

ヨガに役立つビジョントレーニング

「視覚が影響する身体の可動域と軸・バランス」



ヨガに役立つ  
ビジョントレーニング

視覚が影響する  
身体の可動域と軸・バランス

ビジョントレーナー  
小松 佳弘

2023年3月3日（金）13:30-16:30

この講座はスタジオ受講とオンライン視聴が可能です。  
注意点をお読みの上お申し込みください。

カリキュラム

- ・視機能とは
- ・6つの視知覚
- ・視覚の役割と発達
- ・視覚と姿勢（前庭機能含む）
- ・視覚座標（優位眼（利目））と皮膚座標
- ・ヨガに必要なトレーニングと視覚評価

視機能を向上させるビジョントレーナー小松 佳弘先生に、●●●●●●●●●●●●●●●●  
ヨガをする皆さんのための特別ワークショップです。

ご自身の視機能を理解し向上させることで、ヨガプラクティスと日常生活の動きを快適にしましょう。  
一般のヨガ練習生もヨガ指導者もどなたでもご参加できます。

視覚が影響する身体の可動域と軸・バランス

視覚は、日本人にとって身体のバランスなどに大きく影響を与える感覚となります。

立位での姿勢制御に関わる部位として、足部・内耳システム（前庭機能）・視覚とされています。

海外の先行研究では、足70%、内耳20%、視覚10%と報告されていますが  
日本人は足30%・内耳20%・視覚50%の割合であると報告されています。

姿勢制御に約半分の関わりがある視覚には、  
見ているだけでなく、様々なお仕事があります。

視覚が安定しないと以下のことが起こると報告されています。



お申し込みは  
コチラから

意外と知られていない眼について学びを深めてみてはいかがでしょうか？

視覚と姿勢制御から、今注目されているビジョントレーニングなどを分かりやすく解説致します。