

<テニス 3ヶ月トレーニングプログラムVer.1>

1ヶ月め	設定	DVA動体視力トレーニング (5分)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分)	設定	周辺視トレーニング (5分)
W1	d 050 h 050	テニスボール ①右手(左手)で付いて右手(左手)でキャッチ ②Vの字に突いて反対の手でキャッチ	d 050 h 050	テニス ボレーvs.ボレー 距離は3m~4m	Visionupなし	お手玉2個 ①一人でジャグリング、左右回し ②Wお手玉、確実に続く距離で
W2	d 050 h 030	テニスボール ①右手(左手)で付いて右手(左手)でキャッチ ②Vの字に突いて反対の手でキャッチ	d 050 h 030	テニス ボレーvs.ボレー 距離は3m~4m	Visionupなし	お手玉2個 ①一人でジャグリング・左右回し ②Wお手玉、距離を広く
W3	d 050 h 020	テニスボール ①右手(左手)で付いて右手(左手)でキャッチ ②Vの字に突いて反対の手でキャッチ	d 050 h 020	テニス ボレーvs.ボレー 距離は3m~4m	Visionupなし	お手玉2個 ①一人でジャグリング・左右回し ②Wお手玉、さらに距離を広く
W4	d 050 h 010	テニスボール ①右手(左手)で付いて右手(左手)でキャッチ ②大きくVの字でステップしてキャッチ	d 050 h 010	テニス ボレーvs.ボレー 距離は3m~4m	Visionupなし	お手玉2個 ①一人でジャグリング、文字を確認 ②W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)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分)	設定	周辺視トレーニング (5分)
W1	d 050 h 030	テニスボール 右→左(or左→右) 頭上を越える球をキャッチ	d 050 h 030	ミニラリー ハーフコート	d 050 h 030	①一人でジャグリング、左右回し ②Wお手玉、確実に続く距離で
W2	d 050 h 020	テニスボール 右→左(or左→右) 頭上を越える球をキャッチ	d 050 h 020	ミニラリー ハーフコート	d 050 h 020	①一人でジャグリング、左右回し ②Wお手玉、距離を広く
W3	d 050 h 010	テニスボール 右→左(or左→右) 頭上を越える球をキャッチ	d 050 h 010	ミニラリー ハーフコート	d 050 h 010	①一人でジャグリング、左右回し ②Wお手玉、さらに距離を広く
W4	d 070 h 010	テニスボール 右→左(or左→右) 頭上を越える球をキャッチ	d 070 h 010	ミニラリー ハーフコート	d 070 h 010	①一人でジャグリング、左右回し ③Wお手玉、Maxに挑戦
3ヶ月め	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分)	設定	周辺視トレーニング (5分)
W1	d 050 h 030	テニスボール 右→左(or左→右) 大きく頭上を越える球をステップしてキャッチ	d 050 h 030	ストローク スマッシュ	d 050 h 030	①一人でジャグリング、左右回し ②Wお手玉、左右交互に投げてキャッチ
W2	d 050 h 020	テニスボール 右→左(or左→右) 大きく頭上を越える球をステップしてキャッチ	d 050 h 020	ストローク スマッシュ	d 050 h 020	①一人でジャグリング、左右回し ②Wお手玉、左右交互に投げてキャッチ
W3	d 050 h 010	テニスボール 右→左(or左→右) 大きく頭上を越える球をステップしてキャッチ	d 050 h 010	ストローク スマッシュ	d 050 h 010	①一人でジャグリング、左右回し ②Wお手玉、左右交互に投げてキャッチ
W4	d 070 h 010	テニスボール 右→左(or左→右) 大きく頭上を越える球をステップしてキャッチ	d 070 h 010	ストローク スマッシュ	d 070 h 010	①一人でジャグリング、左右回し ②Wお手玉、左右交互に投げてキャッチ

・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。