

<室内でできる3ヶ月トレーニングプログラム>

| 1ヶ月め | 設定 | DVA動体視力トレーニング (5分間) | 設定 | VA動体視力・深視力トレーニング (5分間) | 設定 | 瞬間視・周辺視トレーニング (5分間) |
|------|----------------|--|----------------|--|----------------|--|
| W1 | d 050 h 030 | 小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ ※最後までボールを見て確実に | d 050 h 030 | 小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、2~3m ※正面で確実に | Visionupなし | お手玉2個 一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、確実に続く距離で |
| W2 | d 050 h 020 | 小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ/左右 ※最後までボールを見て確実に | d 050 h 020 | 小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、2~3m ※正面、左右、ワンバン | Visionupなし | お手玉2個 一人でジャグリング・左右回し Wお手玉、距離を広く |
| W3 | d 050 h 010 | 小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ/左右 ※色の境目を確認しながら | d 050 h 010 | 小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、3~5m ※正面、左右、ワンバン | Visionupなし | お手玉2個 一人でジャグリング、高く Wお手玉、さらに距離を広く |
| W4 | d 070 h 010 | 小さなゴムボール 床にVの字に突き左右でキャッチ ※文字を確認しながら | d 070 h 010 | 小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、3~5m ※文字を確認しながら | Visionupなし | お手玉2個 一人でジャグリング、文字を確認 Wお手玉、Maxに挑戦 |
| 2ヶ月め | 設定 | DVA動体視力トレーニング (5分間) | 設定 | VA動体視力・深視力トレーニング (5分間) | 設定 | 瞬間視・周辺視トレーニング (5分間) |
| W1 | d 050 h 030 | 小さなゴムボール 右→左(or左→右) 頭上を越える球をキャッチ | d 050 h 030 | 小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、3m | d 050 h 030 | 一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、確実に続く距離で |
| W2 | d 050 h 020 | 小さなゴムボール 右→左(or左→右) 頭上を越える球をキャッチ | d 050 h 020 | 小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、3m | d 050 h 020 | 一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、距離を広く |
| W3 | d 050 h 010 | 小さなゴムボール 右→左(or左→右) 頭上を越える球をキャッチ | d 050 h 010 | 小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、3m | d 050 h 010 | 一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、さらに距離を広く |
| W4 | d 070 h 010 | 小さなゴムボール 右→左(or左→右) 頭上を越える球をキャッチ | d 070 h 010 | 小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、3m | d 070 h 010 | 一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、Maxに挑戦 |
| 3ヶ月め | 設定 | DVA動体視力トレーニング (5分間) | 設定 | VA動体視力・深視力トレーニング (5分間) | 設定 | 瞬間視・周辺視トレーニング (5分間) |
| W1 | d 050 h 030 | 小さなゴムボール 右→左(or左→右) 同上、ステップを入れてより遠くの球をキャッチ | d 050 h 030 | リアクションボール 壁/2人でキャッチボール、3m | d 050 h 030 | Wお手玉 左右交互に投げて 顔は正面、確実に続く距離で |
| W2 | d 050 h 020 | 小さなゴムボール 右→左(or左→右) 同上、ステップを入れてより遠くの球をキャッチ | d 050 h 020 | リアクションボール 壁/2人でキャッチボール、3m | d 050 h 020 | Wお手玉 左右交互に投げて 顔は正面、距離を広く |
| W3 | d 050 h 010 | 小さなゴムボール 右→左(or左→右) 同上、ステップを入れてより遠くの球をキャッチ | d 050 h 010 | リアクションボール 壁/2人でキャッチボール、3m | d 050 h 010 | Wお手玉 左右交互に投げて 顔は正面、さらに距離を広く |
| W4 | d 070 h 010 | 小さなゴムボール 右→左(or左→右) 同上、ステップを入れてより遠くの球をキャッチ | d 070 h 010 | リアクションボール 壁/2人でキャッチボール、3m | d 070 h 010 | Wお手玉 左右交互に投げて 顔は正面、Maxに挑戦 |

・トレーニングは、2日に1回または3日に1回をおすすめします。毎日やると逆に効果が低くなります。

・1回のトレーニング時間は、10分~15分が最適です。長くやっても効果は同じか低くなります。

・5分のトレーニングの間が10~15分空いてもOKです。 ・トレーニングの順番は変わってもOKです。

※Wお手玉:まっすぐ前に伸ばした手に持ったお手玉を同時に15cm以上放り上げてキャッチする。顔は常に正面。連続でできる距離を広げて行く。