



ひまわり教室より  
お家でできる  
ビジョントレーニング を  
紹介します！！



ひまわり教室では読み書きや運動の際に大切な目の動き“視覚機能”【眼球運動や目と体を協応する力等】の向上を目的とした、ビジョントレーニングも行っています。

短時間でも継続することで、子どもにも大人にも効果があるといわれています。

「ステイホーム」の今だからこそ、ちょっと始めてみませんか。



ビジョントレーニングは、「遊び」の中でできます！  
楽しみながら取り組むのが大切です♪

## トレーニングの基本

### 楽しむ

- ・こどもが興味をもつよう「遊び」から
- ・即効性を期待して「あせらない」



### 短時間から

- ・1種類のトレーニングに2～3分間、取り組む
- ・数日続けて意欲が保たれているかを確認する



### 種類や時間を増やす

- ・トレーニングになれて来たら種類や時間を増やしていく
- ・こどものニーズやレベルに合っているか、を確かめながら調整する

1日 10分まで

# 1回のトレーニングの流れ

## 準備 運動

- ゆっくり、ウォーミングアップをしましょう。
- 単純な動作をゆっくり行うことで、後の複雑なトレーニングに備えます。

## トレーニング

- 1種類のトレーニングを2～3分から始めます。
- トレーニングの内容は、次ページにて紹介します。

## リラククス タイム

- 目と体を休ませます。頭痛などがないかチェックしましょう。
- “頑張って できたこと”を、ほめましょう。いいイメージで終わることが続ける秘訣です。
- 片付けもして、視覚的にもトレーニングの終わりを伝えましょう。



## 準備運動



必要なもの： ● “好きなもの”【おもちゃやゲームなども可】×1 ● ボール×1

- ① “好きなもの”を、1点で止め、10秒間じっとみつめる
- ② “好きなもの”をゆっくり動かし、子どもは首を動かさずに目だけで追う
- ③ “好きなもの”を、1点で止め、子どもは視線は動かさずに、首を上、下、左右、ななめの順に動かす
- ④ ボールを使い、軽くキャッチボールをする





## 〇〇みつけ！

ボール遊びが 上手になりたい子に おすすめ

必要なもの： ●いろいろな種類のマグネット（5個～）



動物やゲームのキャラクターなど、子どもの好きなものを用意し、マグネットで冷蔵庫やホワイトボードなどに付けて特定の物を探す。

★もちろん自作も OK、画用紙に描いて、後ろにセロハンテープなどで貼り付ければ取り外しができます。

☆部屋の中に「いつもは置いていないもの」をたくさん置いて、その中から特定の物を見付ける「お部屋でみつけ！」もおすすめです。



## まねっこブロック

字を書くことや片付けが

上手になりたい子に おすすめ

必要なもの： 図形ブロック（レゴや身近なものでも OK）5種程度 ×2セット

### ①同じブロックを探す

:複数のブロックからおうちの人を選んだものと同じブロックを見つけ出します。

### ②2つのブロックで同じ形を作る。

:先に大人が、2つのブロックを使って、ひとつの形を作り、まねっこします。（もちろん、きょうだいで、クイズを出し合っても OK）

### ③完成図をブロックで作る

:使うブロックの数を増やしたり、完成図のりんかくだけをてがかりにして真似したりしてみましよう。

### ④覚えて再現する。

:見本を見て覚えたら、見本を隠して作ってみましよう。



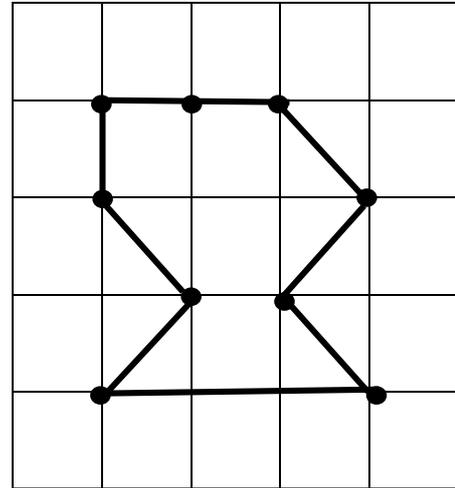
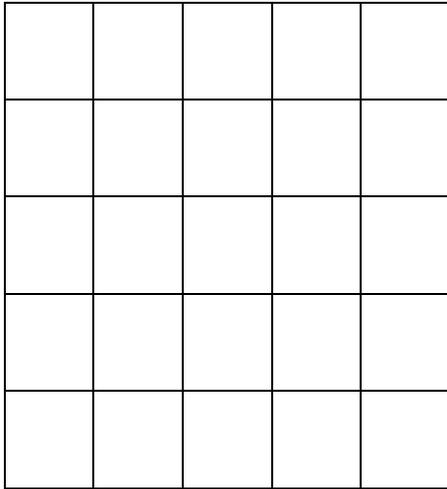


# オリジナル点つなぎ

字を書くことが上手になりたい子に

おすすめ (パート2)

必要なもの： 紙 (方眼用紙や普通のノートでもできるよ) 鉛筆



①マス目のある紙を2枚用意して、1枚に点や線を書き込んで、右図の「見本」を作る

②残りの一枚に、見本と同じものを、真似して描く

☆完成するまでの時間を計ってタイムアタックに挑戦したり、おたがいに問題を作りあって、どっちがはやく完成させるか競争したりすると楽しいよ♪



## リラックスタイム

①今日のトレーニングでがんばっていたことをぜひほめましょう。意欲につながります。

②座って深呼吸します。楽しいことを思い浮かべると気持ちもリラックスできます。

③片付けをして、トレーニングを終了しましょう。



これからも、トレーニングやあそびを 紹介していくので、

楽しみにしていてください。