

# うち かた お家の方へ

## ビジョントレーニングとは

「眼を動かして見る力」「頭の中で形を理解してイメージする力」「イメージしたとおりに体を動かす力」を合わせて、視覚機能といいます。この視覚機能がうまく使えない、運動や学習が思い通りに進まず悩んだり、めまい、頭痛などにつながってしまったりすることもあります。ほかの子は分かるのになぜ自分はできないのかと自信喪失にもつながりかねません。

ビジョントレーニングとは、視覚機能の発達を促すために、アメリカで開発された「追従性眼球運動」「両目のチームワーク」「跳躍性眼球運動」「ボディイメージ」「視空間認知」の5つのトレーニングで構成されています。

中学生ぐらいまで毎日、続けて行っていくことで、視覚機能は向上します。一度ついた力は定着するとも言われています。成果が数値にすぐに現れる内容ではありませんが、学習に取り組んでいて、以前より楽にできた、思ったより短時間でできたなどの気持ちになり、より積極的に活動に参加するようになる例もよく聞きます。

## ビジョントレーニングのおこない方

- A4 サイズの紙に印刷して行ってください。
- 裸眼でおこないます。見えづらい場合は、メガネなどをかけても大丈夫です。
- 図柄の中心から 30 ~ 40 cm 離して見てください。
- 体操など体全体を使う内容以外は、体を動かさず、眼だけを動かすようにしてください。

## 【注意】

- 眼について心配がある人は、視力の問題、眼の病気がないかどうか、眼科でご相談ください。  
(希にビジョントレーニングが逆効果になることがあります。)
- トレーニング中に痛みがあつたり、体調が優れなかつたりする場合は、無理して行わないでください。
- 効果には個人差があります。継続することが秘訣です。