

眼のストレッチ

毎日のトレーニング前にやってほしい眼球運動

やってみましょう! トレーニング法

3 両眼で右上、左下を見る



続いて左上（子どもは右上を見る）、そのまま対角線に下がって右下（子どもは左下を見る）も同様に行う

4 両眼で左上、右下を見る



最後に右上（子どもの左上）、左下（子どもの右下）も同様に繰り返して行う

1 両眼で右、左を見る



大人は左（子供にとって右）を指さし、子どもはそちらに両眼を動かす。2～3秒静止したら逆も同様に行い、右、左…と4～5回繰り返す

2 両眼で上、下を見る

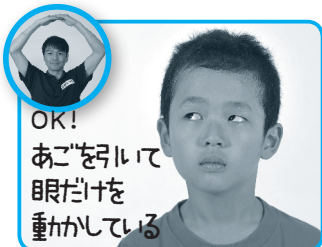


今度は上、次に下を2～3秒ずつ見てストレッチ。上、下、下…と4～5回繰り返す。間はいったんリラックスしてOK

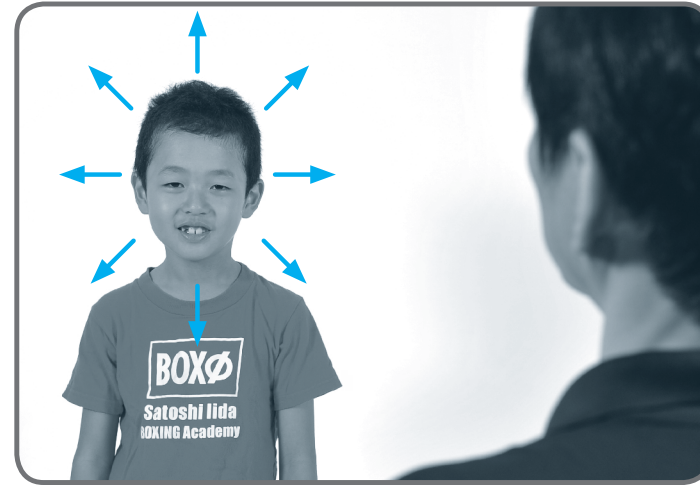
ポイント

首を動かさず、
眼だけを動かそう!

指さす方向に顔や首も一緒に動かしてしまうと、眼のストレッチではなくなってしまうので、注意。



眼を動かさず筋肉をストレッチする準備運動です。顔は正面を向いたまま、右左、上下、斜め（右左）の8方向を両眼で見ないようにします。左右の眼をどちらもきちんと動かして、眼球運動に慣れましょう。首や顔を動かさずに眼だけを動かすようにしてください。



Step

1. 大人と子どもが向き合う
2. 子どもはあごを引いて正面を向く
3. 大人が指さした方向に眼だけを動かす（2～3秒静止）
4. 右左で4～5回往復し、同様に上下、斜めの8方向を行う

運動前に手足の筋肉をほぐすように、眼を動かさず筋肉を伸ばします。筋肉がぎゅーっと伸びるのを感じるようにするのがいいですよ。大人は、眼だけでなく顔まで動かしていないかチェックしてあげてください。毎日、トレーニングの前には必ず行いましょう。

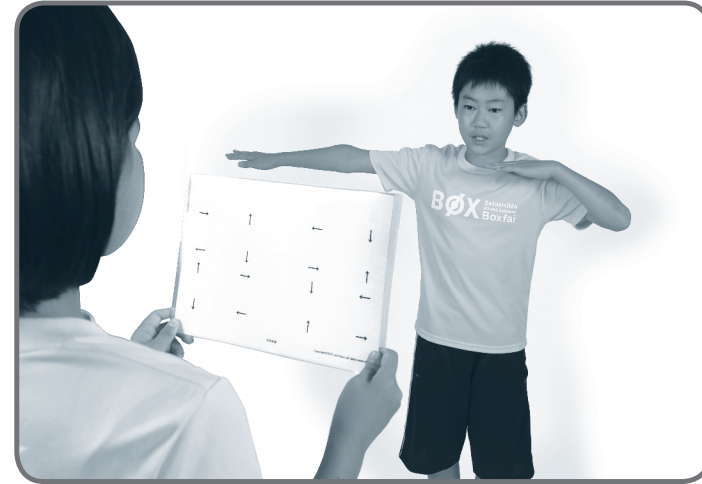


矢印体操

眼で見た情報を素早く判断し、適切に体を動かす



見た矢印の方向に腕を動かして、上、下、右、左という基本的な空間認識を体で覚えます。シンプルに眼で見たものを頭で判断して体を動かすスタンダードメニューです。腕を動かすだけでなく、声も出すという出力を増やすことで効果が上がります。



Step

1. 写真と同様に、上・下・右・左の矢印をランダムに書いた紙を用意する（表・裏両面に同じ矢印を書いておく）
2. 向かい合って立ち、大人が矢印の紙を持って見せる
3. 左上から順に、紙に書かれた矢印の方向を読み上げながら、両腕でその方向を指していく
4. 紙に書かれた矢印すべてについて行う。
できるようになったらスピードアップ、矢印とは逆に動くなど難しくしてみる

腕を動かすだけなら意外と簡単です。しっかり声も出しましょう。最初はゆっくり、腕と言葉の方向をどちらの間違えず正確にできるようにしてください。まだ左右を混乱しがちな小さい子どもたちには、左右の認知の定着も兼ねたトレーニングです。



トレーニング法 やってみましょう!

2

慣れてきたらテンポアップ



矢印の「左」は右と逆に。言葉と腕の方向をきちんと一致させる



矢印の「右」は右腕をまっすぐ伸ばし、左腕は曲げて右を指す



矢印の「下」は、両腕を下に伸ばし、軽くひざも曲げる



矢印の「上」は両腕を上へ伸ばす。大人は裏を見て確認

1

矢印の方向に腕を動かしながら、その方向を声に出す

難易度アップ

見た矢印に
対して違う
動作をする

慣れたら矢印と逆の動作にしてみましょう。できたら、さらに言葉だけ矢印と逆、腕だけ矢印と逆にもトライ。

言葉と腕を逆にする

矢印が「右」のとき
手は左
(腕だけ逆)

みぎ!

矢印が「上」のとき
手は上
(言葉だけ逆)

した!

かいじゅう棒

棒との距離やよけるタイミングを計って空間を把握

やってみましょう! トレーニング法

2 中途はんぱな高さで動く棒をよける

慣れてきたら、跳ぶには高くしゃがむには低い高さに挑戦。動かすスピードは一定に。子どもは高さやタイミングを判断してよける



大人が棒を一定の高さでゆっくり動かす。最初はよけやすい高さにする。子どもは、棒が体に近づいたら跳ぶかしゃがんでよける



1 左右に動く棒に当たらないようによける

このトレーニングのねらい

長めの棒を「怪物」に見立てて大人が動かし、子どもがよけるメニューです。棒の動きと体との距離、タイミングを適切に判断して、跳ぶ、くぐるといった動作を行う中で、視空間認知を高めます。

Step

1. 長めの棒を用意(モップ、つっぱり棒などでOK)
2. 大人は棒を低めの高さでゆっくり左右に動かし、子どもは当たらないように跳ぶ
3. 大人は棒を高めの高さでゆっくり左右に動かし、子どもは当たらないようにしゃがむ
4. 大人は棒を上下ジグザグに一定の速さで動かし、子どもは当たらないようによける

初めて挑戦する子は、無理な高さで跳ぼうとしたりします。最初は「はい、ジャンプ」「はい、くぐって」などと合図してあげてもOKです。棒の動きの規則性を学ばせることも重要なので、基本の動きのときは棒の高さやスピードが変わらないように注意。



ポイント 動きの規則性を 読んで 体に対応させる

慣れたら、棒をジグザグや波形などで動かします。子どもは棒の動きの規則性を読んで体に対応させることを覚えます。



ものまねゲーム

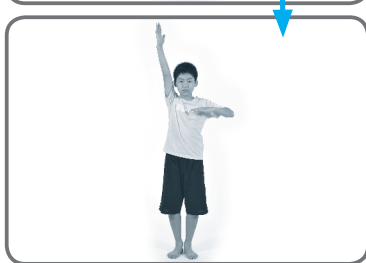
見たものを体で表現してイメージ力と記憶力を養う

やってみましょう!

トレーニング法

2

大人が見せるポーズを記憶してからまねする



大人が①と同様のポーズを、間に「気をつけ」をはさんで2種類見せる。子どもはそれを見て覚え、思い出しながら同じように再現する。

※実際は、向き合って立って鏡のように行うので、大人の手動きは逆になります

指先も
まっすぐ!



大人は伸ばした両手または片手を上か横に向ける。子どもは見えているようにまねをする。できたら次のポーズへ。繰り返す

こっちは
ひじを曲げて
上だよ

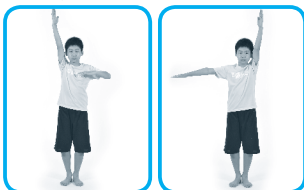


慣れたら、ひじを曲げるポーズも加えて同様に

1

大人がとったポーズを、子どもも一緒にまねっこ

逆向きのポーズ"で再現



※実際は、向き合って立って鏡のように行うので、大人の手動きは逆になります

おとなのお手本



大人がやったポーズと逆向きのポーズをとるようにすると、一気に難易度がアップします。

難易度アップ

動きを覚えて
反対の形で表現



大人のとったポーズを記憶し、同じポーズをまねするトレーニング。最初は一緒にポーズをとることから始めます。左右どちらの手が上下左右どの方向に向いているのかを把握し、どれだけ正確に記憶して体で表現できるかがポイントになります。

手の平の
向きまで
しっかり
まねするぞ!



step

1. 大人と子どもで向かい合って立つ
2. 大人は伸ばした片手または両手を上か横に向けるポーズをとり、子どもは見えている通りのポーズを一緒にとる
3. ひじを曲げるポーズも入れ、一緒に同じポーズをとる
4. 大人がまずポーズをとり、子どもはそれを覚えて再現する
5. 一つひとつのポーズを覚える時間を短くしていく
6. 覚えたポーズと逆のポーズで表現する

苦手なお子さんにはポーズを覚える時間を3秒程度とるようにしましょう。少しずつできるようになってきたら、覚える時間を短くしたり、ポーズの数を増やしたりしていきます。ポーズをとるときは、指先までしっかりと伸ばすようにしましょう。

