

小・中学校全学年

# め たいそう 目の体操にトライ！

目で物を見る力を高める運動です。自分の目の動きを家族に確認してもらいましょう。

＜準備するもの＞ 赤マジック、青マジック

(赤鉛筆、青鉛筆でもいいです。持つときは鉛筆の芯に気を付けましょう。)

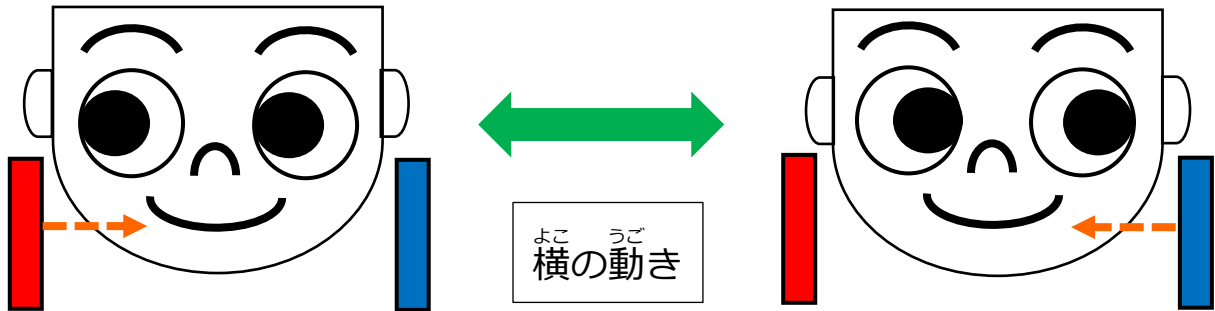


右手に赤色、左手に青色を持ちましょう。(家族に持ってもらってもいいです。)

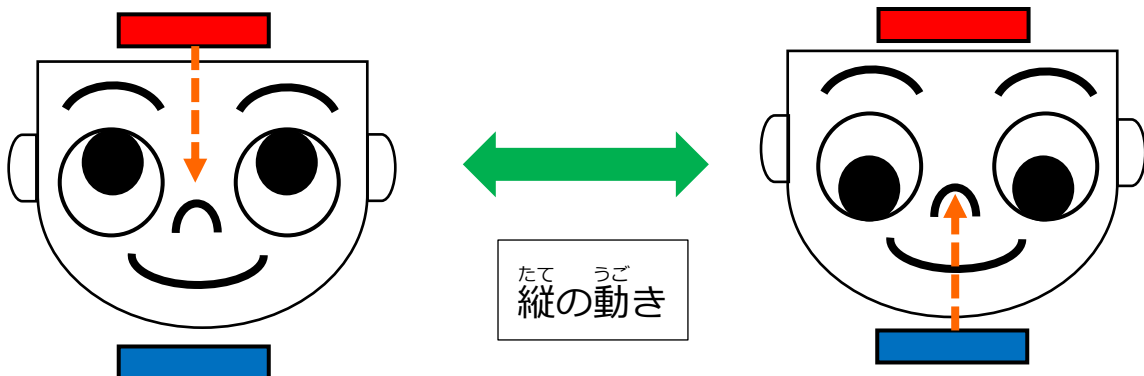
頭を動かさないように、目だけで赤、青を見ます。

## め たいそう 目の体操スタート

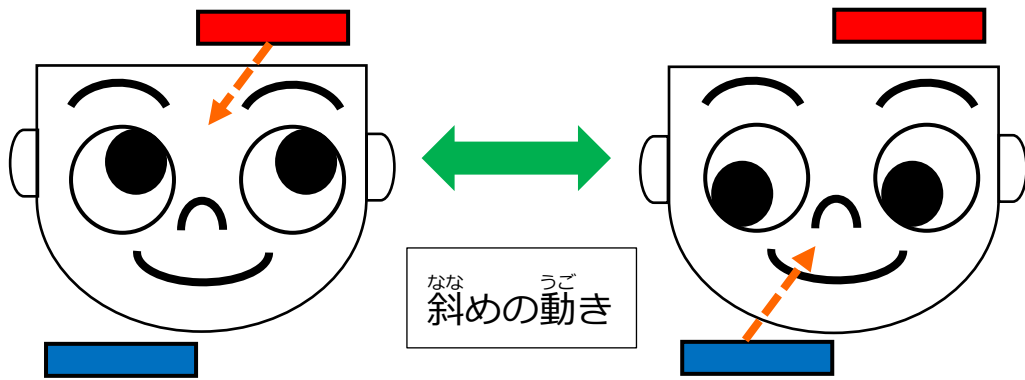
① 赤を右、青を左にして、赤→青、青→赤と目だけを動かして見る。(5回ずつ)



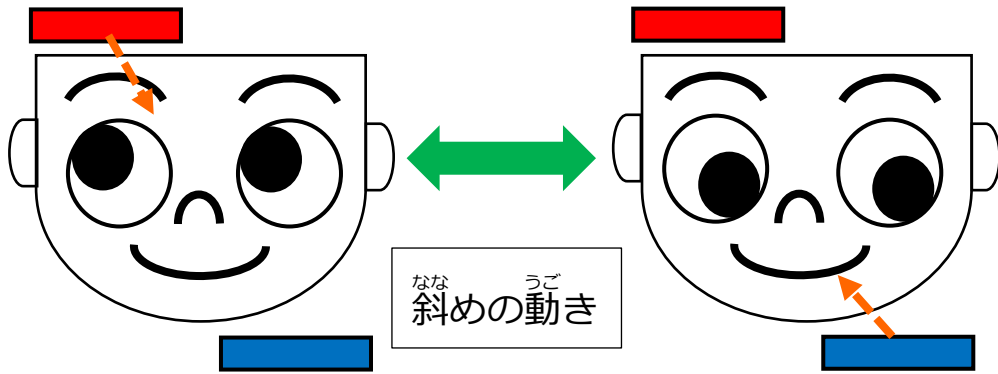
② 赤を上、青を下にして、赤→青、青→赤と目だけを動かして見る。(5回ずつ)



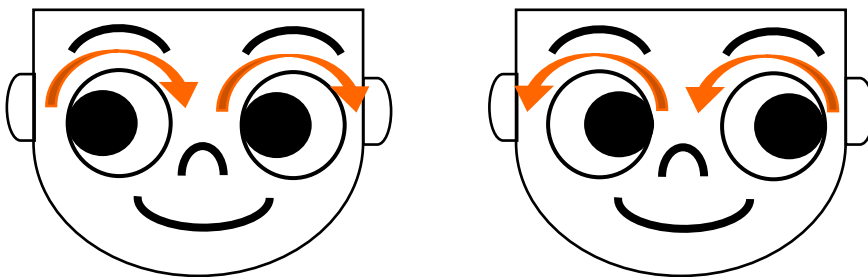
③ <sup>あか</sup>赤を <sup>ひだりうえ</sup>左上に、<sup>あお</sup>青を <sup>みぎした</sup>右下にして、<sup>あか</sup>赤→<sup>あお</sup>青、<sup>あお</sup>青→<sup>あか</sup>赤と目だけを動かして見る。(5回ずつ)



④ <sup>あか</sup>赤を <sup>みぎうえ</sup>右上に、<sup>あお</sup>青を <sup>ひだりした</sup>左下にして、<sup>あか</sup>赤→<sup>あお</sup>青、<sup>あお</sup>青→<sup>あか</sup>赤と目だけを動かして見る。(5回ずつ)



⑤ <sup>め</sup>目をぐるりと回す。(右回り、左回り2回ずつ)



⑥ <sup>め</sup>より目をする。

