

「目のたいそうをしよう」

「目を動かして見る力」

「頭の中で形をイメージする力」

「イメージしたとおりに体を動かす力」を高めましょう



プログラム

(1) 目でつなごう

(2) からだも うごかそう

(3) ピントを 合わせよう

(4) 声に 出して 読もう

(5) かがみに うつる形を さがそう

<気をつけてほしいこと>

- ① 画めんから、40センチくらい はなれて やりましょう。
画めんは、ノートくらいの大きさがあるといいです。
- ② 1回5分くらいで できるところまで、とりくんでみてください。
プログラムごとに時間や りょうを きめてやってもいいです。
- ③ 目に いたみを かんじたり、つかれた時には、むりをして
やらないでください。

※すぐに、こうかは あらわれません。毎日つづけてみましょう。

(1) 目で つなごう

頭を動かさなくて おえるかな？

ヌウと
トランプが
リボンで
つながって
います。
ヌウ→トラン
プ→ヌウの
じゅんに、
リボンを目で
おいましよう。



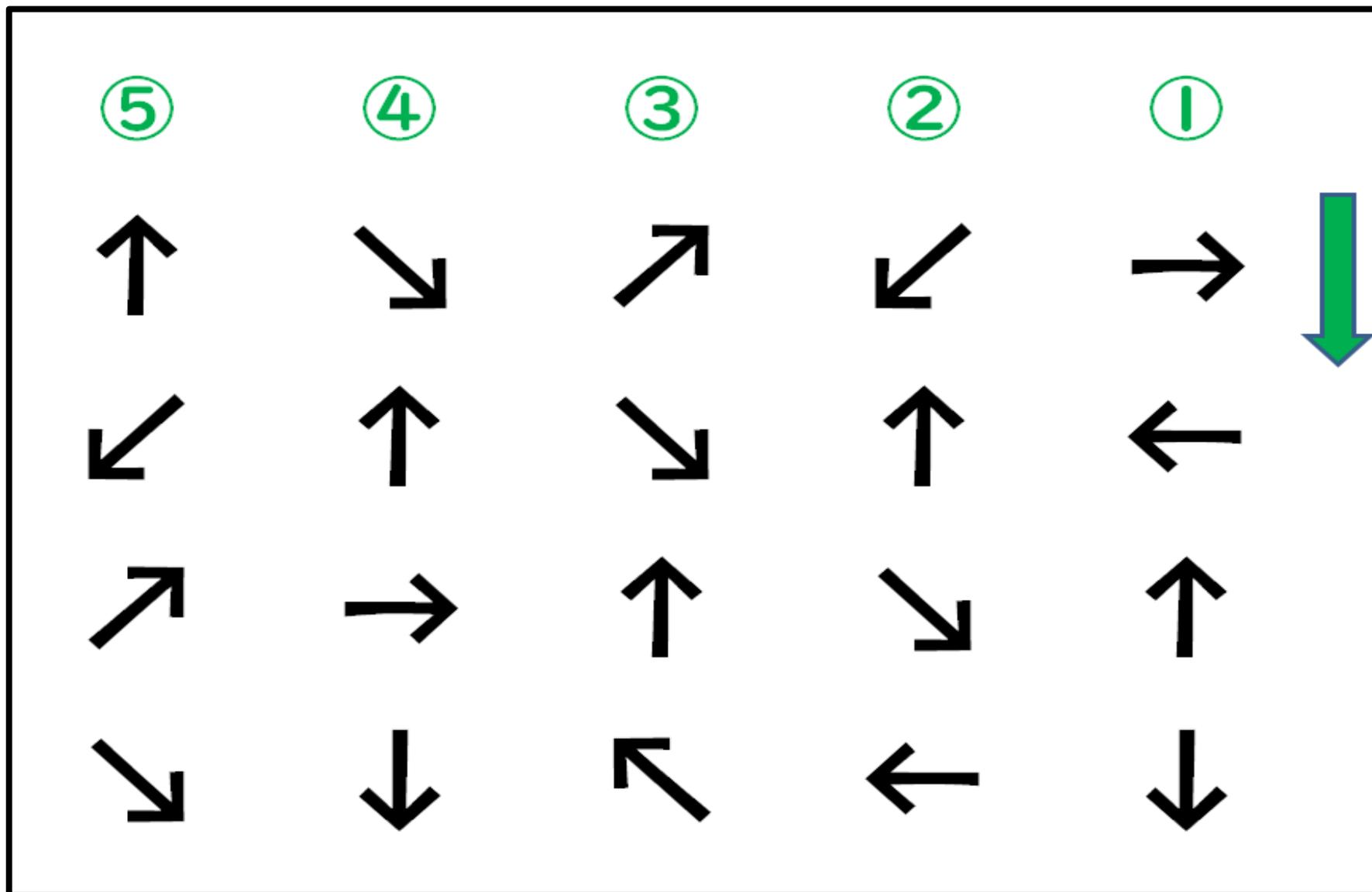
(2) 体も うごかそう

はじめる前に、りょううでを うごかしても
ぶつかるものがないかをかくにんしましょう。

☆やじるしの おきを
言いながら、
りょううでを
その方こうに
うごかしましょう。

☆なれてきたら、
やじるしの
おきを言いながら、
うでは はんたいの
方こうに うごかして
みましょう。

右上、
左…

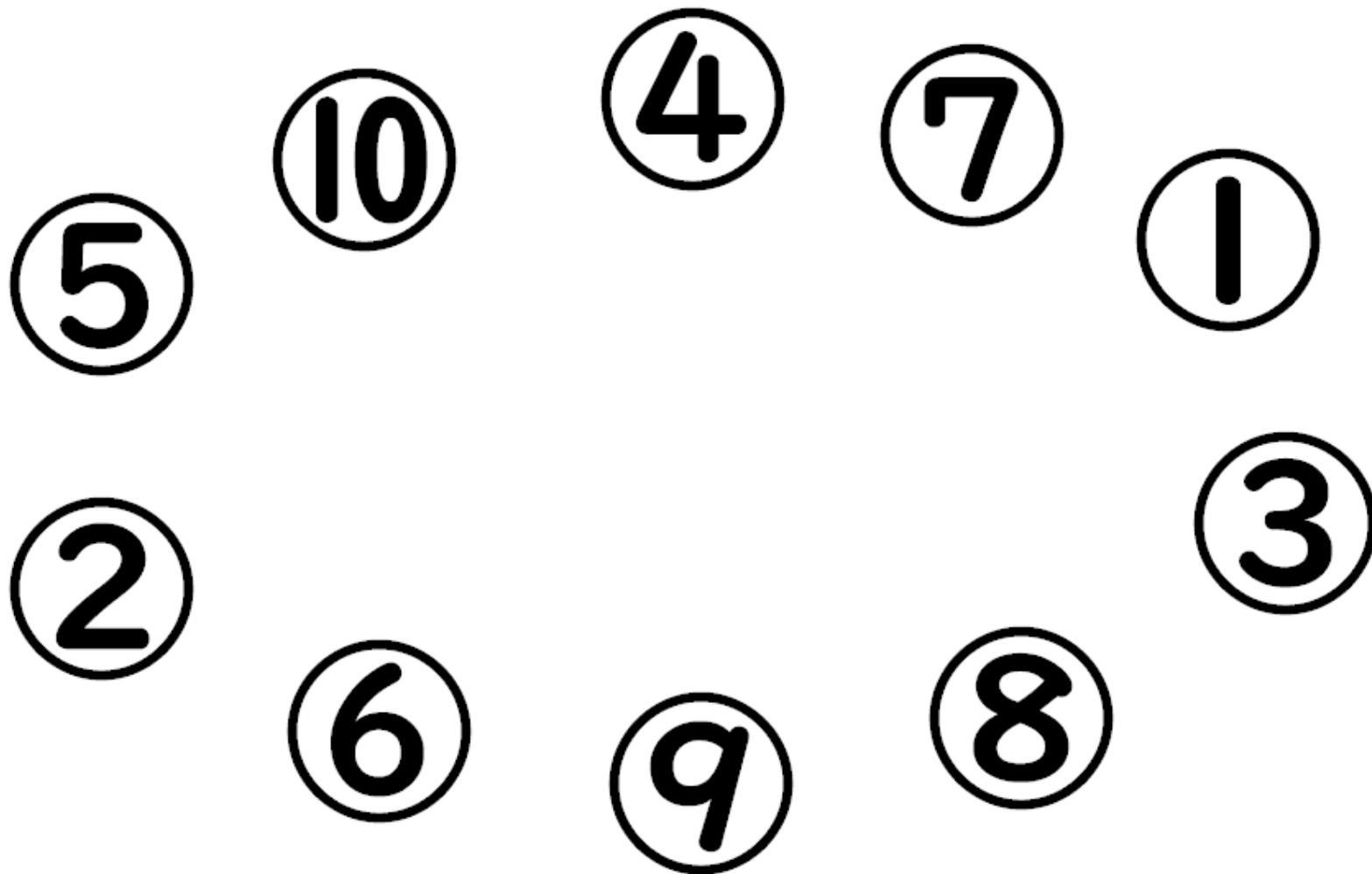


(3) ピントを合わせよう

☆①を見て、3m先の
ものを見つめます。
おなじように、
②から⑩までやりま
しょう。



遠くも近くも、ピントを
しっかり合わせられた
かな？



(4) 声に出して読もう



① 右上から
1行ずつ、たてに
読みましょう。

② 左上から、よこに
読みましょう。

③ どうぶつの
名前が かくれて
います。
いくつ かくれて
いるかな？

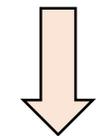
② →

か	く	ほ	た	ま	ご	や	う	も	こ
め	や	し	み	か	ら	す	す	い	ぬ
ね	け	ま	れ	え	め	ひ	ら	る	あ
ほ	ふ	う	む	る	へ	る	た	か	さ
ひ	く	ま	ね	み	び	お	ぬ	え	む
ぺ	ん	ぎ	ん	ゆ	り	ま	き	り	ん
ま	め	ね	ぬ	う	さ	ぎ	わ	ぬ	は
わ	に	ず	ら	よ	る	と	ゆ	に	の
し	も	み	ね	こ	む	ら	い	お	ん
さ	く	ら	せ	の	よ	み	る	れ	な

目だけで おえるかな？

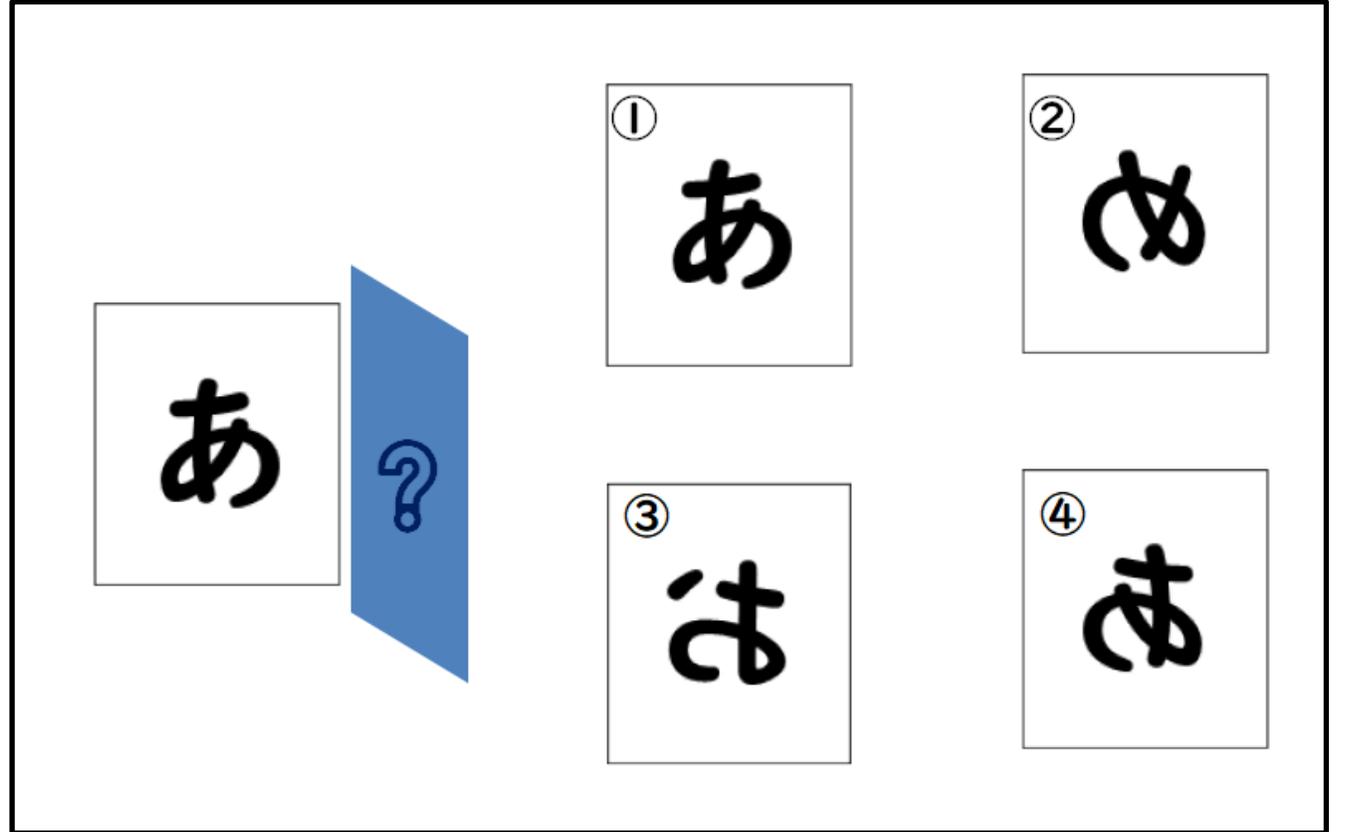
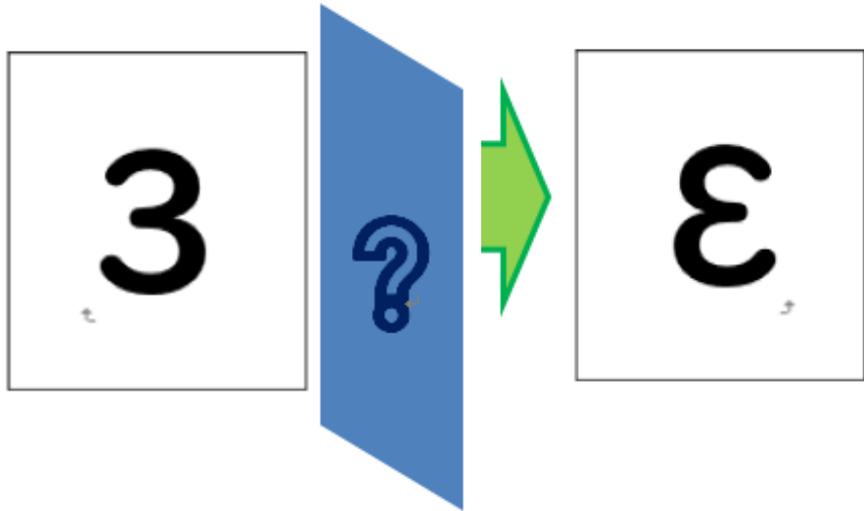
むずかしいときは、指で おさえたり、横に紙をおいたりして
やってみよう。

①



(5) かがみに うつる形を さがそう

カードの右に かがみを
立てたら、
どんな形が うつっている
でしょうか？



答えは おしまいの
ページにあるよ。



あと2つ、
ちょうせんしてみよう!!

(5) かがみに うつる形を さがそう

ア

★		
	★	
	★	

?

①

	★	
	★	
		★

②

		★
	★	
	★	

③

★		
	★	★

④

★		
	★	
	★	



答えは おしまいの
ページにあるよ。

(5) かがみに うつる形を さがそう

ア

♥	🌱	
		⚽
	★	



①

♥	🌱	
		⚽
	★	

②

	★	♥
⚽		
	🌱	

③

	🌱	♥
		⚽
	★	

④

	🌱	♥
⚽		
	★	



答えは おしまいの
ページにあるよ。



おしまいです。
さいごまで、
がんばりましたね✿

問題の答え

- (4)「声に出して読もう」の どうぶつ の 名前は、
たて読み10こ、横読み10こ、見つけられたかな。
- (5)「かがみにうつる形をさがそう」の答えは、
じゅんばんに、④、②、④です。