

## 寄り眼訓練シート

### 使用方法

下のシートを切り取り線に沿いはさみで切り厚紙に貼り付けます。

三角形に切った部分を鼻先に当て顔とシートが直角になるよう手で持ちます。

遠くの円の中央にある黒点を1秒見る→それより手前の円の中央にある黒点を1秒見る→最も手前の円の中央にある黒点を1秒見る。

うまくいくようになったら 今度は手前から奥に視線を移動する。

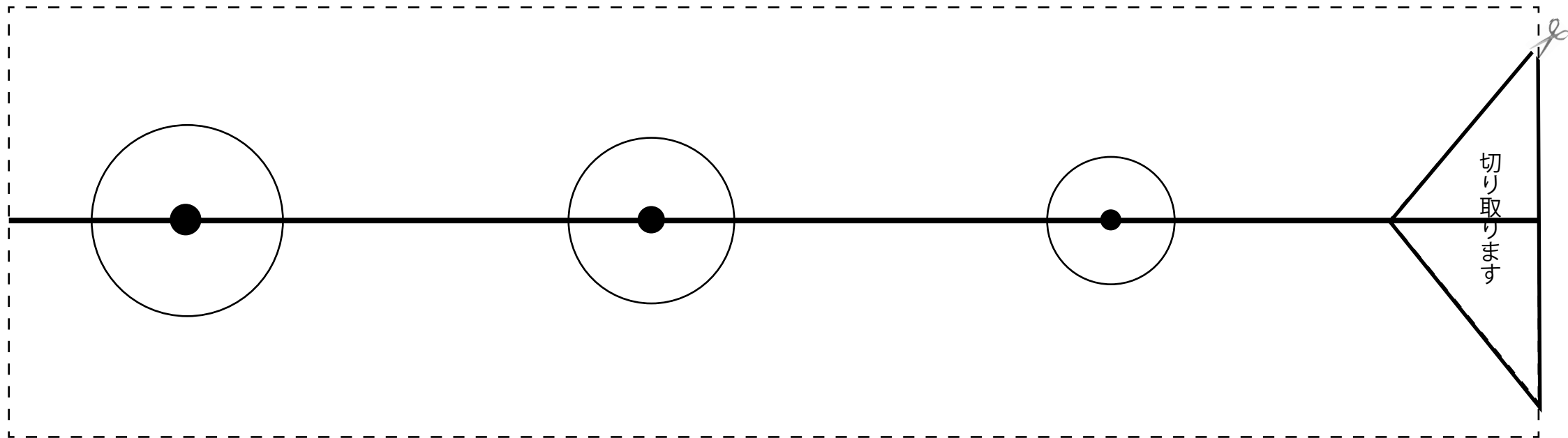
うまくいくようになったらスムーズに往復運動が出来るようトレーニングしましょう。

【初級】【中級】【上級】 とチャレンジしてみましょう。

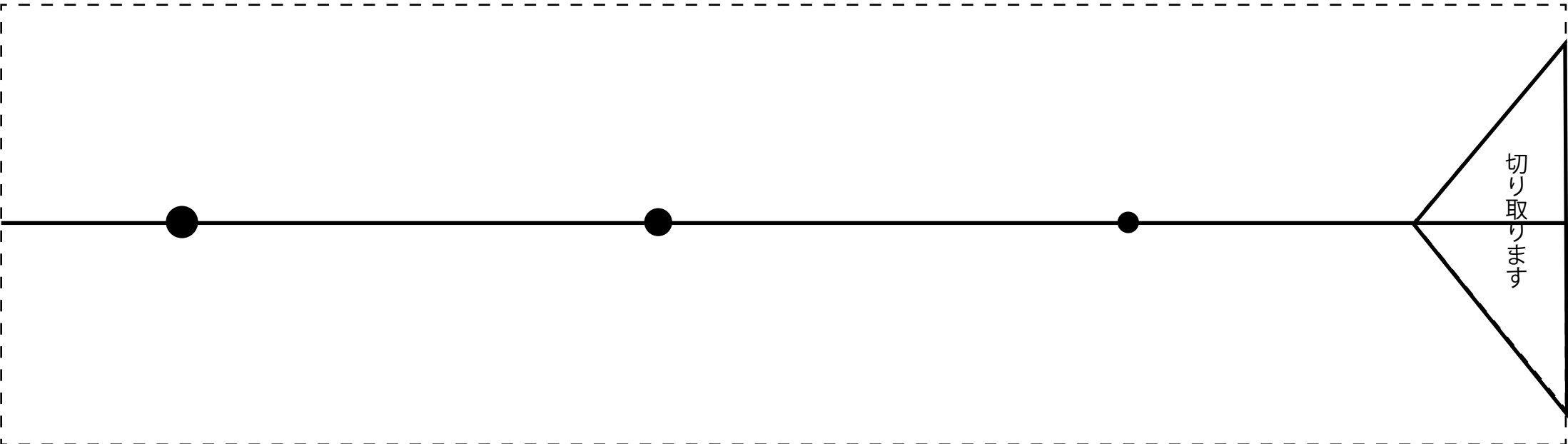
寄り眼が両目均等にできてくると

中央の線があたかも2本同じ濃さで黒点で交叉して見えます。(両眼視している証拠です。交叉して見えるようがんばりましょう。なかなかうまくいかない場合は両眼視に問題があるかもしれませんので当店など両眼視に詳しい施設でご相談下さい。)

### 【初級】



【中級】



【上級】

