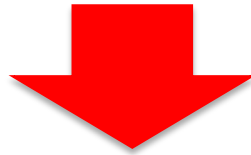


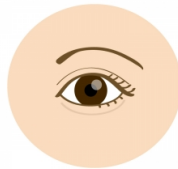
# 運動能力向上 トレーニングプログラム

# 4.目を鍛えることでレベルアップ？

# 情報を得るときは？



**嗅覚**・**聴覚**・**視覚**の3つがある



スポーツは視覚がとても重要



人間が感じている情報の  
**7～8割**は視覚！

# 野球で必要な情報も 視覚で判断をしている



目線で体の動きも**変化**！



目線が上を向いていしまうと  
体も少し反ってしまう







目線が下を向いてしまうと  
**猫背気味**になってしまう



# 目線一つで野球の動作が変わる



**目の強化**



**より正確な判断**



**パフォーマンスUP**

目の強化のためには  
目の**協調**したトレーニングを行う

# 目の協調したトレーニングをできていない基準

- 寄り目が左右**非対称**
- 点を追っている際に**両目**で見ることができていない
- 目を**外に開く**動きができない

# 目を協調したトレーニングができなければ

- 情報量の**欠落**
- 距離感の**ズレ**
- パフォーマンス**ダウン**

# 目の協調したトレーニング

首を動かさず  
指を**目だけ**で追いかける



## 4.目を鍛えることでレベルアップ？

### まとめ

- スポーツは**視覚**がとても重要
- 情報収集の**7・8割**が視覚から収集している
- 目線で**動作**が変わってしまう