

左右の星ジャンプ

左の★と右の★を、目だけで交互に見よう。10往復できたらチェック！



★ 左 → 右 → 左 → 右… 10往復

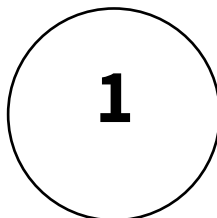
できた回数： _____ 往復 2回目： _____ 往復

正確にできたら、2回目は少しだけ速く挑戦してみよう！

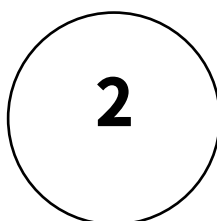
※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。

上下の数字ジャンプ

上の「1」と下の「2」を交互に見よう。顔は正面を意識！



1 → 2 → 1 → 2… 10往復



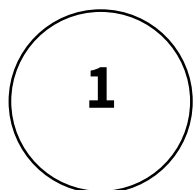
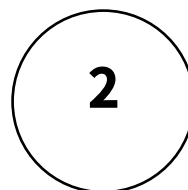
できた回数：_____往復

正確にできたら、2回目は少しだけ速く挑戦してみよう！

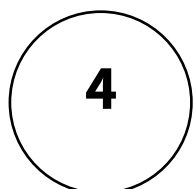
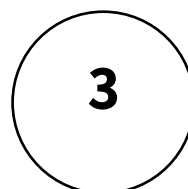
※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。

四すみジャンプ

1 → 2 → 3 → 4 の順に、四すみへ視線をジャンプさせよう。



1 → 2 → 3 → 4 → 1 … 5周



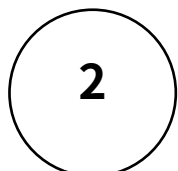
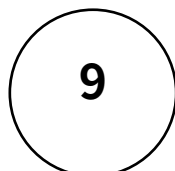
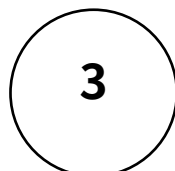
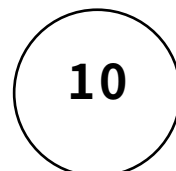
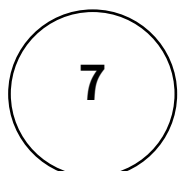
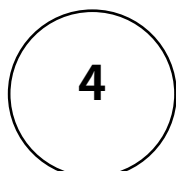
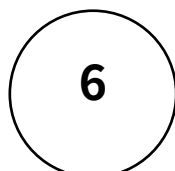
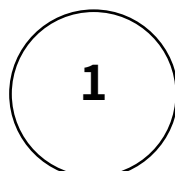
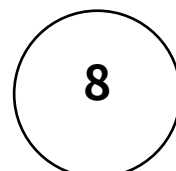
1回目： _____ 秒 2回目： _____ 秒

正確にできたら、2回目は少しだけ速く挑戦してみよう！

※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。

ナンバー10

1から10まで、順番に見つけて指でタッチしよう！



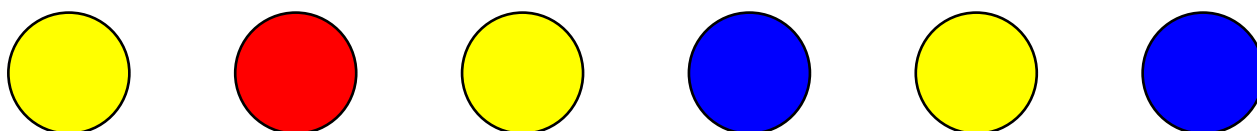
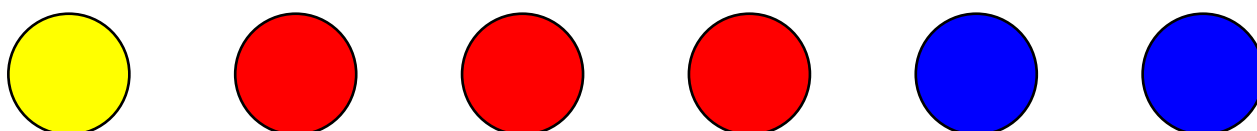
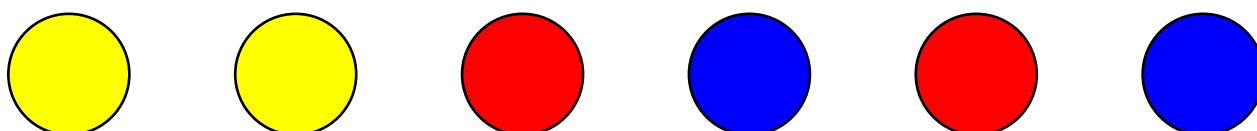
タイム： _____ 秒 2回目： _____ 秒

正確にできたら、2回目は少しだけ速く挑戦してみよう！

※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。

色ジャンプ・ミッション

「赤 → 青 → 黄」の順番をくり返して、丸を目で探してタッチしよう。



赤 → 青 → 黄 → 赤 → 青 → 黄 …

何セットできた？ _____ セット

色の順番を間違えないことを一番大切にしよう！

※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。

文字ジャンプ

左の列と右の列を交互に読みながら、視線を左右へジャンプ！

あ

さ

い

し

う

す

え

せ

お

そ

か

た

き

ち

く

つ

左1つ → 右1つ → 左1つ → 右1つ… と交互に読もう

タイム：_____秒

正確にできたら、2回目は少しだけ速く挑戦してみよう！

※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。

ナンバー20

1から20までを順番に探そう。Level 4より広く、数も増えたよ！

8

12

7

13

16

2

18

3

10

17

15

6

5

9

20

4

1

14

19

11

1回目： _____ 秒 2回目： _____ 秒 ミス： _____ 回

正確にできたら、2回目は少しだけ速く挑戦してみよう！

※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。

逆順ジャンプ 15→1

今度は逆！ 15 → 14 → 13 … → 1 の順に探してタッチしよう。

12

14

13

11

8

3

5

10

4

7

9

6

15

2

1

タイム： _____ 秒 2回目： _____ 秒

急がず、次の数字を正しく見つけよう！

※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。

数字＋ひらがな ミックス

1 → あ → 2 → い → 3 → う … の順に、交互に探そう！

5

え

6

お

7

う

2

3

く

か

4

あ

い

1

8

き

順番：1→あ→2→い→3→う→4→え→5→お→6→か→7→き→8→く

タイム：_____秒 ミス：_____回

正確にできたら、2回目は少しだけ速く挑戦してみよう！

※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。

サッカーカード・チャレンジ！

3つのミッションに連続挑戦。正確さを保ったまま視線を切り替えよう！

① 四すみ：1→2→3→4を2周

② 逆順：8→1

1

2

7

8

2

6

4

3

1

5

3

4

③ ミックス：1→あ→2→い→3→う→4→え

4

い

3

1

2

え

う

あ

全部のタイム：_____秒 ミス：_____回 できた！ ☆☆☆☆☆

Level 10クリア！速さより、正確に視線を動かせたことをほめよう！

※顔を大きく動かさず、目で探すことを意識。目が痛い・強く疲れる時は休みましょう。