

## ビジョントレーニング比較表

比較項目	一般的な ビジョントレーニング教室	fumikaGYM
指導者資格	教室により異なる	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 国際MVT協会認定インストラクター</li> <li>✓ MWT協会認定指導者</li> </ul>
トレーニング環境	座学スペース 個室中心	広々としたトレーニングスペース 身体を大きく動かせる環境
トレーニング方法	座学・タブレット・ワークブック中心で静的なトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ タブレット・ワークブック</li> <li>✓ 目・脳・体の協調性を同時強化</li> </ul>
身体を動かす トレーニング	基本的になし	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ REAXIONトレーニング</li> <li>✓ ロッドや特殊ボール・ロープなどを様々な道具を使って体と目と脳を同時に大きく動かす</li> </ul>
視力と脳と体の 連携トレーニング	画面や機器での 視覚トレーニング	楽しみながら体を動かせる、アスレチック要素を取り入れた実践型トレーニング。
効果	視覚機能	視覚機能向上＋運動機能強化＋運動不足解消＋認知症予防＋健康増進
対象	主に子ども中心	子ども～シニア、ゲーム障害や発達障害～アスリートまで幅広く対応
カスタマイズ性	決められたプログラム	個人の目的・性格・体力に合わせて最適なスタイルを提案も可能

### 💡 当ジムの最大の特徴

専門インストラクターによる本格的なビジョントレーニングを、「座って学ぶ」スタイルと「身体を動かす」スタイルの両方で提供できるのが、キックボクシングジムならではの強みです。お子様の特性や、大人の方のライフスタイルに合わせて、最も効果的で続けやすい方法をご提案いたします。