ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



ほけんだより No.10 (H29.1.30) 日之出小学校保健室

学校保健委員会特集

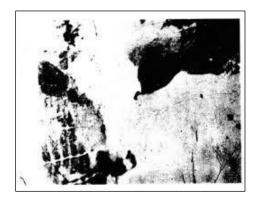
●ビジョントレーニングで自と脳を元気にしよう!

1月24日(火)、学校保健装賞会を管いました。今年のテーマは「ビジョントレーニングで首と脳を完気にしよう!」等前の発生を講師にお迎えし、低学年・高学年に分かれて、いろいろなビジョントレーニングを教えてもらいました。楽しく学習できましたね。 今間教えていただいたビジョントレーニングは、おうちでも簡単にできます。ぜひ家族でやってみてくださいね。

みなさんが電朝している「曽の体操」も、ビジョントレーニング の一つです。しっかり取り組んで、肖と脳を完気にしましょう!



【講師】イプラスジム福井 宮谷 伸一 先生



「**自から情報が入り、脳で考え、体を動かす (行動する)」** これを**ビジョン (視覚)** と言います。この競れがスムーズになるようにトレーニングするのが、ビジョントレーニングです。 **自**はとても**置要で、私たちが**得ている情報の80%は視覚情報だと言われています。

スポーツ選手もやっている!

スポーツ選手もビジョントレーニングをしています。ある有名選手は、 試合前にビジョントレーニングをして、ボールをしっかり見る力をつけたり、集中力を高めたりしているそうです。



め じゅんびたいそう 目の準備体操

やってみよう!ビジョントレーニング おうちのぐと 端にやってみてね。







まず、両手でグーを作り、親指と 、 小指を交互に出していきます。 「かたつむり♪」の談にあわせ て、親指と小指を交互に動かし ましょう。

まぁゕ゙ 間違えずに指を動かすことが できますか?

着足のつま先に、左足のかかと をあわせてまっすぐ立ちます。 板の曽にあわせて、莡を交互に だ出し5歩雄みます。次に5歩[†] がった養、曽を閉じます。 フラフラせず、バランスよく **売っていられますか?**

2人1組で、後ろから指を出し てもらい、相手の指が見えたら、 ゅい 指をつかみます。

視野といって、左右のどこまで 覚えるかが分かります。

視野が広がると、脳が活性化す るそうです。



しりとりをしながら、計算をし ながら、単だけを動かします。 *****えながらだと、曽が止まって しまいます。同時にいくつかの ことができるようになるための トレーニングです。



相手の鼻をじ一っと見ながら、 この中に、頭の後ろから指を入 れます。

重離感がつかめていないと、な かなか〇の中に入りません。簡 が 単そうに見えて、 けっこう 難し いですね。



遠く・近くを順番に見ます。 ゲームやタブレットなど、遊い ところを見ることが多いと、首 はずっと緊張した状態です。 遠くを覚て曽を休めることが 大切です。ちょっとした時間に できそうですね。

【児童の感想より】

- ・ビジョントレーニングをすると、gがすっきりしました。100 のうち 80 がgからと言っていたのでびっくりしました。 ^{たと} 音でリズムをとってしりとりをするところが 難 しかったです。今度からお友達ともやってみたいです。(1年)
- ・わたしは、ビジョントレーニングをいつも「曽の体操」でしているなんてびっくりしました。リズムに合わせて曽を動 かしてしりとりなどをするのが、楽しかったし勉強になりました。両手両足を一緒に動かすのは難しかったです。 。 目と脳をきたえられるので、先生に教えてもらったことを、勉強する前にしたいです。(4年)
- ・ビジョントレーニングでは、1枚の絵を見て何が描かれているのかをあてたり、単で見て体を動かしたりしました。 からだ こかん なか いちばんのう じょうほう とど 体 の五感の中で、一番脳に情 報 を届けるのは目からの情 報 だそうです。目で 体 のバランスをとったり、距離をは かったりしているそうなので、これからも曽を大切にしたいと思います。(6年)