

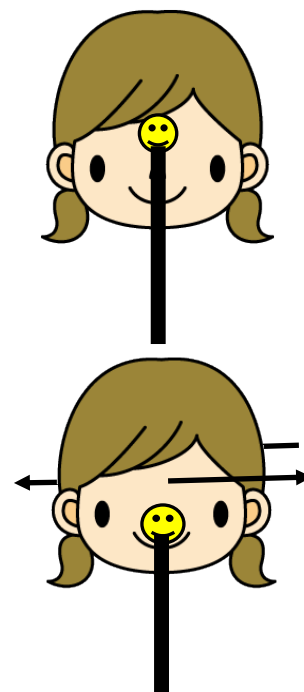
目のたいそう 大人がやってあげる場合

用意するもの ・棒の先に1cmほどの丸いもの(キャラクターなどが良い)を2本。2本はキャラクターを変えるなど違いが分かるものにする・・・

- ① 子どもを立たせて行います。両足は肩幅に広げ、力がぬけているか確認します。
- ② 顔を動かさず、目だけで見るように指示します。
- ③ 子どもの目の高さの正面40～50cmのところにキャラクター1本を持ちます。これで準備完了！ さあ、始めましょう！

両目でしっかり見る体操

- ④ ③をしっかりと見るよう声をかけ、見られたら、ゆっくり両目の中心に向けて近づけます。
- ⑤ 5cmくらいまで近づいたら、ゆっくり離します。
- ⑥ 何度か往復してください。その時、黒目がスムーズに寄っているか、離れるか、みてください。

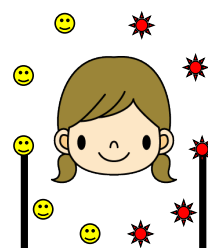


ゆっくり体操

- ⑦ ③を目の高さを保ったまま、ゆっくり左右に動かします。何度か往復させます。
- ⑧ 両目の間を中心に上下、両斜めに何度か往復させます。
- ⑨ 縦読みのような動き、横読みのような動き、1周回す動きをし、しっかりと追えているかみてください。

はやい体操

- ⑩ ③を2本にします。キャラクターとキャラクターの間は30～40cm離します。
- ⑪ キャラクターの名前を交互に言い、パッと見られるか、みてください。
- ⑫ キャラクターを少しずつ円を描くように位置を変えたり、目からの距離を変えて行ってください。



*もし、目がほとんど動かないようなら、キャラクターを指でタッチさせながら行ってください。

*この体操は、出来れば毎日、無理せず楽しく行ってください。

by EIKO UMEDA