

運動能力は目から鍛える! 鍛えた体をさらに磨き上げる!

※このDVDには、本編でのトレーニングに使用するチャートシート等の資料がPDFファイル形式で収録されています。(「VISION(pdf)」)

# 見るトレ<sup>®</sup>

～隠れた能力を引き出す! ビジョントレーニング～



## アスリートの潜在的な能力を引き出す!!

DVD No. 607-S  
全1枚 8,400円 (税込・送料別)

視覚は人にとって周囲の情報を得るために最も重要な感覚であり、

脳に送られる情報のうち約80%は視覚と言われています。

その情報を脳が解析し身体へと命令を出し、人は動作します。

動作における最後であるフィットネス(身体)や中間にあたるメンタル(心)を鍛える

スポーツ選手は多くいますが、動作の最初の部分であるビジョン(視覚)を鍛えている

選手はごく限られた選手のみと言っていいでしょう。

今回ご紹介するトレーニングはビジョントレーニングでもっとも基礎の部分ですが、

このトレーニングを確実に行うことで、脳の一部である目を鍛え、必要な情報が的確に

つかめるようになり、素早い判断力が身につきます。

身体能力はあるのに、つまらないミスが多い選手・集中力がない選手・周りが見えない選手・

状況判断の遅い選手などには絶好のシリーズです。

選手の手つかずの潜在的な能力を引き出し、選手のさらなるパフォーマンス向上にお役立てください。

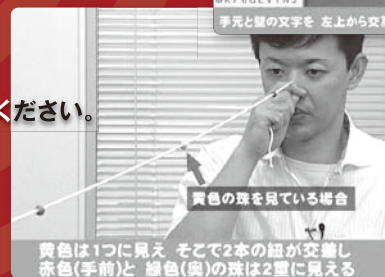


□指導・解説 / **内藤 貴雄** (特別視機能研究所代表)  
資格 / 米国認定オプトメトリスト Doctor of Optometry  
指導歴 : 北京五輪 女子ソフトボール日本代表  
北京五輪 新体操団体代表「フェアリージャパン」  
小久保 裕紀選手(福岡ソフトバンクホークス)  
石井 琢朗選手(横浜ベイスターズ→広島東洋カープ)  
元WBC世界バンタム級チャンピオン薬師寺保栄  
その他、多数のアスリートを指導

□実技協力 / 北岡 利昭・佐藤 優衣



左右の親指(爪)を交互に見る  
(視線を素早く切り替える)



黄色の球を見ている場合

黄色は1つに見え、そこで2本の紐が交差し  
赤色(手前)と 緑色(奥)の球は2重に見える



選手は目の前から大きく顔を回し  
差し出されたコップに押を入れる

DVD No. 607-S ... 53min.

### ■イントロダクション ※必ずご視聴ください。

- ◎ビジョントレーニングとは?
- ◎トレーニングを行う上での注意

### ■ウォーミングアップ

- ◎トレーニング前に行う 目の筋肉のストレッチ
  - ・4コーナース
  - ・ローテーション
  - ・ヘッドスイング
  - ・指サッカー

鍛えた体をさらに磨き上げる!

### ■STEP1《眼球運動》

- ◎「目(眼球)の動き」を養う  
トレーニング
  - ・OPEN EYE
  - ・CLOSED EYE
  - ・サッカー
  - ・ハートチャート
  - ・マースデンボール
  - ・トランポリンスペル

### ■STEP2《ピント合わせ》

- ◎「目のピント合わせ」の柔軟性を養う  
トレーニング
  - ・カレンダーロック
  - ・振り返りロック

### ■STEP3《両目のチームワーク》

- ◎「両目の協調性」を養うトレーニング
  - ・寄り目
  - ・ブロックストリング
  - ・ダブルストリング
  - ・Bug on String (ひもの上の虫)

### ■STEP4《周辺視野》

- ◎「周辺視野」を広げるトレーニング
  - ・コップ視野
  - ・周辺キャッチ
  - ・周辺カード

### ■STEP5《イメージトレーニング》

- ◎「視覚情報の伝達」を養うトレーニング
  - ・カード瞬間視
  - ・イメージ交換

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

#### お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD No.  
お名前  
ご住所/TEL  
お勤め先/TEL

#### お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656