



あなたから始まる次代への健康物語

わかさ生活®

# 目をスムーズに動かす 眼球運動トレーニング

1 ~ 50 の数字を 1 から順番に、頭を動かさず目だけで追ってチェックしてみてください。  
90 秒間でいくつまでチェックできるか、計ってみましょう！  
回数を重ねることで、普段使わない眼球を動かす筋肉が柔らかくなりスムーズな  
眼球運動のトレーニングになります。

The training grid contains 50 small numbered circles (1-50) and 9 large numbered circles (4, 6, 33, 48, 41, 18, 24, 12, 47) for visual tracking.