キッズデイリー KIDS DAILY

毎週火曜日はキッズの日

やってみよう!! ビジョントレーニング

イプラスジムが教える目で脳力を上げる方法

講師 渡辺昭男トレーナー

全国で脳力トレーニング教室を展開するイプラスジムが、前回に引き続き「目を鍛えてスポーツがうまくなる方法」を教えます。全国イプラスジムの教務責任者である渡辺昭男トレーナーによる今回の講義は、サッカー上達法について。掲載した目のトレーニングドリルも楽しみながら、親子で目と脳を鍛えていきましょう。

サッカー上達へ〝死角〟なくそう

選手なら当たり前

まず、自宅の畳の縁など直線を利用し、その上で両足を前後にしてみてください（前になる足のかかとと後ろになる足のつま先を付けます）。気をつけの姿勢でバランスは取れますか？

次に、だれかに鉛筆を2本持ってもらい、ゆっくりとハンドルを切るように動かしてもらいます＝写真。鉛筆の先を2本交互に約1秒ごと、目だけで追ってください。

そのまま目を止めずに「3＋6＋8は？」と足し算を出題してもらいましょう。すべてこなすのは、なかなか難しいと思いますよ。

3つのこと（①バランスを取る②目でものを追う③思考を働かす）を同時に行うためのトレーニングです。これをサッカー選手は当たり前のようにやっています。ドリブルしながら、目で敵と味方の位置を把握し、このままドリブルするかパスするのかを考えます。バランス、視覚、思考と一度に3つのことを同時にできてこそ、一流の選手と言えるでしょう。

ドリブルの技術やパスを出すときの状況判断はサッカーの練習で上達できます。ビジョントレーニングでは、サッカーに必要な〝視覚〟を鍛えます。

周辺視野を広げる!!

2種類の動体視力

例えば〝周辺視野〟を広げるトレーニングがあります。視野の中心に集中し過ぎていると、周辺で起きている情報が入ってこず、横からボールを取られたり、パスを出すチャンスを逃してしまいます。トレーニングで視野を広げて、何げなく周辺の情報を認識できるところから、かなり鮮明に周辺を認識できるようになれば、目をきょろきょろ動かさなくても、相手や仲間の位置を楽に、かつ正確に把握できます。その分のエネルギーをドリブルや思考に割くこともできます。

ドリル①で周辺視野を鍛えましょう。下の四角いマスの上にある点を見つめながら、上にある絵を周辺視野で捉えて描き写してみてください（絵に近づけば近づくほど難度は上がります）。

動体視力とは、速いスピードで動くものが目で見えることだけではありません。動体視力には動いているものをどう見て判断するか、自分が動きながらどう見て反応するかの2種類があり、この周辺視野も含めてトレーニングで鍛えることができます。

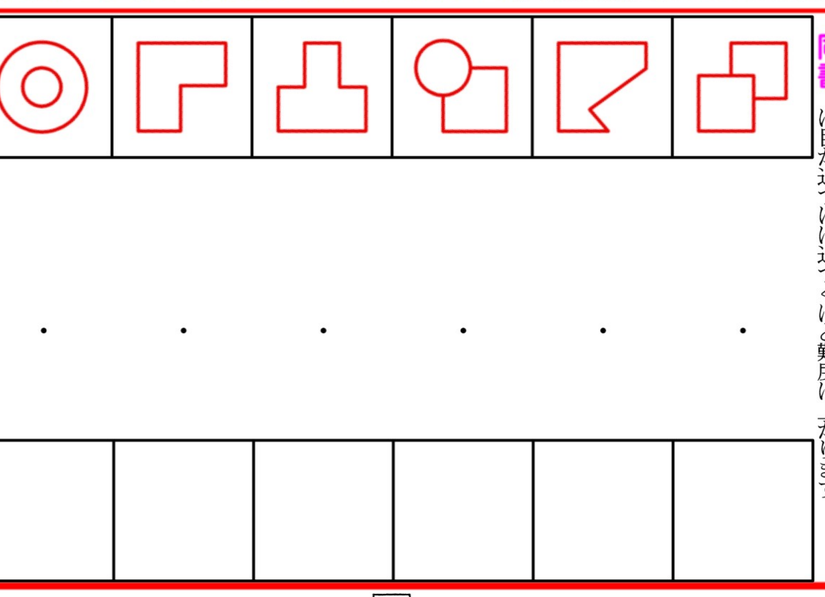
目から入った情報を素早く脳で判断し、すぐに反応できれば、動体視力が優れているということになります。ドリル②で素早い判断力を養いましょう。目だけを使って左右の文字が同じかどうか、見分ける訓練です。一瞬で見極められる力は、サッカーだけではなく判断力が必要なスポーツにも役立ちます。

頭の中でイメージ

サッカーでは想像力も必要ですね。パスを出すとき、味方が空いたスペースにどのくらいのスピードで走り込むかを予測しなければ、決定的なチャンスは生まれません。実際に見えない相手にパスを出すのですから、頭の中でイメージを描くことが大切です。

見えないものも想像できるのがビジョントレーニングです。ドリル③で、右の空白部分に絵を描いて左右対称のチューリップを完成させてください。しっかりイメージしてみましょう。創造性の高いプレーも、トレーニングで実現できるようになりますよ。

バランス&視覚&思考同時に動かせてこそ〝一流〟



同じ記号を書いてみよう

ドリル① スポーツに必要な周辺視野を鍛えます。下の空白のマスの上にある点を見ながら、全体をボーッと見て、真上にある記号を1つずつ周辺視野でとらえて、同じ記号を下のマスに描き入れてください。絵に目が近づけば近づくほど難度は上がります。

左右の文字同じかな？

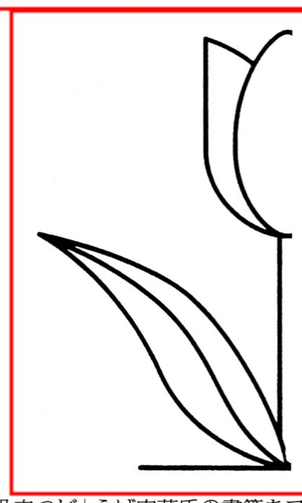
ドリル② 動体視力を高めるための眼球運動トレーニングです。目だけを使って、素早く左右の文字が同じかどうかを見分けましょう。文字が同じなら中央のマスに○、違っていれば×をつけます。制限時間を設けてテンポよく一瞬で見分けていくと、スポーツに役立つ素早い判断力も身につきますよ。

ちたたwやヨぉ	ちたたwやヨぉ	□
ーキ¥まケモさタ	ーキ¥まケもさタ	□
aMTノソ殕エBヤ	aMTノソ殕エBヤ	□
ふケ殆ち！＝めl	ふケ殆ち！＝めl	□
ほそニlふ＆館カ	ほそニlふ＆館カ	□
ね×Wこケさぇ	ね×Wこけさぇ	□
XンLgク延bZ	XンLgクb延Z	□
DうsLSADシz	DうsLSADシz	□
lヒ7う7R	lひ7ウ7R	□
さ＄ヒヨへきゅくょ	さ＄ヒヨへきゅくょ	□
ヴァージェンス	ヴンージェンス	□
セ！Pおw	セ1Pおw	□
cへセょ％	cへセょ％	□
Ln＝えタケせサ	Ln＝えタケせサ	□
えもMわ輪をl＄ミフ	えもMわ輪おl＄ミフ	□
んしr齧サゃゅュ	んしr齧サゃュゅ	□
メソ30鷹を	メソ30鷹を	□
モひ眼wあゆC÷！y	モひ眼wあゆO÷！y	□
ふオ÷し	ふオ÷し	□
ぉDつく瞠qこ	ぉDつく瞠pこ	□

解答は左下

左右対称に描いて

ドリル③ 鏡絵でイメージ力をつけます。チューリップの絵が左半分に描かれています。右半分を描いて完成させてください。絵が反転したように左右対称に描いてください。これが苦手な人は運動が得意じゃない傾向があるとも言われてます。トレーニングでスポーツに必要な創造力を身につけましょう。



ドリル②の答え　上から順に○×○○××××○×○×○○×○×○○×○×です。

イプラスジム　幼児教育で知られる七田チャイルド・アカデミーに「小学校卒業後も通える教室がほしい」との声が多数上がり、1999年に世界初のメンタル・ビジョントレーニングを中心とする成人向け脳力開発トレーニングジムとして設立。同アカデミーのグループ企業である日本脳力開発研究所が運営。大阪・天王寺に本社を置き、全国にジムがある。小学生対象の「目の学校」では、子どもの発達に役立つビジョントレーニングプログラムでのレッスン＝写真＝を毎週受けることができる。

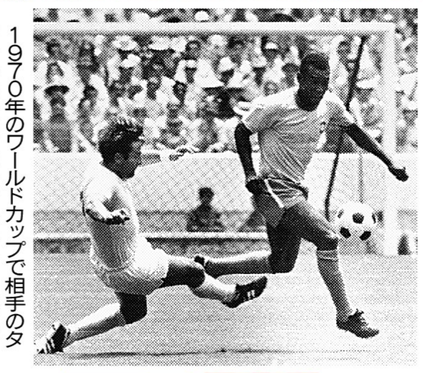
ビジョントレーニングを教育やスポーツに採り入れたい方に向けて、米国公認オプトメトリストＤｒ内藤貴雄氏が「指導者集中講座」を３月４日東京、同18日大阪、４月22日福岡で開催する。申し込み時に「デイリーを見た」と言えば内藤氏の書籍をプレゼント。詳細はhttp://www.eba.ne.jp、☎0120―441―664（平日17時まで）まで。

ビジョントレーニング　眼球運動のコントロール能力、焦点合わせ機能、両目の協調機能、動体視力、立体視能力、奥行き認識能力などの視覚能力を向上させるトレーニング。アメリカで100年以上の歴史を持つ「オプトメトリー（視機能研究）」を基に、視力以外の総合的な目の機能を鍛えることで脳を活性化させ、集中力、判断力、情報処理能力を高めていくもの。プロスポーツ選手の能力開発などにも幅広く応用されている。イプラスジムでは日本のビジョントレーニング研究・指導の第一人者で米国公認オプトメトリストＤｒ内藤貴雄氏が学術顧問としてプログラムやトレーナー指導などの総合的な監修を行っている。

スポーツ名選手列伝

サッカー選手 ペレ

世界中から愛された「王様」



1970年のワールドカップで相手のタックルをかわすペレさん（AP＝共同）

サッカーで史上最高の選手と言われるのが「王様」のあだ名を持つブラジルのペレさん(71)です。右足でも左足でも打てたシュート、ドリブル、ヘディング、ひらめきなどすべてが天才的で、通算1281ゴールという大記録をつくりました。人柄も誠実で、世界中から愛されました。

本名はエドソン・アランテス・ド・ナシメントですが、小さいころからペレと呼ばれました。15歳の時にサントスでプロデビュー。身長は174センチと大きくありませんでしたが、黒人ならではのバネや身のこなしで、サントスを国内カップ5連覇や南米と世界のクラブ王者に導きました。

ワールドカップは1958年大会で6点を決め、ブラジルの初優勝に貢献。17歳239日での初得点は今も記録です。サッカーで背番号10がエース番号になったのもペレさんがつけたからです。

62年大会で2連覇し、70年大会では史上初となる3度目の優勝を味わいました。ブラジルでは「大統領の名前は知らなくても、ペレの名を知らない人はいない」と言われた英雄でした。

△紙面編集／松谷　貞彦

2012 Grand Championship of Dailysports　ROYAL COLLECTION チャレンジシリーズ

デイリースポーツ杯 争奪ゴルフ大会

平川カントリークラブ HIRAKAWA C.C.

千葉東金道 中野インターより3分

火曜日 開催

2/14　3/13　4/10　5/15　6/19　7/10　8/14　9/11　10/2　11/13　12/18

【プレー料金】18,800円
キャディ付プレー・参加賞付・参加費込・税込
※昼食は事務局よりサービス

【交　通】車：千葉東金道 中野インターより 3分
電車：JR外房線 誉田駅より10分
クラブバス 7：35, 8：25, 9：00発

【概　要】開場：1988年9月3日　設計者：安田幸吉, 川村四郎
練習場：180ヤード 24打席　アプローチ練習有

【住 所】〒266-0004 千葉市緑区平川町405番地
TEL：043-292-5501

◆決勝大会 -副賞は海外ゴルフツアー-
〔出場資格〕2012年度中に、3回以上スコアカードを提出された方。
〔競　技〕新ペリア戦にて優勝を競います。
〔賞　品〕優勝者は、副賞として海外ゴルフツアーご招待。
その他、飛び賞など、豪華賞品。
〔開催日〕2013年3月開催予定。

【競　技】18ホールストロークプレー・一般クラス, シニアクラス 2クラス各新ペリア戦
男性：バックティー 女性：レディースティー ※60歳以上の男性は、レギュラーティー可（詳細は競技要項にて）
【成　績】デイリースポーツ新聞に成績上位者の御名前と成績を掲載します。
秋篠ホームページ（http://www.akishino.co.jp/daily/）に全参加者の御名前と成績を掲載します（匿名可）。
【賞　品】優勝・上位入賞者にはロイヤルコレクションなど豪華賞品が用意されています。
【その他】プレー終了後は、スコア提出後、順次解散となります。賞品は後日お送りします。

ロイヤルコレクション TEL.078-271-7155
www.royalcollection.co.jp

主　催　デイリースポーツ
協　賛　株式会社ロイヤルコレクション
株式会社ダイナック
平川カントリークラブ
高坂カントリークラブ
白鳳カントリー倶楽部
企画・運営　株式会社秋篠

お申込み　デイリースポーツ杯事務局（株式会社秋篠）　担当：佐藤壮司　☎03-3234-2381　FAX：03-3234-2388　E-mail：s.sato@akishino.co.jp