

ビジョントレーニング研修を受けました！

皆様は「ビジョントレーニング」というトレーニング方法をご存知でしょうか。野球やボクシングなどのスポーツ選手や、eスポーツの世界など、多くのアスリートがビジョントレーニングを取り入れています。

■ビジョントレーニングとは

眼の能力アップを目的としたトレーニングのことです。

眼を動かすことで、脳の前頭葉が活発にはたらきます。

前頭葉は考えたり体を動かしたりするための指令を出す脳全体の最高司令官です。

その前頭葉と眼は密接な関係にあるため、眼を鍛えれば脳力のアップも期待できるとのことです。

先日法人の会議があり、その中で「ビジョントレーニング」を受ける機会がありました。

今回は、視機能トレーニングセンターJoyVision 代表/米国オプティメントドクター（検眼士）の北出勝也氏に指導いただきました。

「眼を上下左右、中央、斜めに動かす」「揺れている毛糸玉を指で突く」「落ちてくる羽を指でつまむ」などをペアになって行いました。

簡単だと思っていた動きがあまりにもできなくて、どのペアも大騒ぎ、大笑いでした。意識して眼を動かしてみると、私は利き目のほうが動かしやすいことに気づきました。



■眼球の動きによる影響

子どもの以下のようなことが気になる場合、眼球の動きの悪さも原因の一つかもしれません。

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| ・本読みが苦手 | ・字が覚えられない | ・字が正しく書けない |
| ・運動(球技)が苦手 | ・手先が不器用 | ・集中力がない |

・眼を動かす力が弱いことで本が読みづらい、字を書き写すことが苦手になる。

・体を動かすのが苦手だと運動能力や認知能力、ボディイメージ力が発達しにくい。

結果的に、小学校に上がった段階で勉強につまずいてしまうこともあるとのことでした。

■ビジョントレーニングで育つ力

- | | | | |
|--------|--------|------------|-----------|
| ・読む、書く | ・運動する | ・イメージする | ・気持ちが安定する |
| ・集中する | ・姿勢が整う | ・細かく手先を動かす | |



近年はスマホや携帯ゲームの普及により、眼を動かす力が発達していない子ども達が増えています。

ビジョントレーニングを毎日実践することで、赤枠内のような育つ力が認められています。

園では、視覚の土台を育てる感覚統合を意識した体遊びや体幹作りを中心に、日々の活動の中に取り入れてまいります。

眼を動かして前頭葉を刺激することは、気持ちの安定にもつながるとのことです。

ぜひ皆様も育児やお仕事の合間に、「眼を動かす」ことを試してみてください！

(飯塚)