

ビジョントレーニング線たどり (1)

★追従性眼球運動トレーニング

★同じマークからマークまでを、左から右、右から左に、眼で追います。
3回くりかえしましょう。

ポイント

あたまを動かさずに、
めだけで たどろう！



ポイント

えんぴつで なぞるような
つもりで やれるとGOOD！

