

CHAPTER 05 ビジョントレーニング「プレーの幅を広げる周辺視野強化」

CHAPTER 01	ビジョントレーニング「眼だけでボールを見る①」	MISSION FILE	CHAPTER 08	ビジョントレーニング「動体視力の強化」	MISSION FILE
EP CHAPTER 02	ビジョントレーニング「眼だけでボールを見る②」	MISSION FILE	EP CHAPTER 09	ビジョントレーニング「打球対応力の強化」	MISSION FILE
EP CHAPTER 03	ビジョントレーニング「視線の切り替え」	MISSION FILE	EP CHAPTER 10	ビジョントレーニング「素早く眼を動かす」	MISSION FILE
EP CHAPTER 04	ビジョントレーニング「速球に対応するための眼の使い方」	MISSION FILE	EP CHAPTER 11	応用編 ビジョントレーニング「ベアトレーニング」	MISSION FILE
CHAPTER 05	ビジョントレーニング「プレーの幅を広げる周辺視野強化」	MISSION FILE			
EP CHAPTER 06	ビジョントレーニング「実戦向き複合トレーニング」	MISSION FILE			
EP CHAPTER 07	ビジョントレーニング「眼と手の連動」	MISSION FILE			

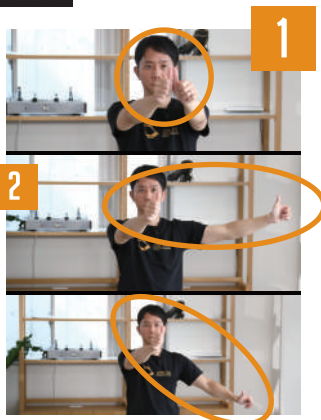
POINT

ビジョントレーニング
「プレーの幅を広げる周辺視野強化」

野球はワンプレーでさまざまな出来事が起こるスポーツ。打球をキャッチした際にランナーがどれだけ進んでいるかの状況把握、内野手が自らダブルプレーを完成させる際に一塁を見つつ近くのベースを踏む動き。選手の個々のプレーの幅が広がる、周辺視野のトレーニングを伝授する。

MISSION 1

CHECK!



1

「Good」のような形で両手の親指を立てて顔の前に突き出す。

☐

2

一方の親指を視界に入る限界の範囲まで外側へ広げる。このとき、眼のピントは正面親指をぼんやり見るイメージで。

☐

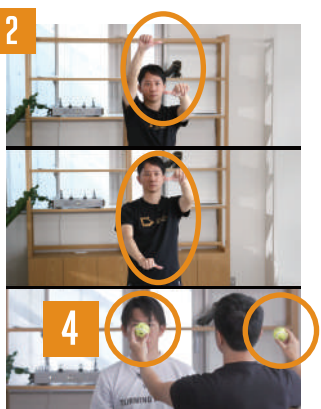
3

親指の爪に視線を合わせて首を左右にゆっくりと振っていく。背筋を伸ばし、視線をしっかり定めることを意識。

☐

4

周辺視野の感覚に慣れていない子どもの場合、目立つ色のボールなどを2つ用意し視野の確認をする方法もある。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入



TURNING POINT

【プロ選手多数導入】野球が上手くなる重要練習「ビジョントレーニング」

CHAPTER 01	ビジョントレーニング「眼だけでボールを見る①」	MISSION FILE	CHAPTER 08	ビジョントレーニング「動体視力の強化」	MISSION FILE
EP CHAPTER 02	ビジョントレーニング「眼だけでボールを見る②」	MISSION FILE	EP CHAPTER 09	ビジョントレーニング「打球対応力の強化」	MISSION FILE
EP CHAPTER 03	ビジョントレーニング「視線の切り替え」	MISSION FILE	EP CHAPTER 10	ビジョントレーニング「素早く眼を動かす」	MISSION FILE
EP CHAPTER 04	ビジョントレーニング「速球に対応するための眼の使い方」	MISSION FILE	EP CHAPTER 11	応用編 ビジョントレーニング「ペアトレーニング」	MISSION FILE
CHAPTER 05	ビジョントレーニング「プレーの幅を広げる周辺視野強化」	MISSION FILE			
EP CHAPTER 06	ビジョントレーニング「実戦向き複合トレーニング」	MISSION FILE			
EP CHAPTER 07	ビジョントレーニング「眼と手の連動」	MISSION FILE			



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

野口信吾

【プロ選手多数導入】

野球が上手くなる重要練習「ビジョントレーニング」

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 02	ビジョントレーニング「眼だけでボールを見る②」	CHAPTER 08	ビジョントレーニング「動体視力の強化」
CHAPTER 03	ビジョントレーニング「視線の切り替え」	CHAPTER 09	ビジョントレーニング「打球対応力の強化」
CHAPTER 04	ビジョントレーニング「速球に対応するための眼の使い方」	CHAPTER 10	ビジョントレーニング「素早く眼を動かす」
CHAPTER 06	ビジョントレーニング「実戦向き複合トレーニング」	CHAPTER 11	応用編 ビジョントレーニング「ペアトレーニング」
CHAPTER 07	ビジョントレーニング「眼と手の連動」		

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0302 - 0312

上記「CHAPTER 02~04,06~11」ページから実行してください。