

動体視力が盲点だった！

勝つための戦う目

動体視力


トレーニング

一人でできる、自宅でできる。

なぜ、こんな簡単な方法に気づけなかったのか！！

パソコンでできる。
シンプルだから、ダイレクトに効く。



 株式会社アフィン support@afin-sports.com

動体視力が盲点だった！

野球の打者はボールが見えなければ打てないのです。

千回素振りをして、残念ながらボールは見えるようにはなりません。

ボクサーは相手の攻撃が見えなければ、かわせないのです。

千発サンドバックを叩いても、残念ながら相手の攻撃は見えるようにはなりません。

努力が空回りして伸び悩んでいませんか？

動体視力を伴ってこそ動作のフォームを磨く既存のトレーニングが活きるのです。

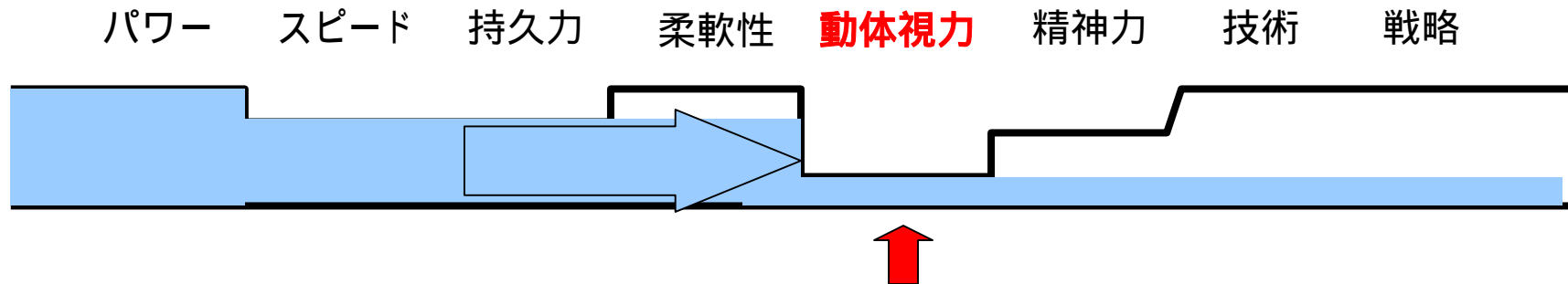
また、正しいフォームを伴ってこそ動体視力も活きるのです。

両者は決して切り離すことはできません。両者をバランス良くトレーニングすることが最も重要なのです。

これまでのスポーツ現場では動体視力のトレーニングが明らかに不足していました。

これまで動体視力トレーニングの方法論が知られていなかったことが問題なのです。

動体視力の専門トレーニングをやっていますか？



**動体視力がボトルネックになって
あなたの動きを止めていませんか？**

パワー、スピード、持久力などの専門トレーニングには多くの人達が積極的に取り組んでいます。

さて、「**動体視力の専門トレーニング**」には取り組んでいますか？

見えれば勝てる！

人間の五感機能のうち約85パーセントは視覚がつかさどっています。外部の情報の大部分は目を通して脳に伝えられるのです。つまり、人間の行動の殆どが、まずは見ることから始まるのです。

つまり、

「見えれば、反応できます！」

「反応できれば、いち早く動けるのです！」

「相手より早く動ければ、勝てます！」

眼で素早く大量の情報を取り込み、それを大脳で迅速に正確に処理できれば、素早く正確に反応できます。そうなれば正確に動けるようになります。

一流選手は動体視力が良い！

一流選手は他の選手と何が違うのですか？

よく考えてみてください！

イチローより体力のある野球選手はいくらでもいます。
中田より体力のあるサッカー選手はいくらでもいます。
では、彼らの優位性って何ですか？

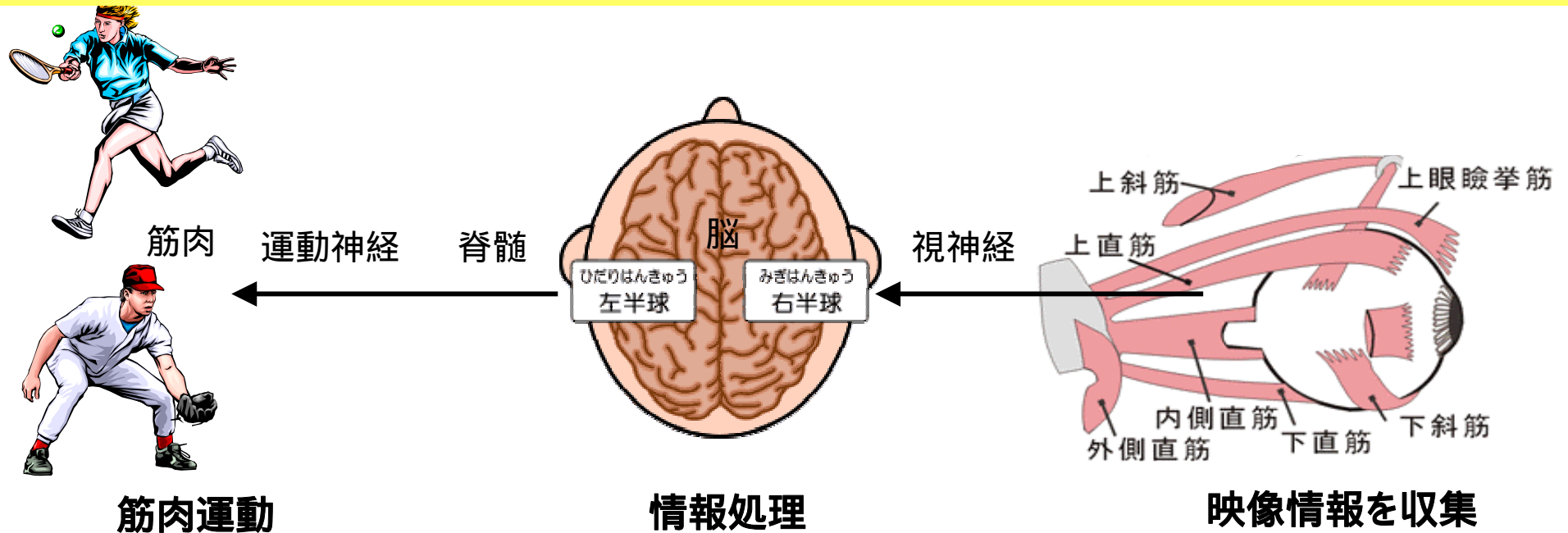
ずばり！ 答えは「動体視力」です。

動体視力は誰でも簡単に鍛えることができる！

動体視力は生まれつきのものだと思って諦めてませんか？

**トレーニングの原理と方法論さえわかれば、
動体視力は誰でも簡単に鍛えることができるのです！**

見てから行動するまでのプロセス

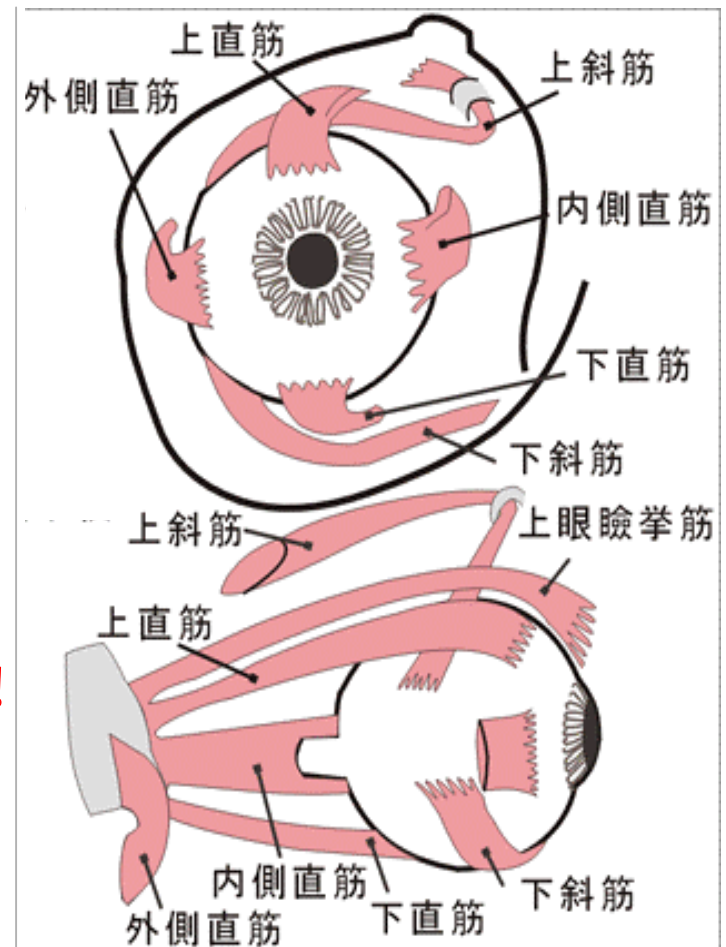


- ・眼筋が眼球を動かし、物象との位置とピントを合わせて的確に映像を捕らえる。
- ・外界からの光が眼球の角膜を通り、網膜を刺激し大脳の視覚野に伝えられる。
- ・脳は視覚認識して状況を把握・分析し、行動を判断する。
- ・脳からの指令が神経を通過して筋肉に伝わる。
- ・筋肉が連動して運動動作を起こす。

まずは眼筋！

映像情報を早く正確にキャッチするためには、
眼球を素早く動かし、物象に対して正確に位置
とピントを合わせなければなりません。
眼球を動かしているのは眼球の周りにある6つの
眼筋です。

動体視力を高めるためにはまず眼筋を鍛えましょう！



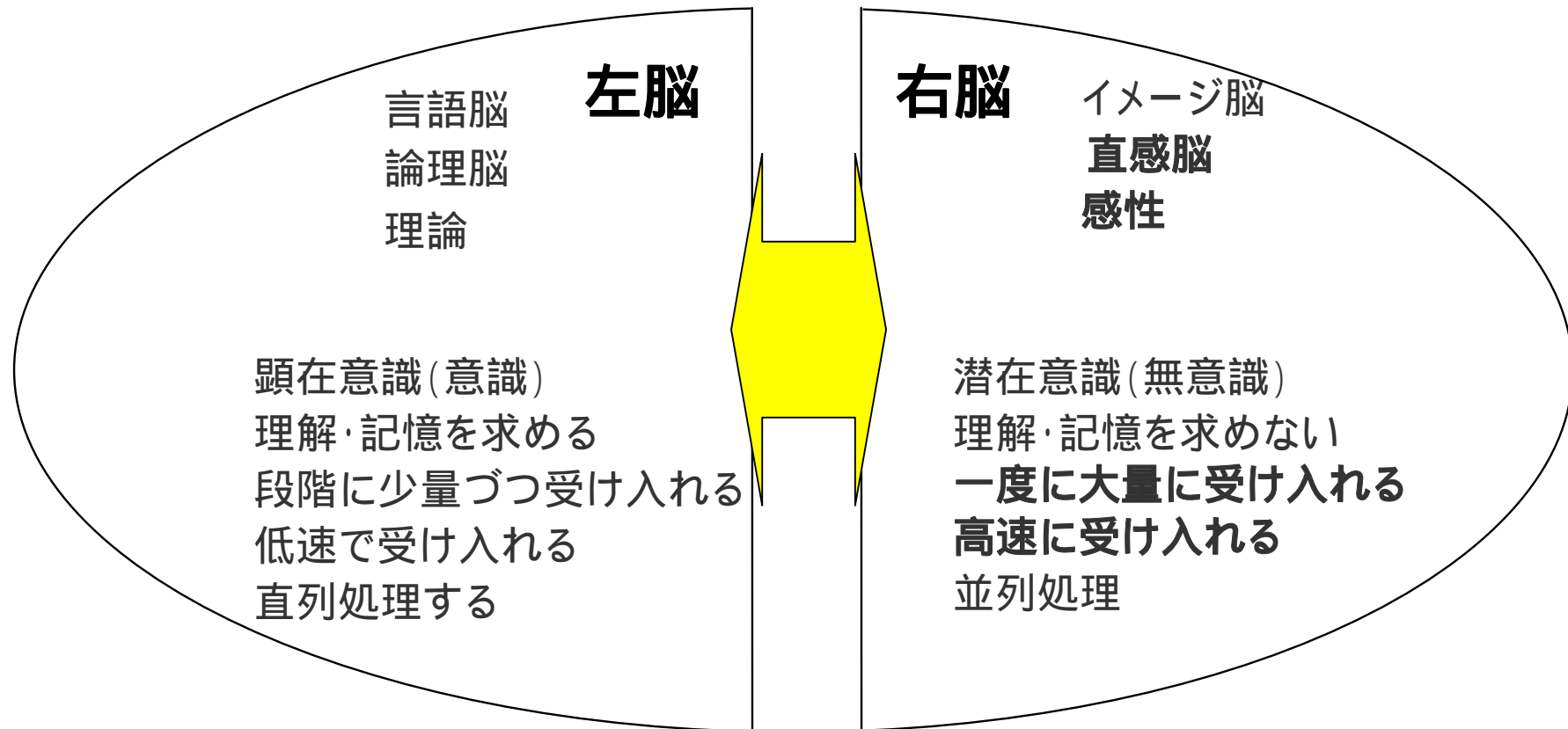
右脳がカギ！

脳が認識してはじめて見えたと言えるのです。
視覚によって取り入れられた映像情報は脳が情報処理します。
だから、**脳を鍛えてこそ「動体視力」が向上するのです。**

人間の脳は3%しか使われていないと言われています。
潜在能力を最大限に発揮するためには**右脳がカギを握っています。**

動体視力を高めるためには、右脳を刺激し眠っている潜在能力を目覚めさせましょう！

右脳の働き



多くのスポーツでは試合中においては、論理的な左脳より直感的な右脳の方が重要です。試合前に綿密に立てた作戦が試合中には全く頭から飛んでしまった経験はありませんか？試合前に作戦を立てる際は左脳を使っています。しかし、試合中に使うのは右脳です。試合で勝つためには右脳を鍛えなければなりません。

右脳活性

脳は外部からの刺激、特に視覚からの情報に対して柔軟に順応できる特性を持っています。

時速100キロの自動車で高速道路を走行してから、一般道路に降りて時速40キロになるととても遅く感じます。速いスピードに脳が順応した証拠です。

人間の脳に大量かつ高速に映像情報を送り込むと思考回路は左脳から右脳にシフトしていきます。

武者視は動体視力の専門トレーニング

「武者視」は動体視力に関する悩みを解決します！

「武者視」は動体視力の専門トレーニングツールです。

動体視力を3つのコンセプトで集中的に鍛えます！

トレーニングコンセプト

眼筋強化 右脳活性化 集中力向上

動体を素早く眼で追うことにより**眼球を動かす6つの眼筋を強化。**

高速かつ大量な映像情報を脳が処理することにより**右脳が活性化。**

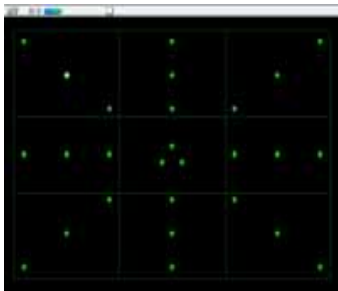
「スピードと正確性のトレードオフの打破」にチャレンジする過程で**集中力が向上。**

武者視はパソコン専用ソフト

「武者視」はパソコン専用ソフトです。

パソコンだから1人で自宅で気軽にトレーニングできます。
操作は簡単！シンプルだからダイレクトに効きます。

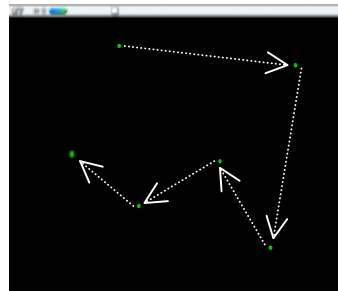
周辺視野の拡大



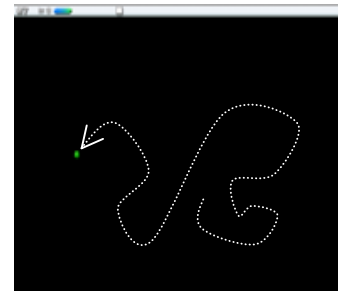
死角ポイントをチェック



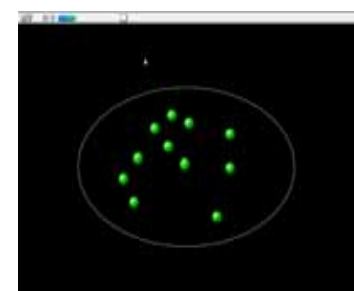
視点移動の迅速化



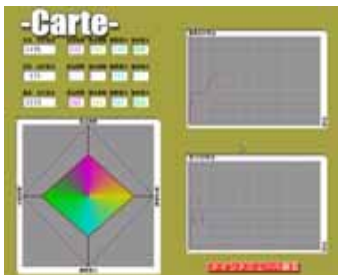
追従視力の向上



瞬間視力の向上



履歴データをビジュアルに分析



「武者視」は、パソコン画面に様々な動体を次々と表示します。
プレイヤーは表示される動体の状況変化に素早く反応してキー
やマウスを操作します。

5つのトレーニングメニュー

< 周辺視野の拡大 >

周辺視野の有効範囲を広げ、より広範囲の映像情報を取り込むことができるようトレーニングします。
死角やスキをなくします。

< 視点移動の迅速化 >

眼筋の運動能力を高めるようトレーニングします。眼球を素早く思い通りに動かせるようになれば、
素早く視点を切り替え、様々な角度の映像情報を迅速に正確にキャッチできるようになります。

< 瞬間視力の向上 >

物象の状況を瞬間的に正確に脳裏に焼き付けることができるようになれば、一目見ただけで相手や周囲
の状況を正確に把握できるようになります。更にトレーニングを続けると、物象の変化をパターン認識し、
直感的に状況の変化を把握することができるようになります。

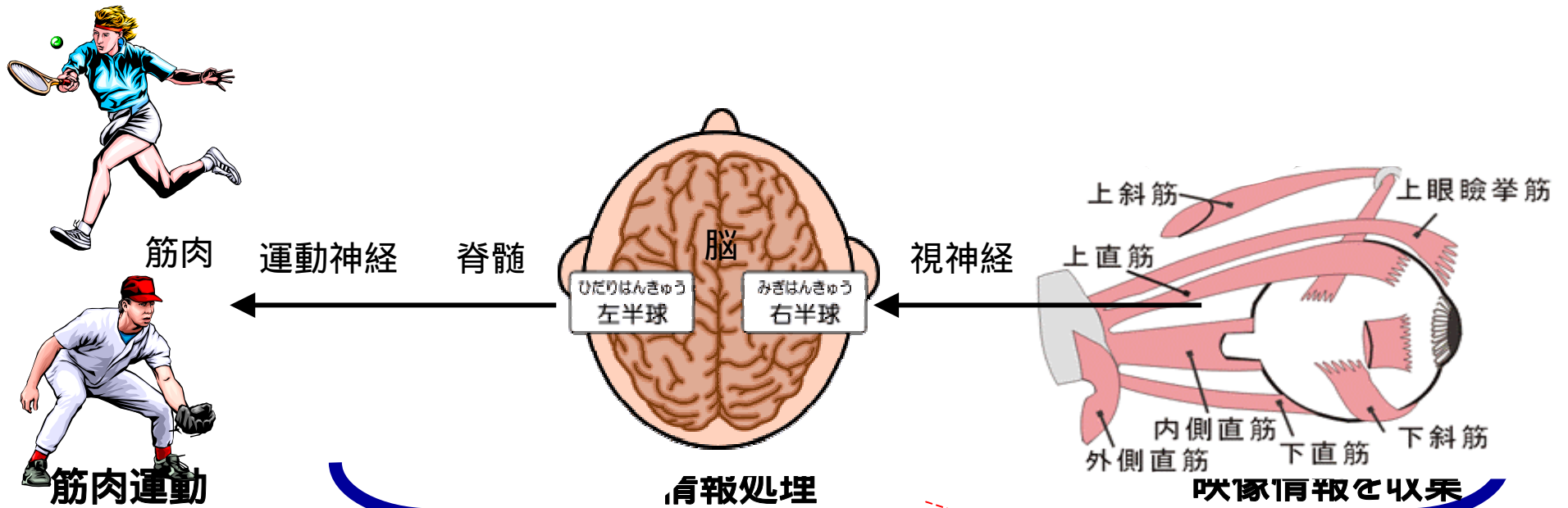
< 追従視力の向上 >

眼筋の運動能力を高めるようトレーニングします。眼球を素早く思い通りに動かせるようになれば、**素早く動**
く動体にも視線を追従させ、その映像情報を迅速に正確にキャッチできるようになります。

< 継続視力の向上 >

瞬きをコントロールできるようトレーニングします。瞬きをコントロールできれば、**映像情報の遮断時間を**
コントロールできます。つまりスキを減らすことができます。更に、忍耐強くトレーニングを続けること
で、**自らの精神をコントロールする強力な自制心と集中力が身につきます。**

武者視の役割



眼筋が眼球を動かし、物象との位置とピントを合わせて的確に映像を捕らえる。
= 画面上の動体を目で捉える。
外界からの光が眼球の角膜を通り、網膜を刺激し大脳の視覚野に伝えられる。
= 画面上の動体を視覚認識する。
脳は視覚認識して状況を把握・分析し、行動を判断する。
= 画面上の動体の状況変化を察知する。
脳からの指令が神経を通過して筋肉に伝わる。
= 素早く反応してパソコンのキーやマウスを操作する。

筋肉が連動して運動動作を起こす。
= 既存の基本反復練習(素振り、型、筋力トレーニング、ランニング等)

動体視力の強化

武者視の効用

「見えれば、反応できます！」

「反応できれば、いち早く動けるのです！」

「相手より早く動ければ、勝てます！」

動体視力が高まればスポーツ能力は飛躍的に向上します！

あなたの目標が達成できます！

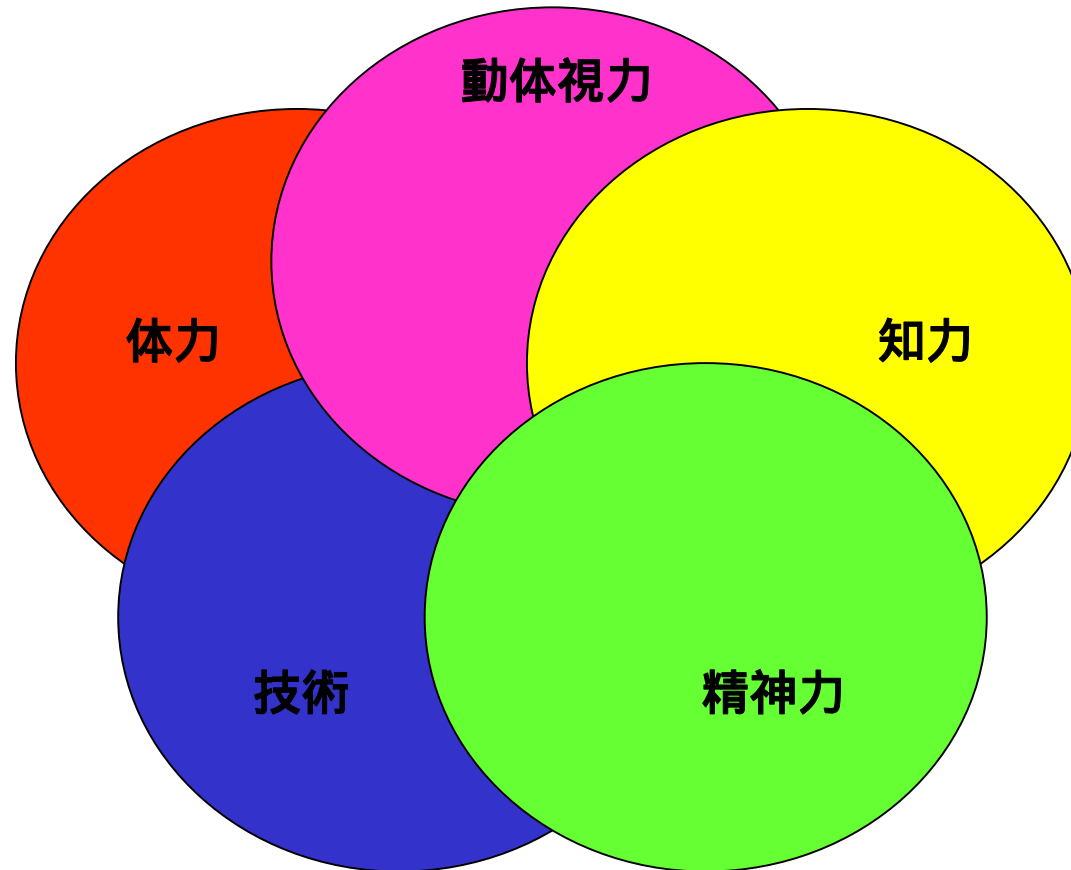
武者視を1日15分、1ヶ月間継続して使用してください！

トレーニングを開始して最初の2週間は、操作に眼と手が慣れるまでの期間と考えてください。トレーニング開始2週間後から動体視力が向上し始めます。

1ヶ月間は週5～6回のペースでトレーニングに取り組んでください。

その後は週1～2回のトレーニングで効果を持続させることができます。

動体視力は欠くことができない要素です。



【出典】

酒井 邦嘉 (1997/03) 『心にいどむ認知脳科学』 岩波書店

John J. Ratey (2002/03) 『脳のはたらきのすべてがわかる本』 角川書店

前原 勝矢(1989/06) 『右利き・左利きの科学』 講談社

栗田 昌裕 (1993/07) 『栗田博士の目がよくなる眼力トレーニング』 ロングセラーズ

佐々木豊文(1995/04) 『速読の科学 脳の「読書回路」を解明する』 光文社