



ME NO KO TO 365



2020 CALENDAR

2020年 カレンダーは ビジョントレーニングが満載！

ビジョントレーニングって何？

モノを目でとらえる、それが何かを判断する、その判断に沿った行動をとるといった、総合的な「見る力」を鍛えるトレーニングです。これにより、「集中力」「書く力」「読む力」「運動力」「イメージ力」のアップが期待できます。

「見る力」はトレーニングを続けることで鍛えられます。

4月・7月・10月の数字さがしでは自分のタイムを計り、

毎日続けてスピードアップを目指しましょう！

だまし絵の月もあるよ！

1・5・8・12月にはだまし絵をご用意！

隠れた絵を見つけ出そう。

目で見た色や形を頭の中でイメージする力が鍛えられるよ！

サプリメントを飲んだら ☒ チェックをつけよう！

サプリメントは、毎日続けて飲むことが重要です。

ビジョントレーニングと一緒に、サプリメントも習慣にしていきましょう。



毎日やろう！目のストレッチ♪

「見る力」を鍛えるための簡単な目の運動です。
次の1～3の1セットを毎日つづけてみましょう。

1 見つめる練習

近くを見つめる

手元にペンなどを持って3秒間、じっと見つめます。その後、目の高さまで持ち上げ3秒間じっと見つめます。



遠くを見つめる

窓から外を見て遠くにあるもの(木・看板など)を3秒間じっと見つめます。



2 目のストレッチ

顔は動かさず、目を上・下・右・左と色々な方向へ動かします。その後、目を左回り、右回りにぐるっと回します。



3 目と首の運動

目の前に人差し指を立てて、その指を見つめたまま顔を上下・左右に動かし、次に顔を右に倒したり、左に倒したりします。続けて、頭を1回転させます。



※指は動かさず、顔を動かして指先を見ましょう。

目を使ったあとのクールダウン♪

目を閉じる

体をのばす

遠くを見る

まばたきする

目をリラックスさせましょう！



注意事項 トレーニング中に目の痛みを感じた場合はトレーニングを中止して、眼科を受診してください。

目のことを楽しく学びたい方は、Webサイト  へいってみよう！