

# ビジョントレーニング × yogaトレ<sup>®</sup>

～ 身体の軸をつくり、見る力を伸ばすエクササイズ ～

商品番号 F31-S 販売価格 6,000円+税 (全1巻・送料別)



実技・解説

## 北出勝也先生

視機能トレーニングセンター  
JoyVision代表／米国オプトメトリス



監修

## 中尾繁樹先生

関西国際大学 教育学部教育福祉学科 教授



実技・解説

## 植田真由先生

株式会社yoga i.um 代表取締役

視覚機能の問題は、学習や運動、日常生活の様々な場面で困難さの要因となります。

この時、目の動きだけでなく、身体の軸にも注目する必要があります。なぜなら、身体の軸が土台となって、目の動き、そして様々な動作ができるようになるからです。

このDVDでは、視覚機能向上のための「ビジョントレーニング」と、姿勢改善メソッドである「yogaトレ<sup>®</sup>」を融合した、からだづくりエクササイズをご紹介いたします。

中尾先生が考案した体操も組み合わせて、様々な要素を盛り込んだエクササイズとなっております。

特別な道具は必要ありませんので、学校の教室などでも取り組んでいただけます。毎日の少しの時間を活用して、からだづくりを始めてみてください。

教室でできる、  
楽しい  
からだづくり！

【関連商品】

- ME232-S 子どものからだづくりのためのyogaトレ<sup>®</sup>
- F15-S 子どものからだづくりのためのyogaトレ<sup>®</sup> 2
- F6-S 発達の気になる子どものビジョントレーニング



### リセット

- 目～顔全体～首のほぐし
- 目のほぐし
- 目のリズム体操
- 肩まわし・肘まわし
- 首まわし・身体の振り



### クールダウン

- 時計の動き
- 背中合わせでタッチ
- 腸腰筋のほぐし
- キッショウのポーズ
- 目ほぐし・おやすみのポーズ
- 呼吸を整える

### インプット

- 立位基本姿勢
- 木のポーズ&目のリズム体操・遠近トレーニング
- 英雄のポーズ&目のリズム体操・遠近トレーニング
- つま先かかとシーソー
- バレリーナの動き

52分

### インナーメイク

- 座位基本姿勢&目のリズム体操
- 四つ這いのポーズ&遠近トレーニング
- スローモーション起立
- つばめの動き

商品詳細・ご注文は通販サイトから… [www.japanlaim.co.jp/](http://www.japanlaim.co.jp/)

サンプルムービー配信中

JLC ジャパンライム株式会社 TEL.03(5840)9980 FAX.03(3818)6656  
〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14

ジャパンライム F31

検索

【お申込み・お支払い方法】○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日後でお届けします。  
○送料は1回につき741円+税。 ○到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。 ○カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割も可)。

2018.12

F31