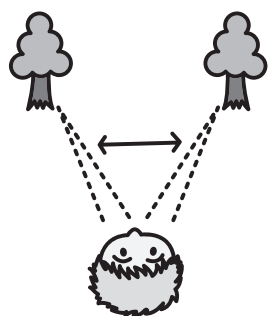
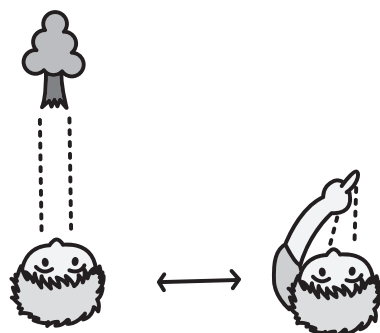


①



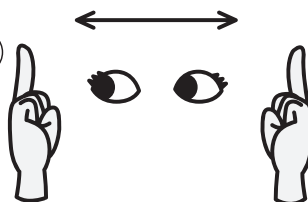
遠くの左右を見る

②

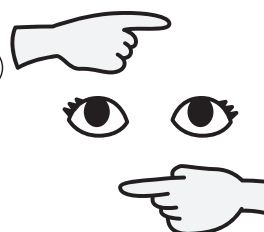


遠く・近くの正面を見る

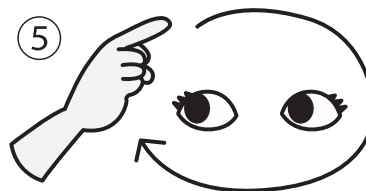
③

左右の指を
交互に見る

④

上下の指を
交互に見る

⑤

指をぐるっ
と回して目
で追う**【ルール】**

- ①遠くの左右を見ます
- ②遠くを見る⇄近く（伸ばした手の指）
を見ます
- ③左右の指を交互に見ます
- ④上下の指を交互に見ます
- ⑤ぐるっと指を回してそれを見ます

【ポイント】

眼の運動方向を分かりやすく正確に、
ゆっくりと行います。

目的・効果

眼球の運動性の改善、注意力の向上、眠気予防