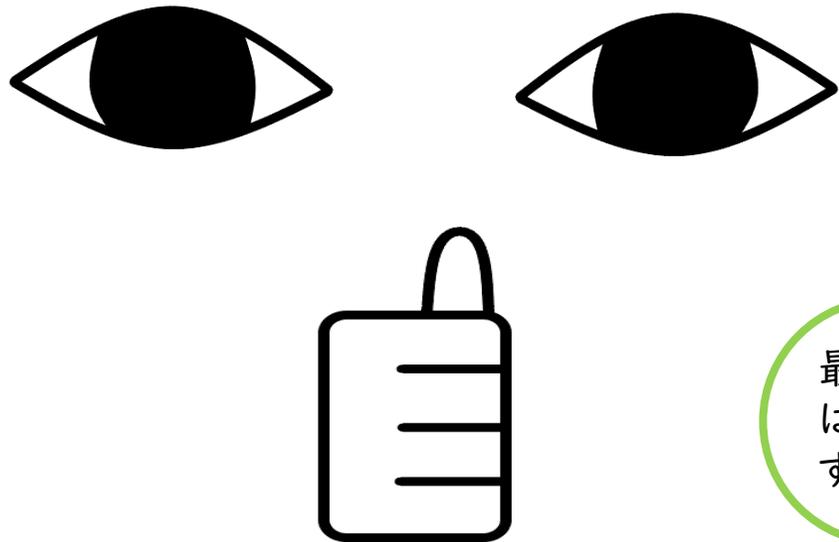
⇒ 顔が動かないように注意!

# 基本編① 輻そう性眼球運動

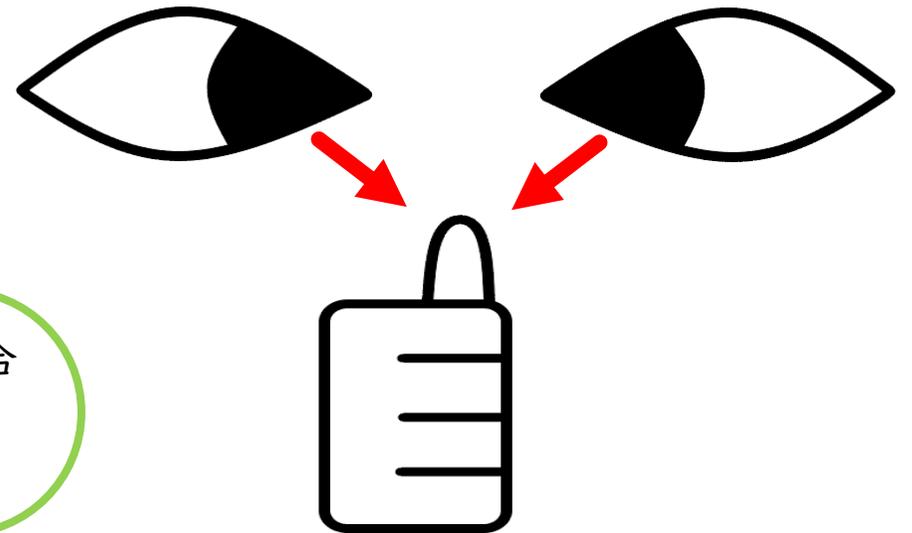
4

両目をギューツと鼻筋に向けるようにし、眼を寄せる力（輻そう）を鍛える。毎日続けたい基本のトレーニング。

①眼と眼の間40センチの距離に親指を立て、ゆっくり目元に近づけていく。



②焦点が合う限界の距離で5秒キープし、限界の距離を少しずつ縮める。（これを5回繰り返す）



最初から寄り眼にしづらい場合は、手で片眼を押さえて、片方ずつ寄り眼にしてもOK!

# 基本編② ヘッド・スウィング

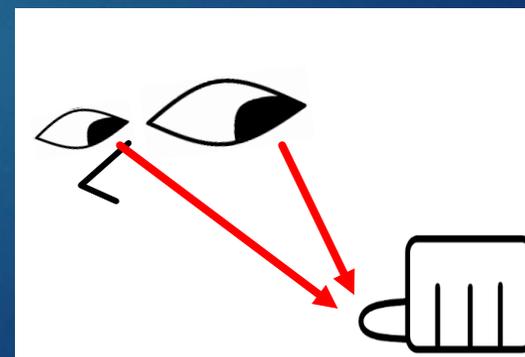
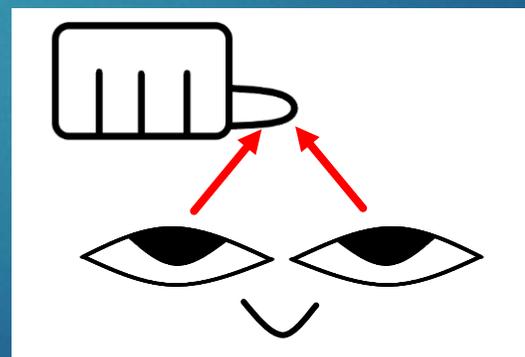
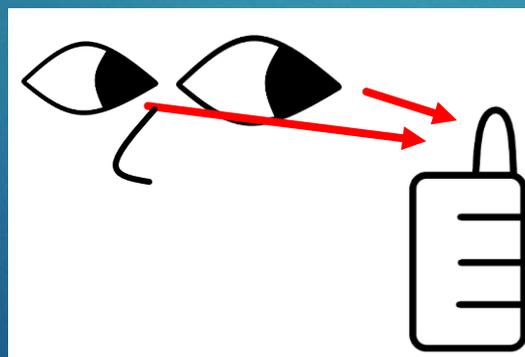
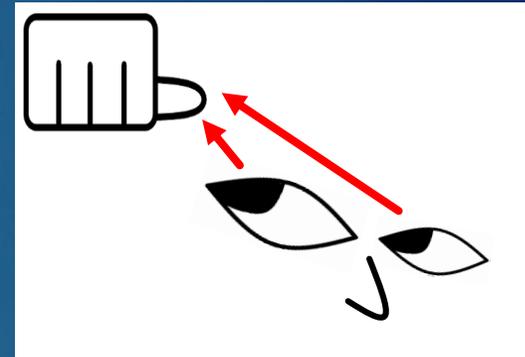
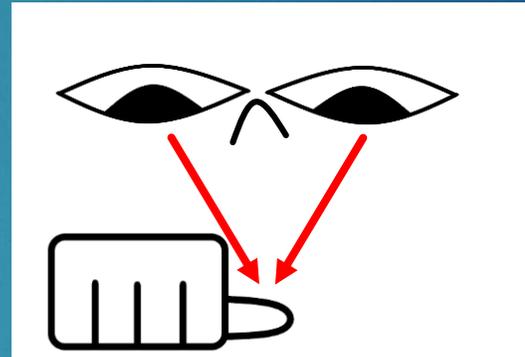
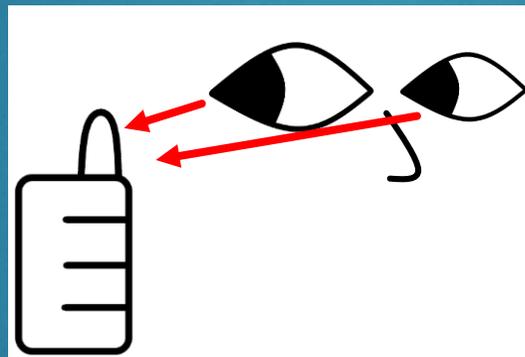
眼は1点を見すえたまま、頭を動かし、いろいろな方向に三半規管から眼を動かすトレーニング。

①基本①と同様に、眼と眼の間から40センチの距離のところに親指を立てる。

②親指の先に視点を固定したまま、頭を左・右/上・下/斜め上・斜め下に振る。

③同様に、親指の先に視点を固定したまま、ぐるっと時計回り・反時計回りに円を描くように頭を振る。

親指は動かさずに定位置をキープ。  
首のリラックスにもつながる。



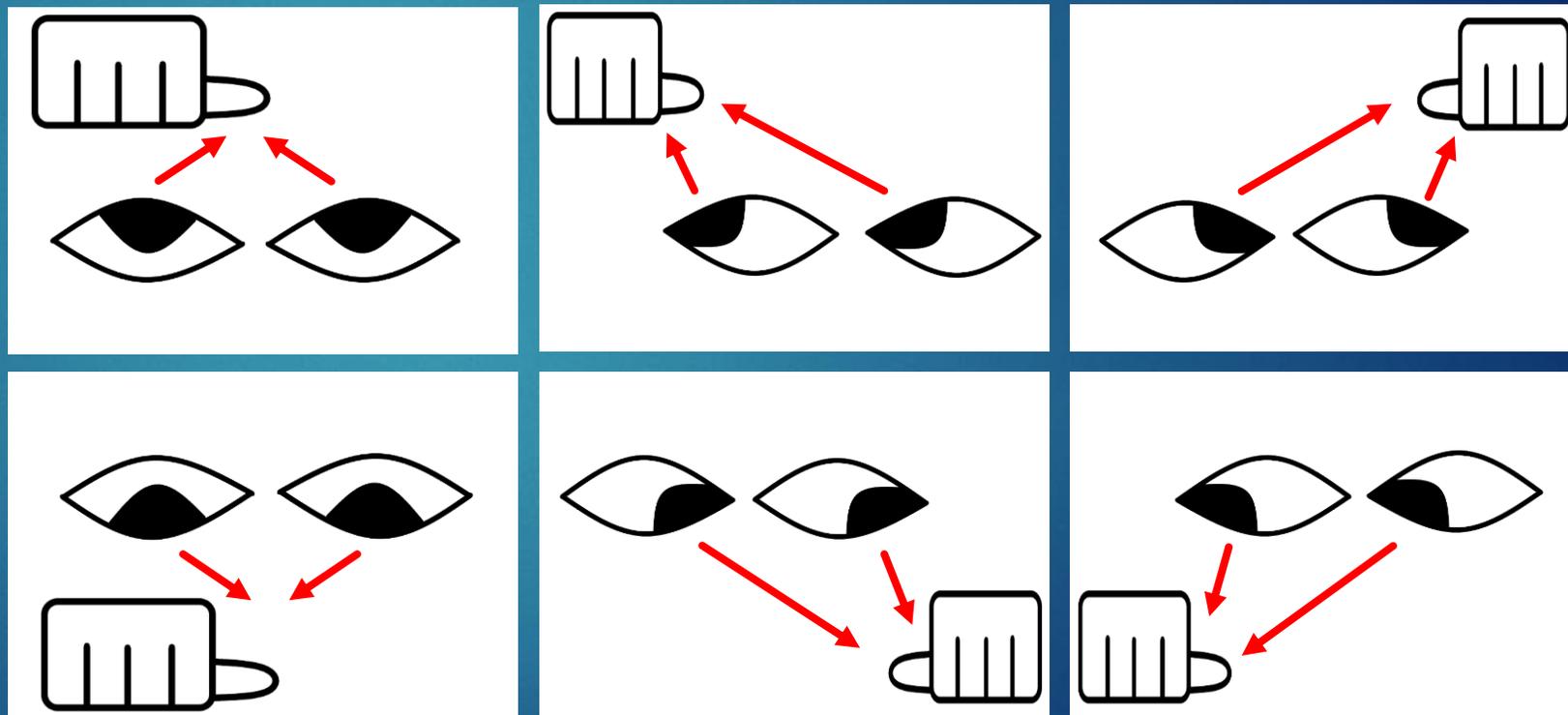
# 基本編③ 追従性眼球運動

頭を固定したまま、ゆっくりといろいろな方向を眼で追うトレーニング。  
眼のストレッチにも効果的。

① 腕を伸ばし、親指を立て、親指の先を注視しながら、腕を左・右/上・下/斜め上・斜め下に動かす。

② 同様に、親指の先に視点を固定したまま、頭を中心にしてぐるっと時計回り・反時計回りに腕を回す。

頭が動いてしまうと眼の筋肉が動かないので、できるだけ固定する。



# 基本編④ 跳躍性眼球運動

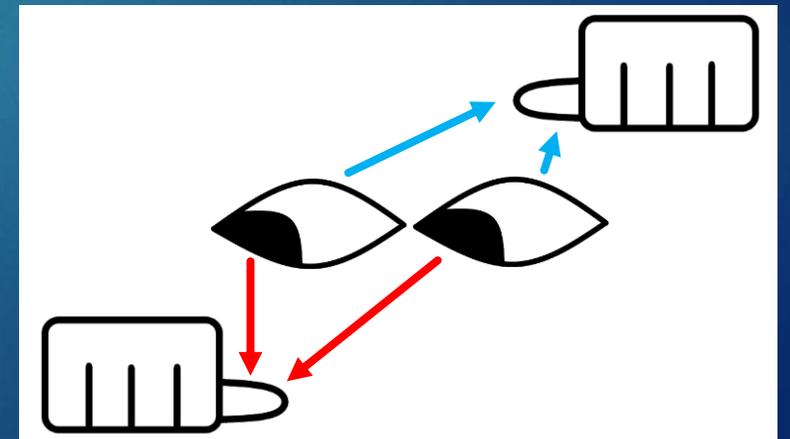
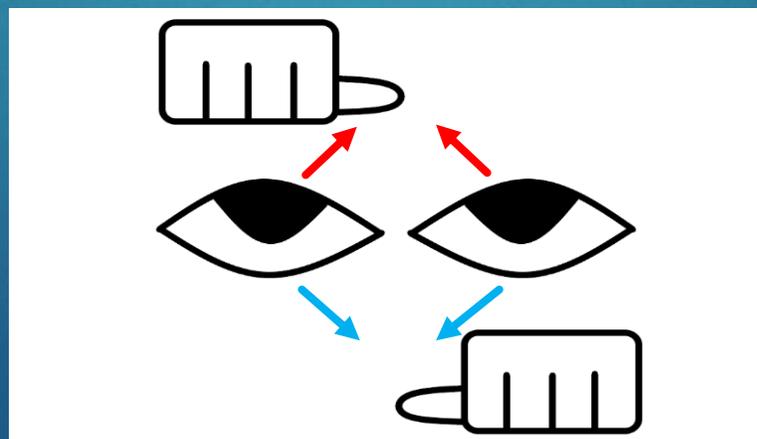
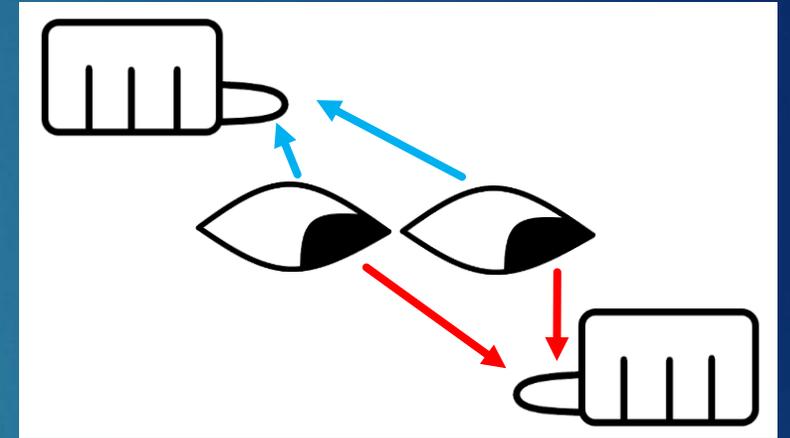
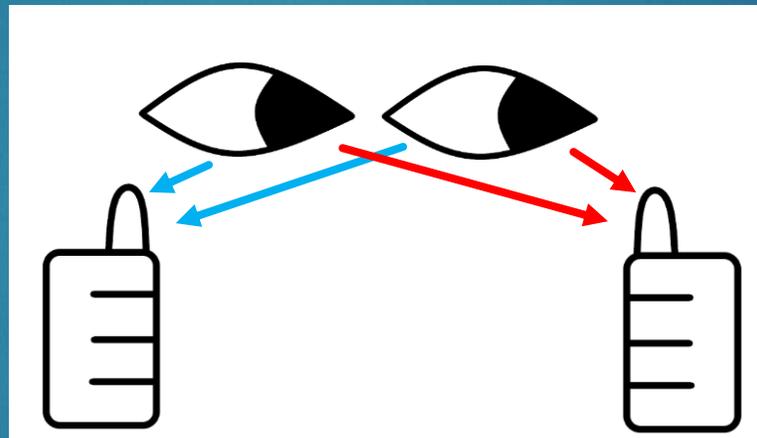
7

テンポよくすばやく目線を移動させる眼筋運動。頭の中もスッキリするのでとても効果的。

① 肩幅から30~40センチくらいまで両腕を開き、親指を立てる。慣れてきたら50センチ以上広げる。難しい人は、逆に狭くしても良い。

② 頭はしっかり固定し、目先だけで両指を交互に追う。左右だけでなく、上下、斜め上・下の方向にも腕を広げ、同様に目先だけで交互に追う。

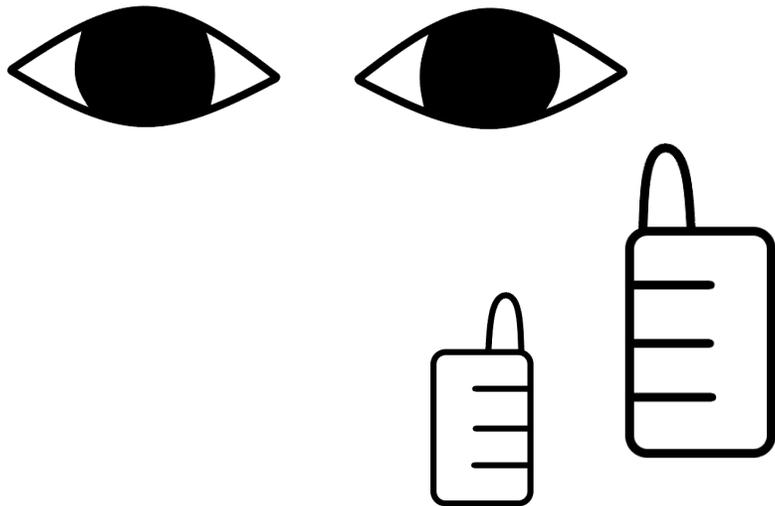
だんだん両腕の幅を広げていく。人前では指を使わなくてもOK。



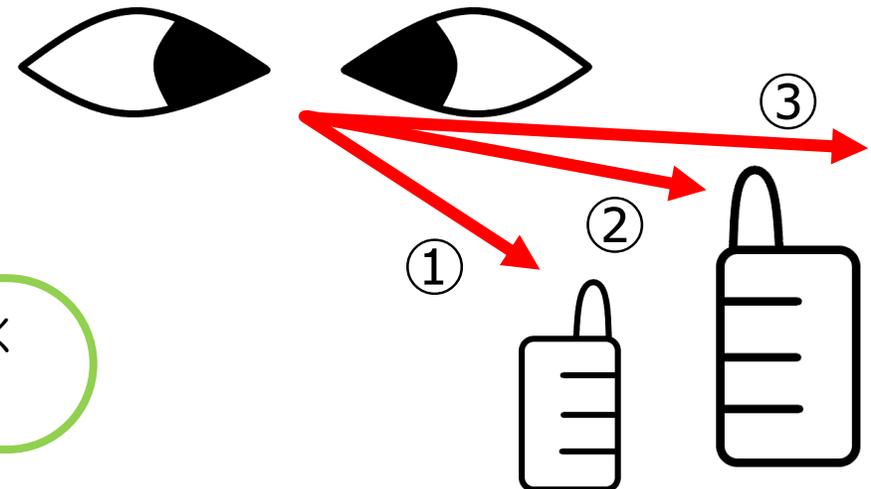
# 基本編⑤ 弓矢のポーズ

遠くを見る力と、近くを見て両眼を寄せる力がつく。

①両手の親指を立てる。片方は腕を伸ばして遠くに、もう片方の手は、眼と眼の間から5センチくらいの位置に置く。



②伸ばしたほうの指の先から3メートル以上くらい離れた遠い点を見て①、次に遠いほうの指先②、寄り眼にして目先の指先の3点③を交互に見る。それぞれしっかり約3秒かける。これを5回繰り返す。

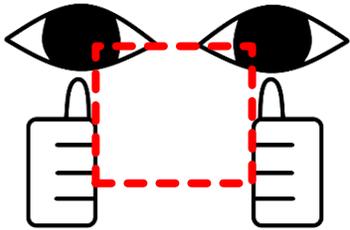


基本④と同じく、テンポよく目線を移動させる。

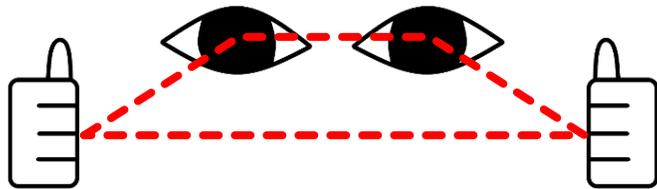
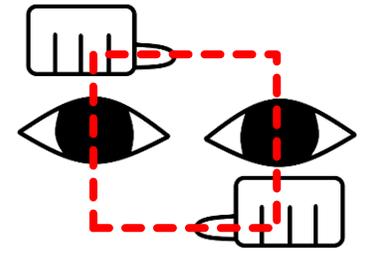
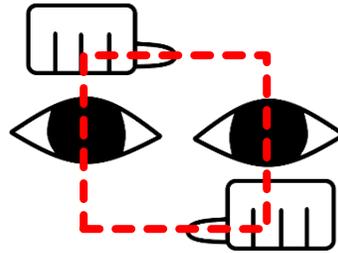
# 基本編⑥ 視野広げ

眼の力を抜いて  
ぼーっと遠くを見  
ながら、視野の端  
で指先をとらえる  
イメージで。

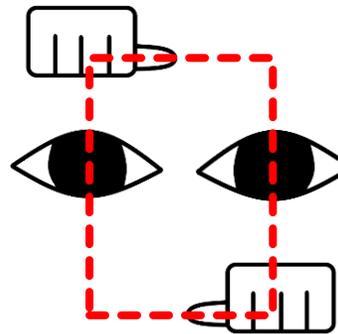
視界がぐっと広がり、気分もポジティブになる。



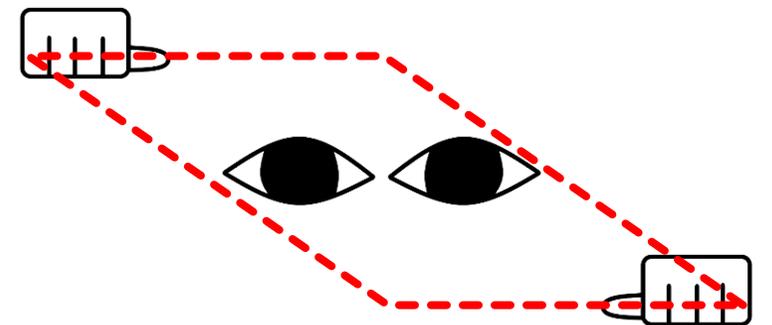
①親指を立てた両腕を、肩幅よりも少し狭いくらいにゆるく広げる。



②眼は前方遠くを見すえたまま、視界の端で親指の先を意識しつつ、両腕をゆっくりと左右に広げていく。



③同様に、上下にも両腕を広げていく。



④斜め上下方向にも両腕を広げていく。

# ビジョントレーニング応用編に挑戦

1) ビジョントレーニングと運動を組み合わせた応用編に挑戦しよう!

2) ポイントは基本編と同じ!

# 応用編① 片足バランス

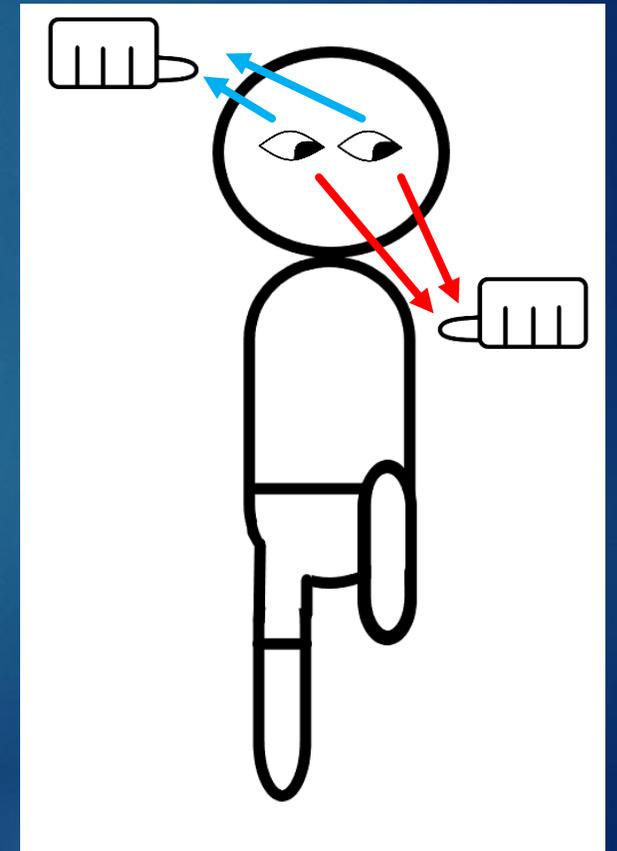
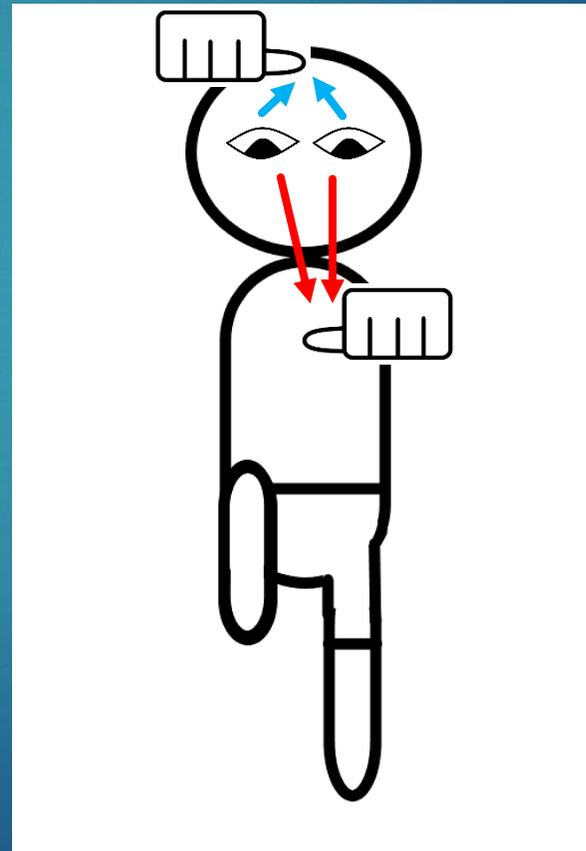
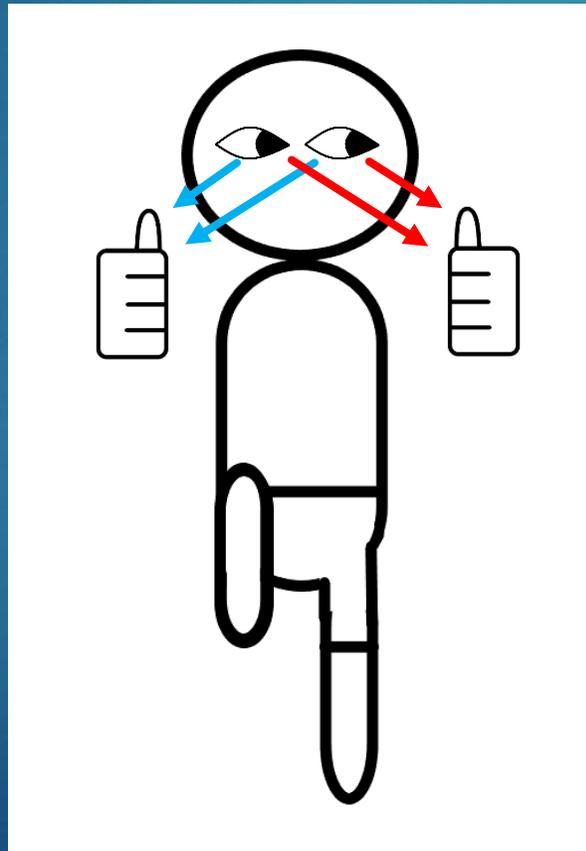
11

バランスを取りながら眼球運動をすることで、バランス能力と眼球運動の向上が期待できる。

①片足で立ち、バランスをとる。

②バランスをキープしたまま、左右、上下、斜め上・下方向に視線をジャンプさせる基本④の跳躍性眼球運動をおこなう。

足は左右両方行う。  
できるだけ膝を高く上げるとトレーニング効果アップ。



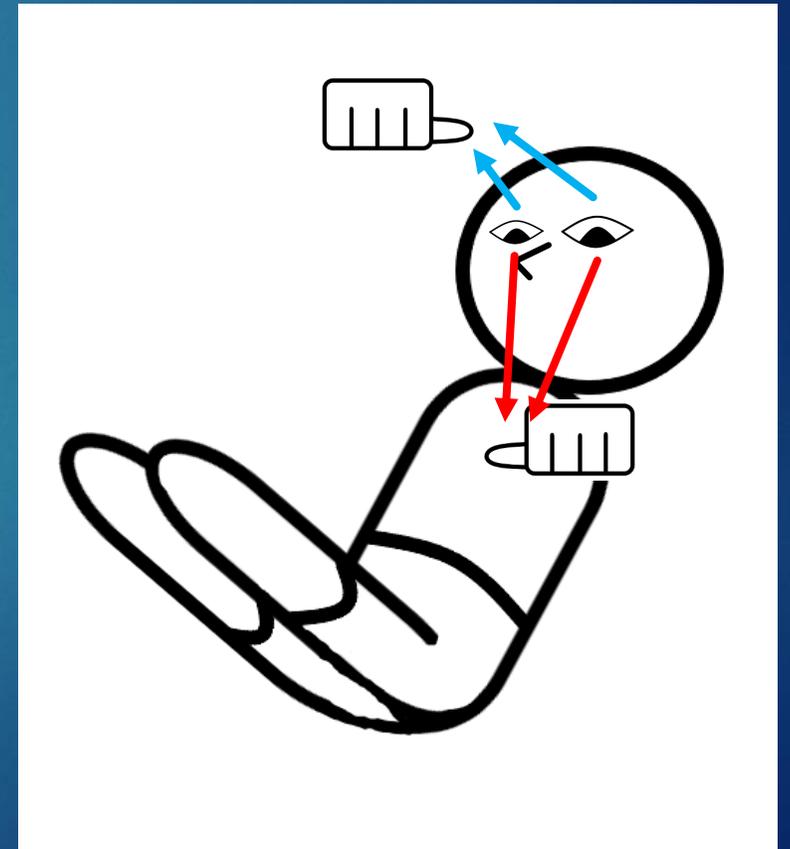
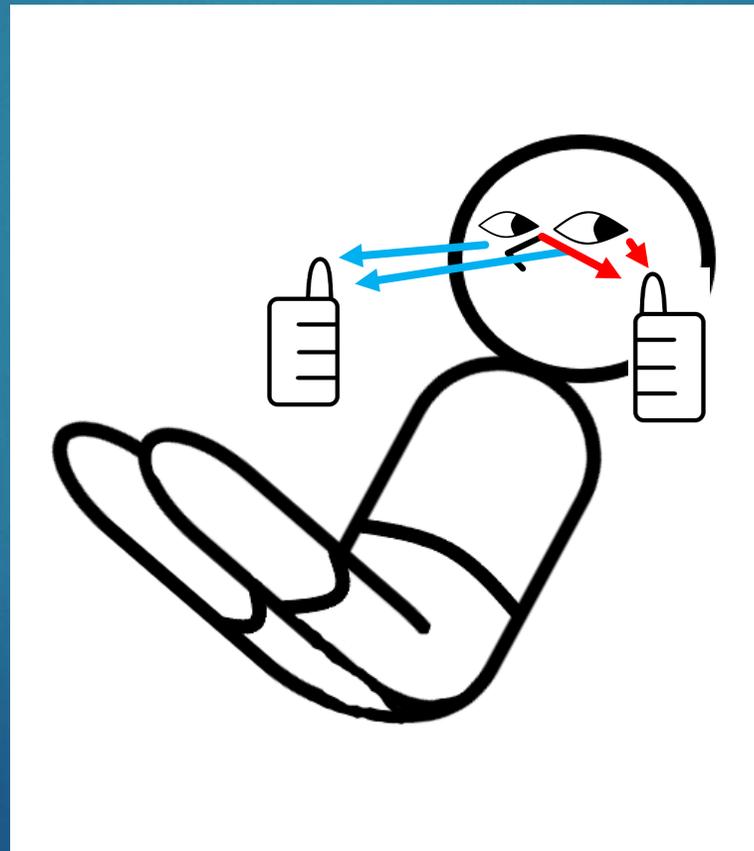
# 応用編② V字バランス

12

体幹トレーニングと眼球運動をすることで、体幹力向上と眼球運動の向上が期待できる。

腹筋を意識してV字に足を上げた状態で腕を左右、上下、斜め上・下に広げ、視線をジャンプさせる基本④の跳躍性眼球運動をおこなう。

足は少しずつ上げていき、無理をしないこと。腕を上げるのが難しければ、足だけ上げてOK。



# 応用編③ ナンバータッチ

13

①→②→③…と、③⑩までの数字を順に追っていく。慣れてきたら時間制限を設定して挑戦してみよう。

