

# フロアスリートも実践している ビジョントレーニング®体験会開催のお知らせ

## ▼ビジョントレーニング®体験会詳細

日時

12月2日(月) 15:00~15:50

費用

1,100円 (税込)

定員

10人

場所

ハマボールラウンジエリア

ビジョントレーニングとは「見て、考えて、動く」という一連のプロセスをスムーズに行えるように整えていくトレーニングです。

ミツウロコスポーツでは現在お子様向けに開催しているビジョントレーニングをボウリングを通して身体能力の向上に真剣に取り組む皆さま向けに開催していきます。

こんなことの改善につながることを期待できます！



ボウリングやゴルフをさらに上達  
させたい！



物忘れが気になる 運転が怖い



## ▼ビジョントレーニング® 詳細

ビジョントレーニングとは、見る力を高め、見たものや自分の体の動きを正しく認識したり（ボディイメージ）、体を自分のイメージ通りに動かしたりする（ボディコントロール）機能を高めるトレーニングです。

五感の情報は視覚83%、次いで聴覚が11%で、残りの嗅覚3.5%、味覚1.5%、触覚1%だと言われるように、視覚から受け取る情報が一番多く、視覚を鍛え素早く正確に体を動かせるようになることが、日常生活や暗記力の向上・運動能力を向上・車などの運転中の認知力の向上・認知症予防などに役立つとされています。



一般社団法人 ビジョントレーニング協会 商標許諾番号 C240311001

問い合わせ先 ハマボール受付またはお電話にて TEL:045-311-6700

主催：ミツウロコスポーツ 監修：一般社団法人ビジョントレーニング®協会