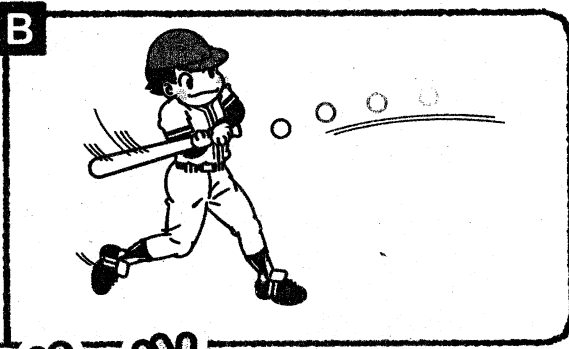
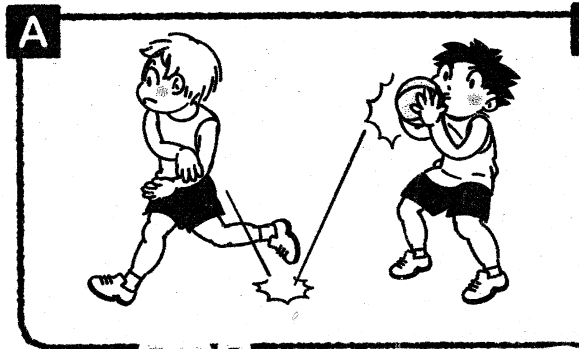
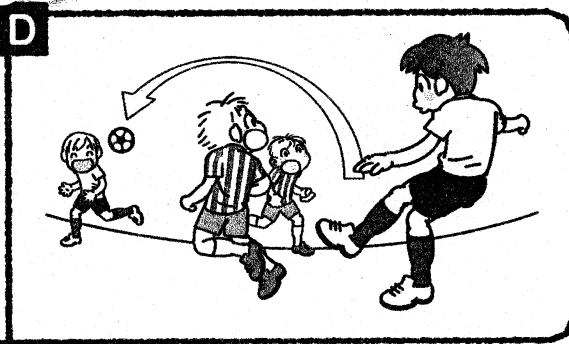
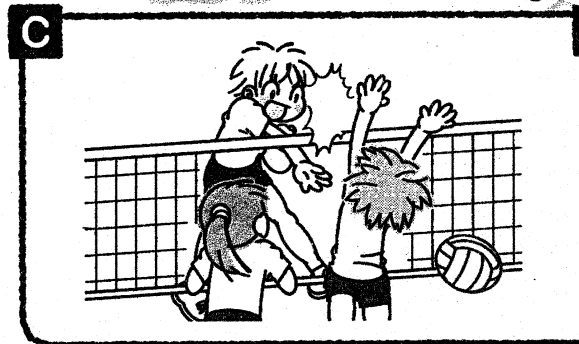


クイズでわかる

カラダっておもしろい!



視力がいいとスポーツもできる?



4つの場面に
必要なチカラは……ど
れかな?



① 動いているものを見るチカラ

② さまざまに動いているものを一瞬でとらえるチカラ

③ まっすぐ見たまま周辺のものを見るチカラ

④ 距離感を正確につかむチカラ

こたえは… 視力にはいろいろな種類があって、いろいろなスポーツと関わっているよ。

A-③ これは周辺視力 見ている中心の周辺を見る視力です。広範囲に見ることができると、バスケで相手を見ながら、目の端にとらえた味方にパスを出せるよね。

B-① これは動体視力 2種類あります。左右、上下に動くものを見る視力と、遠くから近づいてくるものを見る視力です。野球のバッティングでは、ボールの速い動きをどれだけ見極められるかで、ヒットの数も変わってきます。

C-② これは瞬間視力 動いているものを一瞬でとらえる視力です。バレーボールのスパイクは、打つ瞬間に相手の動きを見て、拾えない場所をめがけて打ちますね。

D-④ これは深視力 遠近感や立体感を見る視力で、微妙な距離感をつかみます。敵と見方が入り乱れて常に動くサッカーでは、距離感がうまくつかめないと、味方に的確なパスが出せませんね。