

<クレール射撃選手用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	KVA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、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、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、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、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、3m ※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	KVA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	KVA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。 ・その日の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。