

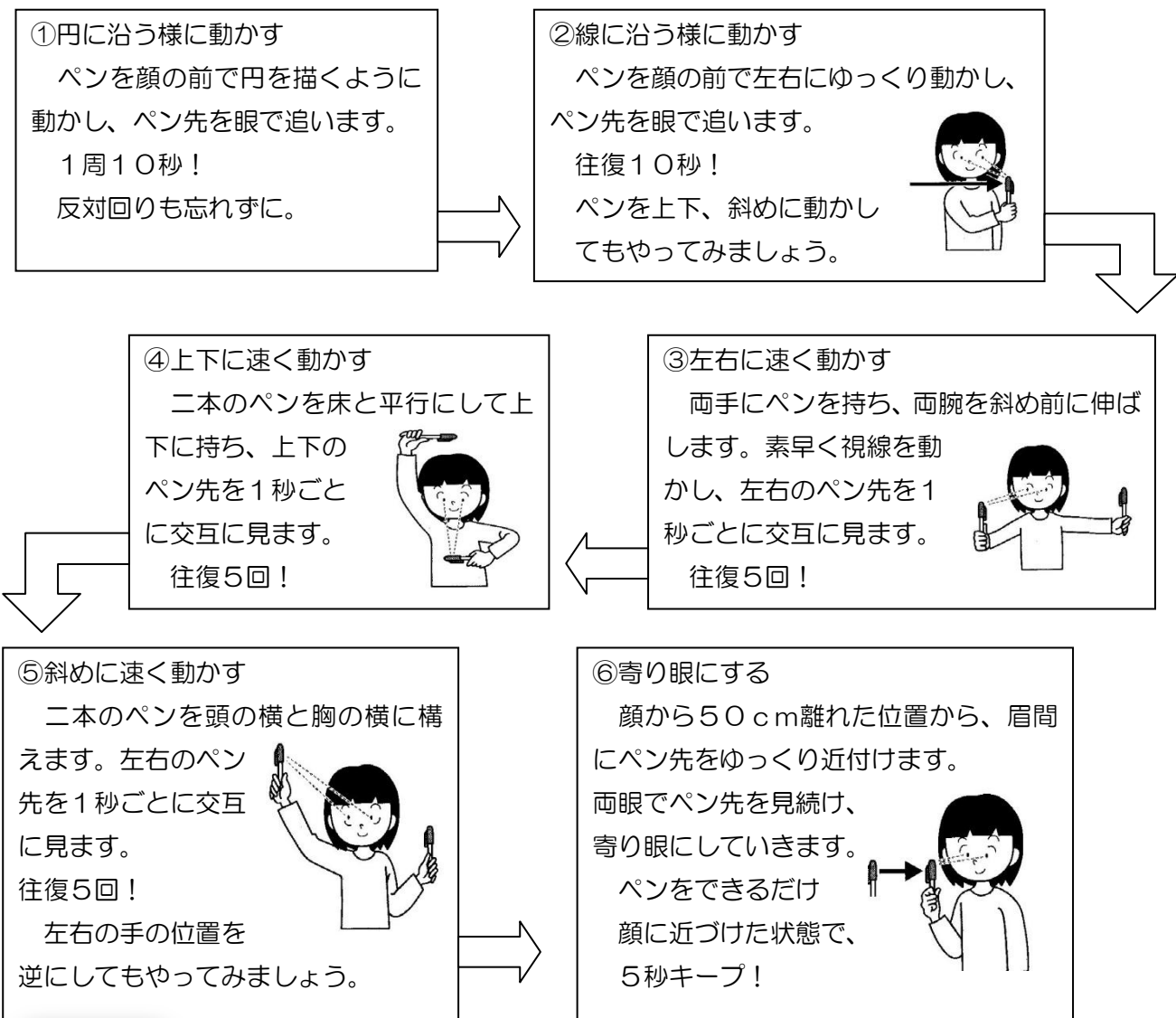
もうあっという間に年末ですね。悔いのない日々を過ごしたいものです。今月も引き続き「ビジョントレーニング」。実際のトレーニングの方法、メソッドをいくつかご紹介いたします。

○両目のチームワーク強化～眼の体操～



眼球を前後左右斜めに動かすことは、眼球運動のトレーニングの基本です。下記の①～⑥を1セットとして、毎日スキマ時間に、継続してみませんか？学力や運動能力UPに効果あり！

○準備するもの：ペン2本、好きなBGM



※頭は動かさず、眼だけを動かしてペン先を追う様に注意しよう！

○様々なビジョントレーニング



次の四つの言葉がかくれています。
さがして○でかこみましよう。

葉っぱ 起きる 太陽 図書館 りゆう

温図書館橋化屋しゆう台横球く駅級急
りゆう運す究あ飲きる客院期間起きる
寒階花っぱ開畑第う葉鼻き太陽着く世
登遊りゆう短きる表葉っぱ氷乗植国書
館鉄り草っぱ笛きる返流りよう帳ろ倍
太陽波羊幸起きるか守す鉄想つ昭太陽
全柱草っぱ帳波ぐ国書館りよう配動ゆ
暑ぐ重昔緑図書館も油きる見森て間虫
葉っぱの交星草雪ひ西読きる食母葉っぱ

bo	da	ka	co	no	na	qa	se	pe	te	na
ce	pa	to	do	zo	ma	ba	pu	we	ru	de
ba	qe	fu	je	fo	da	be	jo	sa	ki	vo
nu	me	de	ye	ce	bu	ka	do	ya	ne	so
ti	fo	pu	re	go	wa	qi	su	di	vo	fa
me	bi	ri	de	zo	ha	di	xo	we	hu	bo
ne	da	te	je	mu	co	po	se	bu	ga	du
ke	po	ce	qo	tu	na	ga	se	pe	wo	ba
ro	na	to	me	ya	do	ku	be	qe	ko	da
zo	ja	de	fe	ri	ki	no	xi	de	ga	bo
wa	ge	fi	si	da	gu	bo	qe	ti	vi	de

- ① 左上から横に読んでいく。
- ② 右上から縦に読んでいく。
- ③ 一つ飛ばして読んでいく。
- ④ 指示された語を探し、タッチする。など

(出典：図書文化社「クラスで楽しくビジョントレーニング」北出勝也 編著より)

○12月のSC来校日



12月 4日(月) 14:00~18:00
12月 12日(火) 14:00~18:00
今年もご利用ありがとうございました。

【今月のことば】

私は今日まで将棋を続けてきて、1つのことに対して10年、20年、30年と同じ姿勢で、同じ情熱を傾け続けられるのが才能だと実感しています。

羽生善治

(棋士・史上初の永世7冠)

