



ひとみ つうしん



視覚支援センター

(山形県立山形盲学校内)

令和3年12月発行 第2号

すっかり冬景色になり、雪遊びが楽しみです。皆さまいかがお過ごしでしょうか。
今回はビジョントレーニングについてお届けしますので、是非ご家庭でも取り組んでみてください。



見えにくさを抱えているお子さんに

ビジョントレーニング 眼と体を楽しく動かそう！

★見る機能の3つのプロセスと「見えにくさ」

- ① **入力** → ② **視覚情報処理** → ③ **出力**
 (眼で画像を捉える) (見たものを認識する) (見たものに合わせて体を動かす)

このうち1つでも正常に機能しない、うまく連動しないと「見えにくさ」が出てきます。
この「見えにくさ」は他人と比べることができないので、本人でさえ気づかない場合が多く、「まじめにやりなさい」「できないのは努力が足りないから」というように、間違った対応をしてしまうケースもあります。早い時期に周りの大人が子どもの見えにくさに気づいて、適切な訓練(ビジョントレーニング)を行えば、見る力が向上して苦手克服の助けにもなります。

★眼のウォーミングアップ

- ① 近くと遠くを見つめる練習 → 眼の前(おもちゃ等)：3秒、遠くの建物や看板：3秒。
 ② 眼のストレッチ → (指やおもちゃ等で)上下・左右・左上右下・右上左下、左回り、右回り。
 ③ 眼と首の運動 → 目の前の物を見つめたまま。顔の上下・左右、頭を左右に倒す、ひねる。

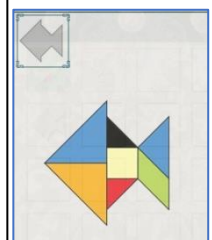
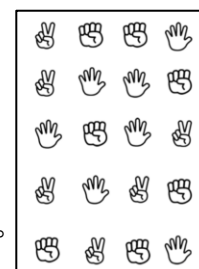
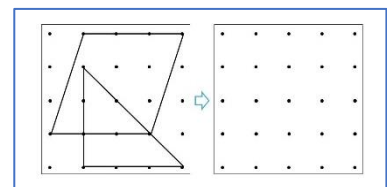
★トレーニング1「眼球運動」

- ① **追従性眼球運動** → ものを眼で追う動き
 ※文字や図形をきれいに書けない、はさみで切ったり折り紙を折ったりするのが苦手、球技が苦手なお子さんに。
- ② **跳躍性眼球運動** → 視線をジャンプさせる動き
 ※本を読むとき行や文字を読み飛ばす、板書を写すのが遅い、探し物が苦手なお子さんに。
- ③ **両眼のチームワーク** → 両眼を寄せたり離したりする動き
 ※ものが二重に見える、よくものにぶつかる、眼が疲れやすいお子さんに。



★トレーニング2「視空間認知」

- ① **見たいもの(図)と背景(地)を区別する働き**
 ※文字を読むのが苦手、よく物をなくす、探すのも苦手、よく道に迷うお子さんに。
- ② **眼でとらえたものの形や色を正しく認識する働き**
 ※図形の問題やパズルが苦手、お絵かきや塗り絵が苦手なお子さんに。
- ③ **もの大きさや色、向き、位置などに惑わされず、同じ形を「同じだ」と理解する働き**
 ※文字の形を覚えるのが苦手、人の顔が覚えられないお子さんに。



④眼でとらえた映像を分析して、見たものの立体像や大きさ、上下・左右などの向き、自分から見た方向や距離などを認識する働き

※人や物によくぶつかる、球技が苦手、着替えに時間がかかるお子さんに。

★トレーニング3「眼と体のチームワーク」

「眼の働き」→「脳の働き」→「体の働き」という一連の動作。人が無意識に、瞬時に行っているこの連動をスムーズにする。学習や日常生活での動作、全てにかかわっている働き。

※文字がきれいに書けない、手先が不器用、球技やダンスが苦手なお子さんに。



★生活の中でできる「見る力を伸ばす生活習慣」

トレーニングにつながることを見つけてみましょう。

お子さんと一緒に「これならできそう!」と思うことを書いてみましょう。

①遊び →

②散歩 →

③お手伝い →

★こどものやる気や能力を引き出すコツ

- ①毎日決まった時間に
- ②最初は好きなものを短時間
- ③まずは大人がやってみせる
- ④飽きさせない工夫を
- ⑤ごほうびや声かけでやる気を
- ⑥無理をさせない
- ⑦ながらトレーニングも効果的
- ⑧環境や道具に配慮する

※はじめは1日2～3分、遊び感覚で楽しんでできるトレーニングから始めましょう。

言葉での説明よりも実際にやって見せた方が分かりやすく、好きなキャラクターを使い、好きな音楽をかけると気分も上がります。よい姿勢で、見やすい環境で、扱いやすい道具だと集中できます。トイレやお風呂、寝ながらのトレーニングでも効果的です。

★ビジョントレーニングで伸びる力

- ①書く(描く)力
- ②読む力
- ③つくる力(手先の器用さ)
- ④運動する力
- ⑤集中力
- ⑥記憶力
- ⑦イメージ力

※このビジョントレーニングは大人にも効果的。毎日行うことで、パソコンの入力ミスが減り、疲れ目が改善します。見る力が落ちやすい高齢者や、スポーツ選手も取り入れ、パフォーマンスの向上に活用しています。

※大切なのは、その子に合ったトレーニングを続けて行うこと。毎日5分～15分、続けてみてください。効果には個人差がありますが、毎日続ければ必ず変化があらわれます。楽しく実践しながらお子さんの自尊感情を高めていきましょう。

参考文献：北出勝也 監修

『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』