

隔週発行 発行元: (株)脳为学校

配布用

脳スクール® タイムズ

THE NOUSCHOOL TIMES



脳を番地ごとに
育てるといふ発想

2011年1月特集

家でもビジョントレーニング!

米国オプトメトリストによる実習講義

見る力を鍛える

ビジョントレーニング



読むことは眼を動かすことから始まるー。

今回取り上げる番地は視覚系脳番地です。近年は画面が立体的に見える3Dのテレビなどが話題となり、ますます眼で見ることが多くなる時代となってきました。そして昔から「読み、書き、そろばん」といわれているように、読むことは全ての基礎となっています。

その「読む」ことを支えているのも、眼の運動です。眼が正しく動かないと、視覚系脳番地まで正しく情報が伝わらず、脳番地の成長もうまく行きません。

また、眼がスムーズに動かないと一文字一文字で止まってしまう、どうしても読むことがゆっくりになってしまいます。読むことが苦手なのは眼球運動がうまくいかないことに原因があるのかもしれない。

そこで次章からは、現在開講中の脳スクールの講師、米

国オプトメトリストである北出勝也先生ご推薦の眼球運動のトレーニングを紹介し、解説していきます。

読書と眼

本を早く読むには、眼が文字をスムーズに追えることが重要です。注意深く本を読むときに、文字を指差しながら読み進める方もいらっしゃるでしょう。手を使うことで、眼がスムーズに動きやすくなるので、子どもや視覚機能に苦手を感じている方は、まず手を添えて本を読むといいそうです。

今回のトレーニングは、本を読むときのよう、眼をスムーズに動かすためのトレーニングをご紹介します。

有料メールマガジン

「脳番地タイムズ」を一部改編しています。

追従性眼球運動トレーニングで 本が読みやすくなる

追従性眼球運動のチエック

まずは、動くものをうまく
目で追えているかチエックを
しましょう。

ご自分で眼の動きをビデオ
に録るのも良いですが、2人
1組で向かい合ってやると、
すぐにチエックできます。

(1) まずは顔の前40cmのこ
ろに、棒のついた鉛玉や指な
ど、眼で追うものを持つてき
ます。まずは、それに視線を
合わせて、ちゃんと1点を見
つめていられるかどうかチエ
ックしましょう。

(2) 顔の前30センチ四方の範
囲で、眼で追う指標を次のよ
うに2往復ずつゆつくりと動
かします。そのとき頭はなる
べく動かさないようにしてく
ださい。

A. 縦

B. 横

C. 斜め(右斜め、左斜め)

D. 円をえがいて2回転、右

回り

E. 円をえがいて2回転、左
回り

途中で眼が止まったり、行
き過ぎたり、違う方向に行っ
ていないか、また指標より先
に動いていないかをチエックし
ましょう。

トレーニング

それではトレーニングです。
実は先ほどのチエックでもト
レーニングが出来ますが、楽し
んで出来るよう次の方法も簡
単ですので是非試してみても
下さい！

指標は身近なものを使ってで
きます。お子さんとやる場合
には、あまり重くなく、やわら
かいお手玉などが良いでしょう



見る力は鍛えられる。まずは、
じっと見ることを心がけて。



読みにくいときは手を添えて
読んでみよう。

小さな握りこぶし大のお手玉
を40cmくらいの紐で結び、振
り子のようにしてください。
先ほどのチエックと同じよう
に目の前で色々な方向に、ぶ
らぶらと動かし、片手でタッチ
していきます。色々な方向に
動かし、特に苦手な方向を意
識的に行ってください。

また、頭はなるべく動かさな
いようにしてください。手だけ
でなく、サッカーのリフティン
グのように膝でタッチしたり、
慣れたきたら紐をはずして、
右、左に投げける間にタッチした
りと、色々試して下さい。

くれぐれも無理に長時間や
らず、疲れたらやめるように
気をつけてください。1日1分
だけでも、続けることが大切で
す！

眼をスムーズに動かすことが、

視覚系脳番地に情報を入れる秘訣

ではここからは、どうしてビジョントレーニングが必要なのか？ どのような仕組みのトレーニングなのか解説します。

脳は、ボールのような球体をしていることは皆さんも存じだと思います。

そのボールの内部ほど、呼吸や体温調節など、生きるために不可欠な調節を担当する場所があります。

そしてボールの外部ほど、考えたり、体を動かしたり、見聞きするなどの高次な働きを担当する脳番地が分布しています。



2つの高次な脳番地を使って
見ることができる。

この外部に分布している脳番地のうち、大きく3つあり、視覚機能に関係している脳番地は2つあります。

1つは、後頭葉にある見たものを認識する脳番地。

もう1つは、前頭葉にある眼球の動きをコントロールする脳番地です。

では、ここで問題です。
ものが見えるのは、次のうち、どの時でしょうか？

ア. 眼球が止まっている時に見える
イ. 眼球が動いている時に見える
ウ. 眼球が止まっている時でも動いている時に見える

さて、みなさんはどれだと思いますか？

後頭葉の視覚系脳番地に情報が届くのは、実は眼球が止まっている時、つまり正解はアということになります。

私たちは普段意識することができませんが、眼球が動いている間は、見ることができていないのです。

マンガのように、1コマコマが途切れている画像の系列を、さも映像のように認識しているのです。眼球が動く時間というのとは、とても短いので、1コマ1コマが途切れている事に気がつかないのです。

「眼が泳ぐ」という慣用句は、人が動揺した様子をあらわす言葉ですが、動揺

すると、落ち着いて状況を見ることができなくなるものですが、それはまさに、眼球がひっきりなしに動いて、きちんと映像が視覚系脳番地に入っていないからなのかもしれません。

例えば、動揺している人や、思索している人の眼球を見てみると、キョロキョロと動いていることが多いのです。音楽を聴きながら勉強ができない人がいるように、外界から強い視覚情報が入ると、なかなか思考できないからキョロキョロするのもかもしれません。

では、なぜ眼球をスムーズに動かす練習をするのか？ 矛盾していると思いませんか？

でも、眼球をさつと上手に動かすことができれば、きちんと情報を入れる時間を作ることができるのです。

“つかえつかえ”で眼球が動く人は、やはり見ることが苦手で、本も上手に読めません。文字を読み飛ばすリスクが高くなりますし、時間もかかり、意味も上手に読み取れない場合もあります。

眼球運動をトレーニングすることで、視覚からの知覚や認知が改善する例もあるようです。

本はまさに眼球をスムーズに動かしながら情報を取り入れるメディアです。まずは眼球をスムーズに動かすことで、読書上手になりましょう。