

Day 1



どんな動物たちが隠れていますか？

オーロラがきれいな幻想的な空の写真……この中に、さまざまな種類の動物が潜んでいます。シルエットから動物の種類を分析したり、視線をあちこちに飛ばすことで目と脳をきたえます。

購入者
特典

7日間分の すごい写真

「このメソッドでもっと目がよくなりたい」という読者の皆様へ、さらに1週間分の「すごい写真」をプレゼント！ それぞれの写真をダウンロードし、A4サイズ、カラーで出力の上、本書の10～11ページのポイントにならってチャレンジしてください。

Day 3



空の中に見えるシルエットは何？

まるで飛行機の中から見る空の情景のような写真。よく目を凝らすと、あるシルエットが浮かんでいるのがわかります。どんなものがイメージされますか？ 想像力を駆使して脳内視力をきたえましょう。

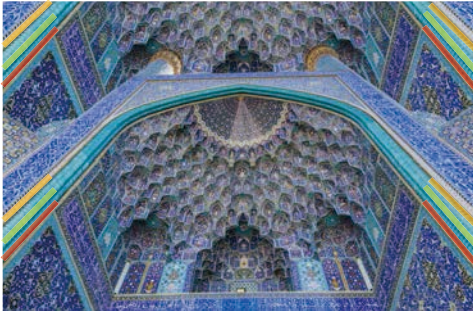
Day 2



エッフェル塔を見比べてきましょう

まさか、パリの街にこんなにエッフェル塔が建っているわけがない……なんとも不思議な写真ですが、塔の大きさを見比べてみましょう。目の錯覚なのですが、場所によって大きさが違うと感じます。

Day 5

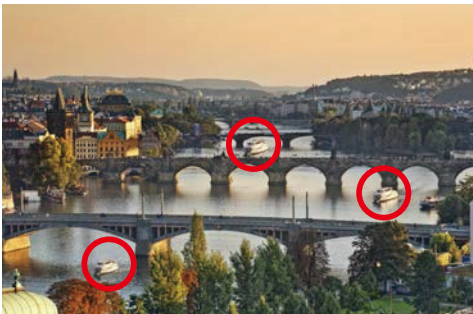


上を見上げているイメージをしましょう

上を見上げているイメージで、さまざまな柄や曲線を目で追いましょう。きれいな青色でリラクソスの効果も。また、両端の柱の黄色、緑色、赤色のラインは上下で平行なのですが、見えますか？

※色線は見る場所を説明しています。実際の写真の柱には色は付いていません。

Day 7



どの船がいちばん大きいですか？

赤丸で囲まれた3艘の船。実は、船の大きさはどれも同じ。本書のDay27のメソッドのように、同じ大きさのものでも、周囲の環境によって見え方が違ってきます。正しく認識する力を養いましょう。

Day 4



ツルは何羽いますか？

茜色に染まるきれいな空のもと、雪原にたたずむツル。何羽いますでしょうか？ 空のグラデーションをぼ〜っと眺めながら数えることで色に関する感度もUP。また、一箇所だけ間違いがありますよ。

Day 6



鳥は何羽いますか？

きれいな銀杏の黄色と澄んだ青空のコントラストを感じながら、鳥が何羽いるか数えましょう。枝の形がまぎらわしいでしょうが、その中から対象物を目だけで探すことで、ピント調整する筋肉がきたえられます。