

# すまいるルームだより

令和7年度9月号 NO.3

令和7年9月5日

拠点校 明正小学校

巡回校 砧小学校

長い夏休みが明け2学期が始まり、静かだった学校に子どもたちの元気な声が戻ってきました。まだまだ残暑が残る9月ですが、1学期で学んだことを生かしながら、さらなるステップアップを目指し、充実した2学期になるよう、引き続き支援していきたいと考えております。

## ＜今後の予定＞

9月 8日(月)	すまいる授業開始
9月24日(水)～ 9月30日(火)	すまいる授業参観週間
10月30日(木)	すまいる前期指導最終日
10月31日(金)～11月 7日(金)	前期保護者面談期間
11月 7日(金)	保護者学習会
11月11日(月)	すまいる後期指導開始

## ＜すまいるルーム保護者学習会を実施します＞

11月7日(金)13:00～15:00に保護者学習会を行います。他区の特別支援教室にお子さんを通わせていた保護者の方がお話をしてくださいます。小学校時代のお子さんの様子や、中学、高校の進学についてなど実体験をもとにお話ししてください、グループでの情報共有や質問等の時間も設ける予定です。  
たくさんのご参加をお待ちしております。

## ★ビジョントレーニングとは・・・？★

ビジョントレーニングとは、“見る力”を高めるためのトレーニングです。アメリカで開発されたそうで、今ではアスリートのトレーニングや療育にも利用されています。ビジョントレーニングで視覚機能を鍛え、総合的な見る力を高めることをねらっています。ちなみに、視覚機能とは①入力②情報処理③出力の3つがあり、これら全てが視覚機能と呼ばれています。

例えば、あなたの目の前にボールが飛んできたとします。あなたはきっと①飛んできたボールを見る②ボールの大きさやスピード、高さなどを判断する③避けるまたはキャッチするという順番で動くはずです。ビジョントレーニングとは、この一連の入力、情報処理、出力の動作を鍛えることにより、「集中力」「書く力」「読む力」「運動力」「イメージ力」を高めることをねらいとしています。

ビジョントレーニングには、見た物の動きに合わせたり、動いている物と同じ速さで眼球を動かしたりする【追従性眼球運動トレーニング】、たくさんの物の中から見たい物を瞬間に見付けることができるよういろいろなものに対して飛び石を渡るように1つずつ飛ばしていくような見方をする【跳躍性眼球運動トレーニング】、頭を動かさずに遠くや近くを交互に見たり、両目の焦点を合わせたりする【両目のチームワークトレーニング】、眼からの情報に対して、素早く体を動かす【眼と体のチームワークトレーニング】というものがあります。

### ～家でできるビジョントレーニング（一例）～

- ① ビー玉キャッチ…転がってきたビー玉を目で追い、入れ物でキャッチする。
- ② ナンバータッチ…ランダムに書かれてある数字を、1から順番に目で追いかながらタッチしていく。
- ③ ゲー、チョキ、パーのイラストに合わせて、リズムよく足を開いたり閉じたりする。

上記のようなもののほかにもたくさんあります。書店でビジョントレーニングについての本もあったり、アプリで簡単的なビジョントレーニングに挑戦できたりもします。ゲーム感覚や遊び感覚で取り組むこともでき、楽しみながら継続してやることで、効果アップも期待されるので、ぜひ、お家でも取り組んでみてください。

（参考、引用文献：ビジョントレーニングワークブック（ナツメ社出版）、リタリコキャリア（インターネット））