

いつも、ブログを読んでもくださりありがとうございます。

台風が過ぎ去り朝夕は涼しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

ここ新横浜の日中はいまだ 30 度越えの暑さ ☀

I ビリーブ新横浜の大きな窓には日差しが燦々と降り注いでいます。



という天候の事情があり、9月13日の「体力作り」は外出はせず、室内で「ビジョントレーニング」と「ストレッチ」を行いました。

\*ビジョントレーニングとは、目の見るチカラを高めるためのトレーニングです。このトレーニングには、眼球を動かす筋肉、眼筋を鍛えることにより両目を使って目標物を正しく捉えたり、目からの情報を脳で処理して体を動かす運動機能を向上する効果があります。スポーツ選手のパフォーマンス向上や発達期の子供の視覚機能の向上、および発達障害の子どもたちの学力・運動能力の向上などに有効であるとして、現在、日本でも導入が広がっています。

さて、1限はこのビジョントレーニングを行いました。



まず、はじめはプリントを使って、数字を1から順番に目で追う、

ジャンケン絵を見て同じ動きをするなど数枚行いました。

スタッフ（利用者）さんの目は真剣に数字を追って時間内に終わるとサッと元気に手を挙げておられました。



2限は別の教室に移動してストレッチをしました。

まず、ラジオ体操第一.....

チャンチャチャ チャン チャン チャンチャチャチャン〜♪

お馴染みの音楽を聞くとみんな自然と身体が動くようです。



そして、ヨガマットを使って、ストレッチ、腹筋！

わあ〜みんな頑張るなあ〜

ひとりでは中々できない運動もみんなですると頑張れる😊

一歩前へ、ともに歩む仲間それぞれの思いを胸に

今日もここiビリーブ新横浜に通所されています。

見学大歓迎！ぜひ、いらしてくださいね。