

● 速読ができるようになってきた方に、
● 今度は、プロ野球選手もやっていたある
● 目のトレーニング方法を伝えよう。
● それは、目の動体視力トレーニングだ。
● 目を素早く動かすことで、速いものを、
● ゆっくり見ることができるようになる、
● トレーニングである。
● これができるようになると、野球のボー
● ルがゆっくり見えるようになったり、
● 空手では、相手のパンチがゆっくりと見
● えるようになったりする。
● そのトレーニングの方法とは、
● まず、電車に乗っている時、まどから、
● 線路をじつとみる。初めには線路の横の
● 線は全く見えないが、目を素早く動かし
● 線路を追いかけるように見ると・・・
● 線路の横の線だけではなく、しきつめら
● れた石まで見えるようになるのだ。
● 電車に乗らない人は、車でもいい。
● よってしまっ人はおすすめしないが、下
● をじつと見て、道路を目で追いかける、
● これをくり返すことで速い物をおいかけ
● る動体視力がきたえられるのだ。
● スポーツ選手として活躍したい人におす
● すめのトレーニングである。

問い 1 筆者がおすすめるのは目の

(トレーニング

問い 2 電車に乗らない人は () でもトレ
ーニングができる。