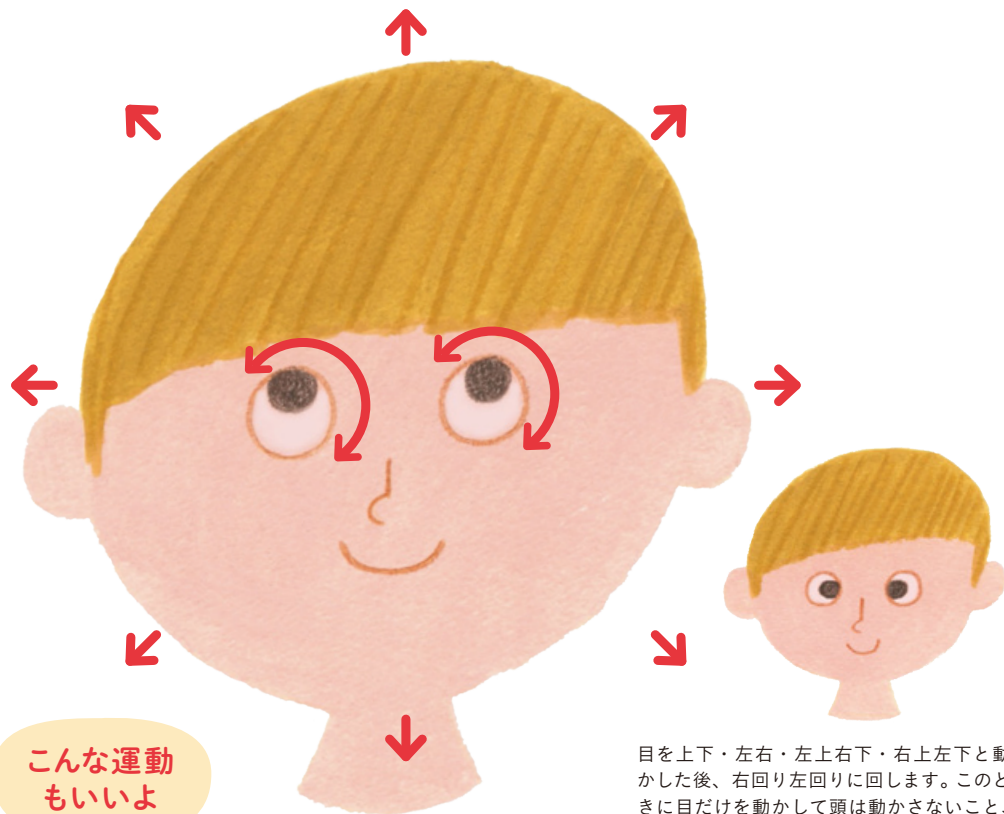


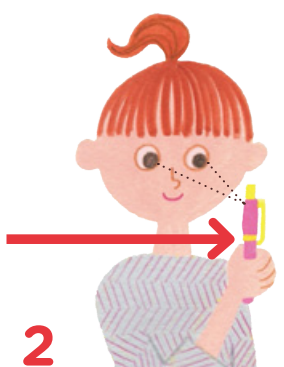
ワークの前にストレッチ



こんな運動も
もいいよ



1
ペンを持って、顔の周りに円を描くように動かし、そのペンの先を目で追う。1周10秒程度で、反対回りも。



2
顔の前でペンを右から左へ、左から右へ動かし目で追う。往復を10秒程度で行う。

目を上下・左右・左上右下・右上左下と動かし、右回り左回りに回します。このときに目だけを動かして頭は動かさないこと、滑らかに目を動かすことに注意しましょう。寄り目にする練習もしましょう。



教える人
北出勝也さん

視機能トレーニングセンターJoy Vision代表。アメリカの国家資格「ドクター・オブ・オプトメトリー」を取得後、見え方に悩みを持つ子やスポーツ選手の視機能の検査やトレーニングに従事。『1日5分！眼と体を楽しく動かす ビジョントレーニング・ワークブック』（ナツメ社）など著書多数。オンライン講座も行っている。

落ち着かない子が変わる 実践！ビジョントレーニング

目の動きを良くすることで学習や運動に効果がある「ビジョントレーニング」が注目されています。目の動きを滑らかにする、家庭でできるワークを五つご紹介します。子供だけでなく、スマホで目を酷使している親にもおすすすめです！

※机の上にワークシートを置いて行います(ワーク5以外)。シートはコピーをすると鉛筆で書き込みながらトレーニングできます。姿勢を正して、軽く鉛筆を握り、力を入れすぎないようにしましょう。コピーしない場合は鉛筆を使わず、指でなぞってください。

今回紹介するワークは、家庭で取り入れやすいものです。1日に三つ程度、6〜10分を目安に行いましょう。朝、目覚めてすぐに行うといいですよ。効果は人それぞれですが、毎日行くと1カ月ぐらいで変化を感じる人が多いようです。リビングやトイレの壁に張ると、より習慣化しやすくなりおすすめです。 **F**

集中力がない、テストでミスが多い、運動が苦手……。お子さんの気になることの原因は目の運動機能が弱く「見えにくい」ことにあるかもしれません。視力の良しあしにかかわらず、目の動きが良くない子が増えていきます。

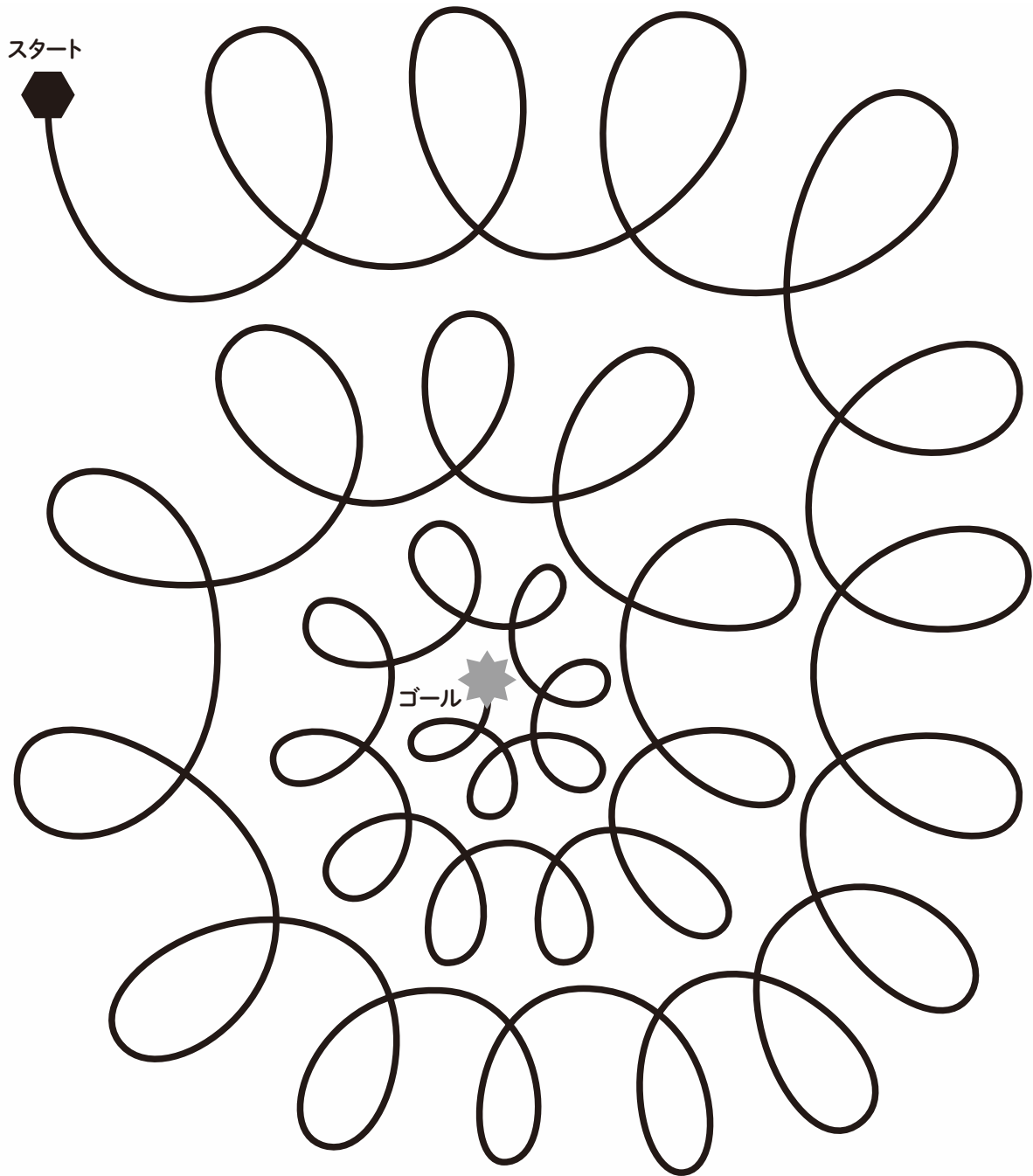
この「見えにくさ」を解消するのが「ビジョントレーニング」です。野球選手やボクシング世界チャンピオンの村田諒太選手のトレーニングに取り入れられています。

目の動きが滑らかになれば、注意力が及ぶ範囲が広がります。教科書や本を読むのが楽になり、黒板をノートに写すときもスムーズになります。思考力、集中力が上がると感じるでしょう。ほかにもスポーツをしている子は動体視力が高まり、音楽を習っている子は楽譜をすらすらと読めるようになるでしょう。授業を始める前に、皆でビジョントレーニングをしている小学校もあります。

集中力がない、テストでミスが多い、運動が苦手……。お子さんの気になることの原因は目の運動機能が弱く「見えにくい」ことにあるかもしれません。視力の良しあしにかかわらず、目の動きが良くない子が増えていきます。

目をぐるぐる回して 線なぞり

スタートからゴールまで、ぐるぐる回る線を目で追いながら、
できるだけ線からはみ出さないように指(もしくは鉛筆)でなぞりましょう。



POINT

最初はゆっくりでいいので、線からはみ出さないように丁寧になぞってください。できるようになったら、スピードを上げてトライ。
どのくらい時間がかかったか、ストップウォッチで時間を計ってみるといいですね。

数字ランダム読み

ランダムに散らばった数字を縦方向に順番に読んでいきます。
すべて読み終わったら最初に戻り、数回くり返しましょう。

												ここから ↓
1	8	5	2	3	4	0	6	9	7	2	1	4
4						8						
	5		9					0	4			
		4			3	1					9	
							5					8
				5							7	
3			3						2			4
	7				9						6	
		9					4					
			2		9						8	
6						2		1				5
	3									3		
		8		7			7					7
					6			8			6	
7	1	3	4	8	9	2	6	7	1	5	9	0

POINT

シートを手を持ちたり、壁に張ったりして、姿勢よく行ってください。難しければ、指で数字を追いつながら行いましょう。頭は動かさず目だけを動かします。慣れたら時間を計って、スピードアップを目指して。

目当ての文字を見つけよう カタカナ探し

はじめに「ト」など、探す文字を決めます。
次にAから横方向に1段ずつカタカナを読みながら、探す文字が見つかったら○で囲みます。
次に、別の文字を決めて、Bから縦方向に読みながら、文字が見つかったら○で囲みます。

① →

② ↓

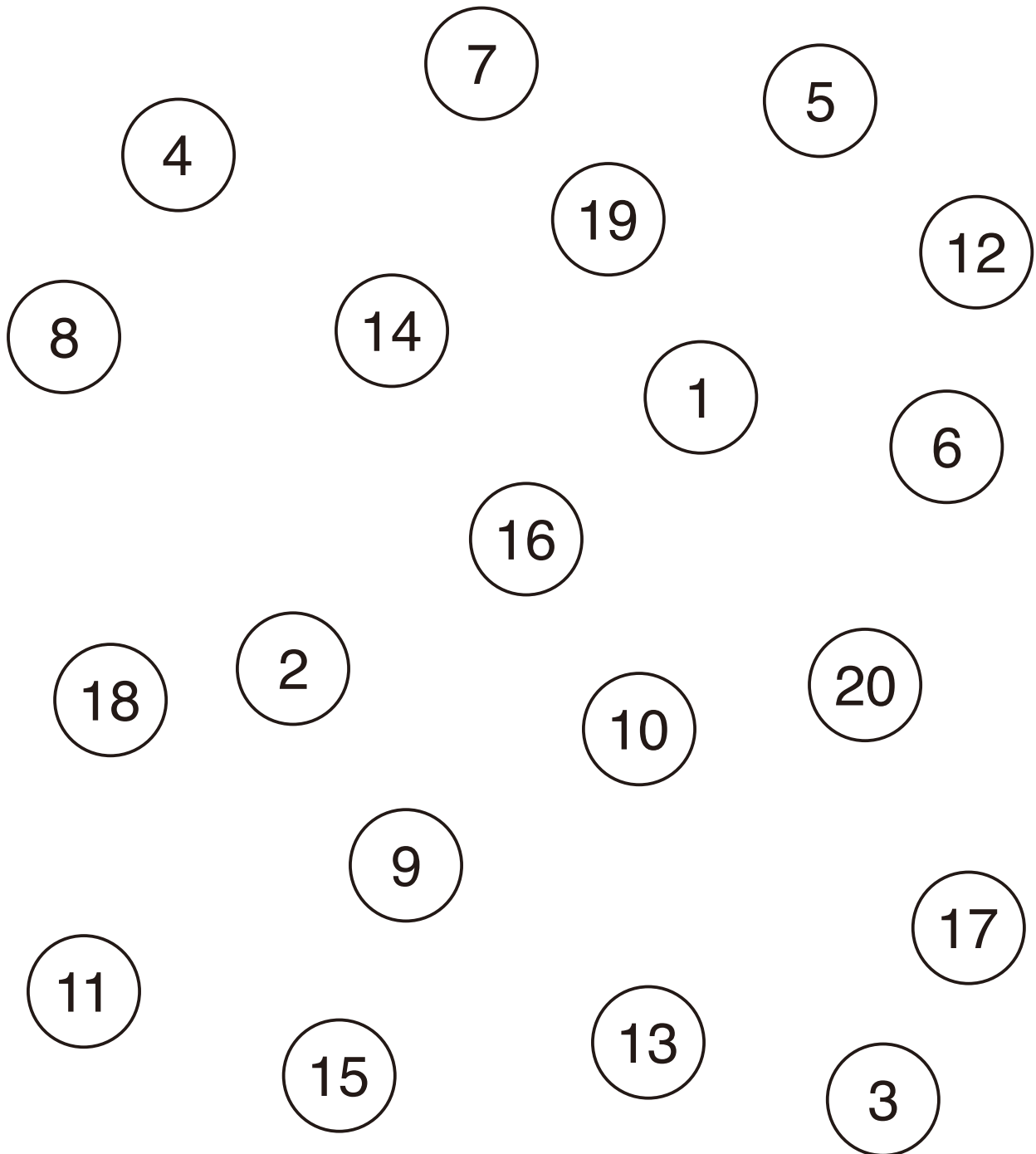
シ	ナ	ト	イ	ネ	ソ	チ	ク
ア	シ	エ	ハ	ワ	ヤ	ト	ナ
ト	キ	ル	カ	ム	ネ	シ	ム
ユ	ア	ヤ	ト	オ	ユ	ヤ	ワ
モ	ル	ト	カ	ン	キ	ハ	キ
ソ	カ	イ	オ	シ	ア	ユ	ハ
カ	ソ	エ	ン	ト	ル	ア	ク
ン	ト	シ	ム	セ	チ	エ	ナ

POINT

文字を声に出してやってみてください。最初はゆっくりと指で文字を追いながら、徐々にスピードを上げましょう。

順番に数字を見つけよう 数字タッチ

1から20まで順番に数字を探して、指でタッチしていくワーク。
回数を重ねていくと、1を探しながら、2、3も捉えられるなど、
視野が広がっていきます。

**POINT**

このサイズで簡単にできるようになったら拡大コピーして行くと、より視野が広がります。
球技などのスポーツで役立つほか、自転車の事故防止にもつながるでしょう。

ワーク

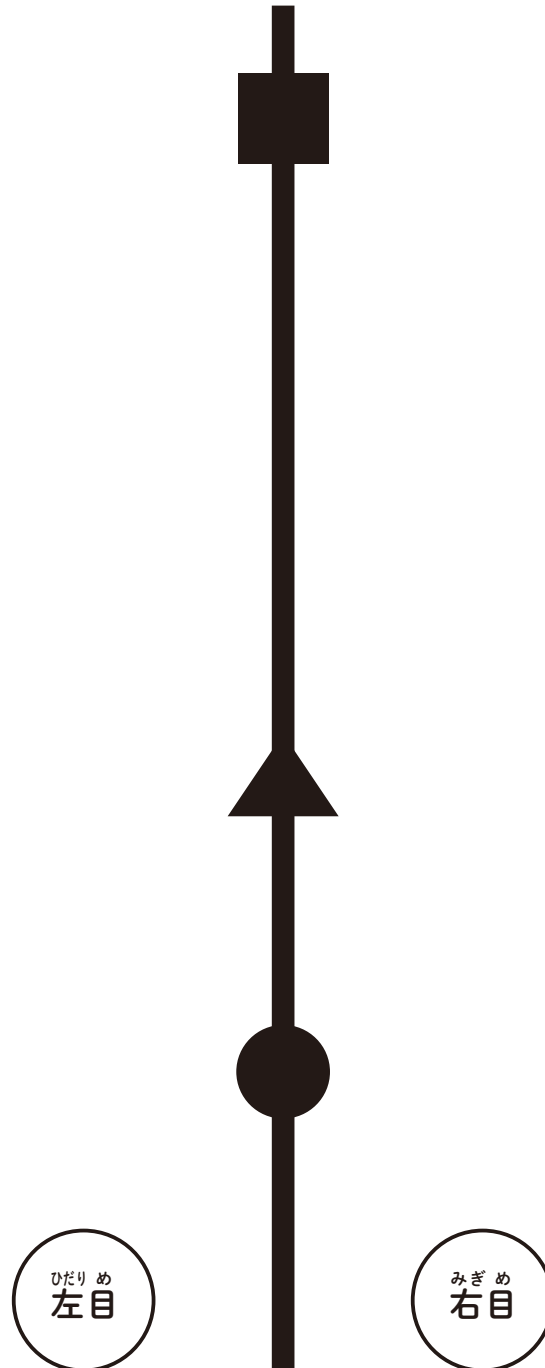
5

寄り目にできますか？

ブロックストリングス



ワークシートを目の高さに水平に持ち、「左目」「右目」に位置を合わせて●→▲→■と順番に5秒ずつ見ます。
次に逆の順番で5秒ずつ見ます。



POINT

シートに近づくほど難易度が高くなるので、最初はシートと目をややはずすと、やりやすくなります。
両目をしっかりと寄せる力がつくと、近くを長く見ても目が疲れにくくなるため、集中して本を読めます。