

● トレーニング ①

はやい横

肩幅に伸ばした両手の親指を
左右交互に目で追う。



● トレーニング ②

ゆっくり横

利き手の親指を左右に
30度ずつ動かし、
それを目で追う。



それぞれ1セット20回，1日3セット行いましょう！