

図13【 運転イメージトレーニング 】

〈ルール〉

碁盤の目をペンで線を辿って進みながら、自分が乗り物を運転しているところをイメージします。

その運転しているところから見た方向を答えていきます。上から下方向に進むときは、実際に自分が見ている方向と、運転している方向が逆になるので難しくなります。このように空間認知力を鍛えるトレーニングです。

1分間でどれだけ進めるかを目標にトライしてみてください。

