

平成30年4月19日（木）富山新聞

「目の力」訓練 競技力アップ

JOGANJI
富山の団員70人



常願寺川公園スポーツクラブのサッカーチーム、JOGANJI富山の講演会「目の力を育てよう」写真Ⅱは17日、舟橋村東芦原のクラブハウス「グリーンウェイレジン」で開かれ、中学生以下の団員約70人が、目の働きや、競技力アップにつながる目のトレーニング方法を学んだ。

講師のビジョントレーナー、小松佳弘さんが「見た情報を頭の中でイメージし、そのイメージ通りに体を動かす力が大切」と話し、目の筋肉の俊敏性や空間認知力がスポーツでよい結果を出すことに深く関係すると説明した。

団員は2人1組で、互いの視野の範囲を調べたり、目の機能を伸ばすトレーニングを体験したりした。