

# 「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。



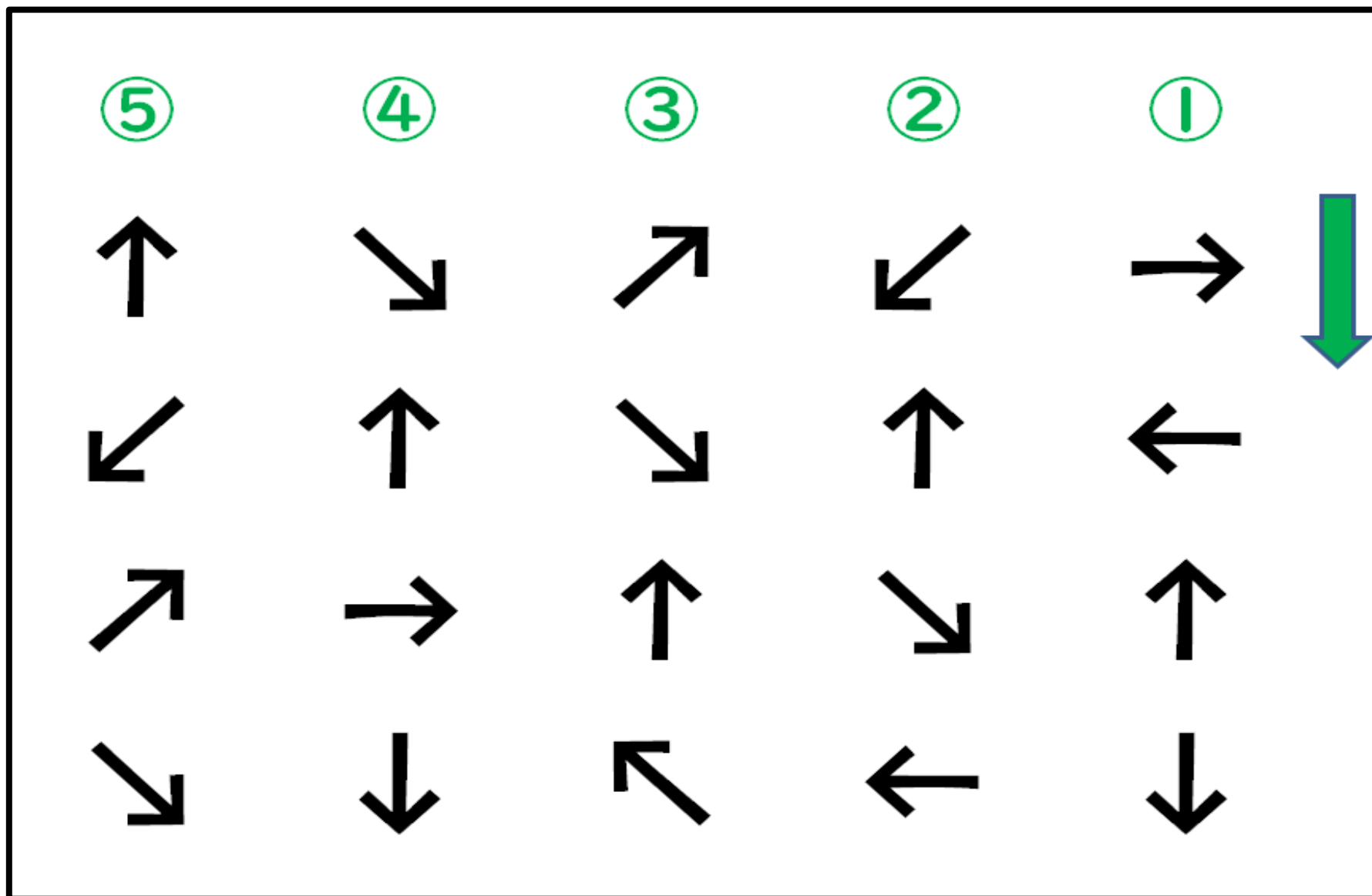
## (2) 体も うごかそう

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…

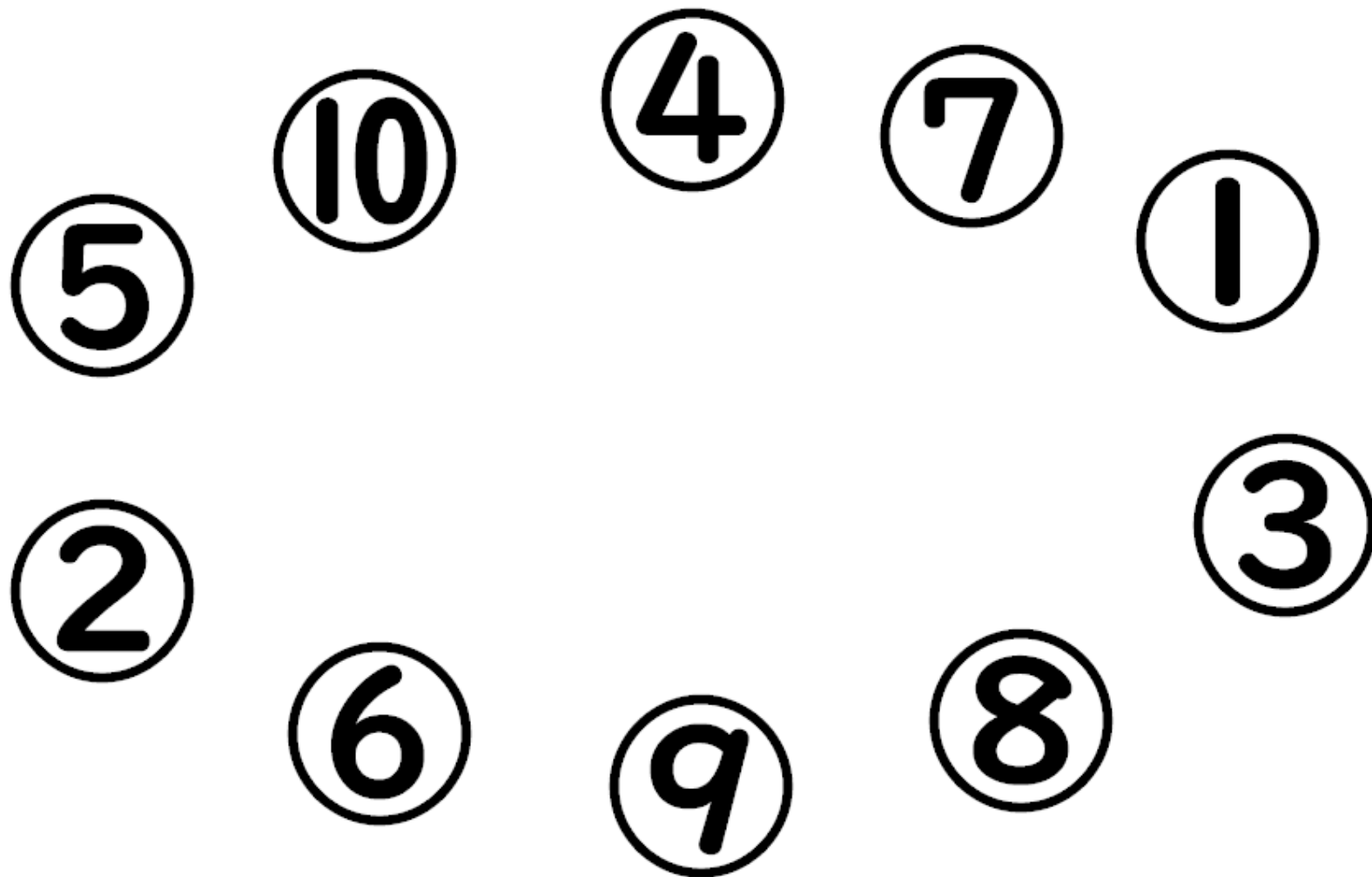


### (3) ピントを合わせよう

☆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？

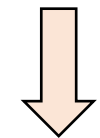
② →

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？

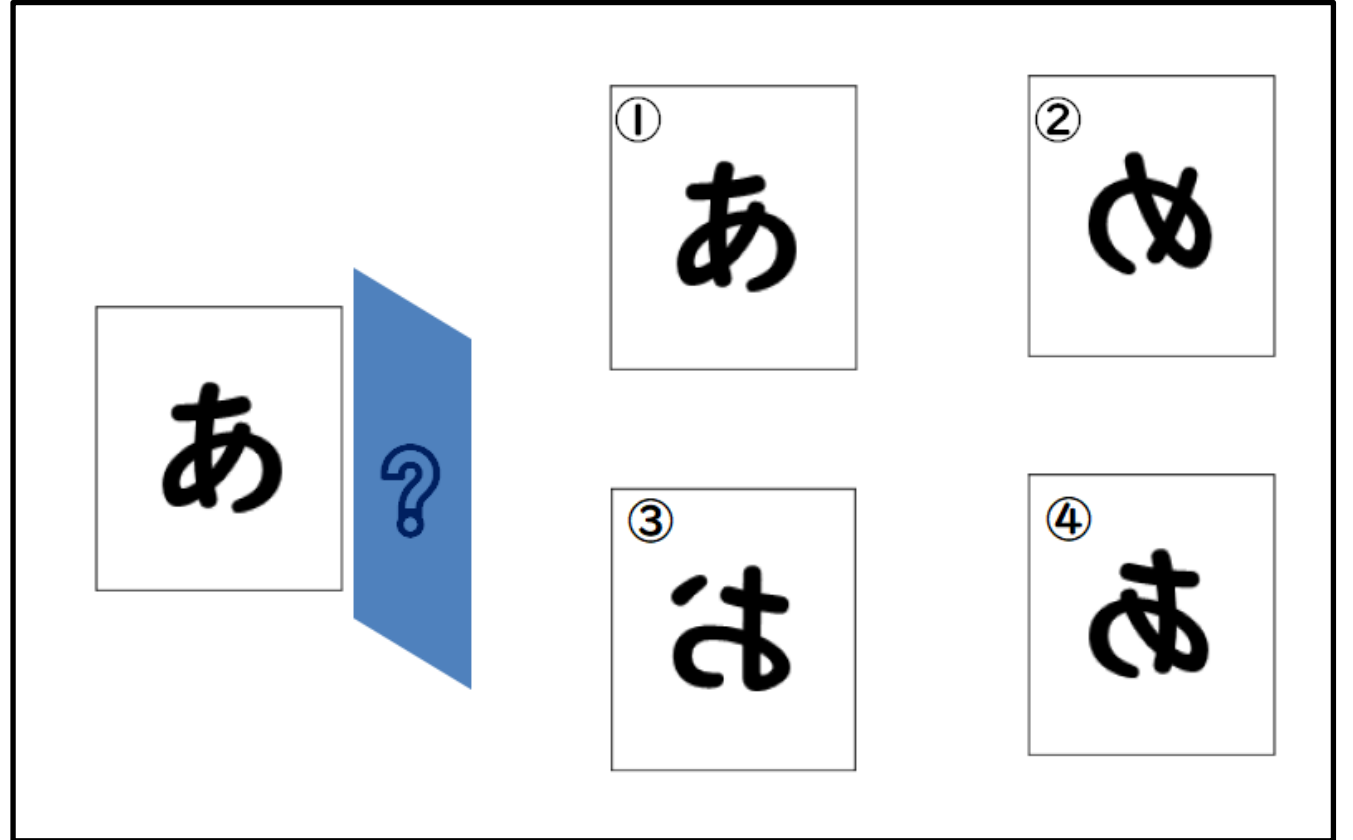
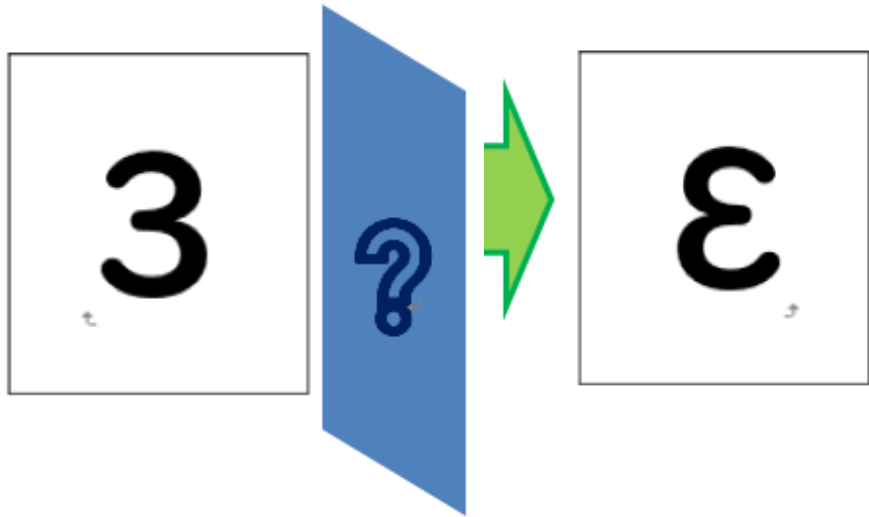
むずかしいときは、指で おさえたり、横に紙をおいたりして  
やってみよう。

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、見つけれられたかな。
- (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。