

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。



げんき大すき

ほけんだより No.10
〔H29. 1. 30〕
日之出小学校保健室

がっこうほけんいいんかいとくしゅう
学校保健委員会特集

●ビジョントレーニングで目と脳を元気にしよう！

1月24日（火）、学校保健委員会を行いました。今年のテーマは「ビジョントレーニングで目と脳を元気にしよう！」専門の先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。今回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。

みなさんが毎朝している「目の体操」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、目と脳を元気にしましょう！



【講師】イプラスジム福井 宮谷 伸一 先生

* 福井県内外で、たくさんの人にビジョントレーニングを教えていらっしゃる先生です。
夕方のテレビにも出演中なので、見たことがある人もいるかもしれませんね。

なにみ 何に見える？



この絵は何に見えますか？答えを知っているみなさんには、もう「〇〇」にしか見えませんね。このように、人は目で見た物が何なのかを認識する（脳で考える）ことをくり返しています。
「目から情報が入り、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。この流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。
目はとても重要で、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。

せんしゅ 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、ボールをしっかりと見る力をつけたり、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

私たちの目は6つの筋肉で動いています。運動する前に準備体操をするように、目の筋肉の準備体操も大事です。目を右・左・上・下・ななめ・ぐるっと一周・・・順番に動かします。



やってみよう！ビジョントレーニング

おうちの人と一緒にやってみてね。



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」の歌にあわせて、親指と小指を交互に動かしましょう。
間違えずに指を動かすことができますか？

右足のつま先に、左足のかかとをあわせてまっすぐ立ちます。
板の目にあわせて、足を交互に出し5歩進みます。次に5歩下がった後、目を閉じます。
フラフラせず、バランスよく立っていられますか？

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、指をつかみます。
視野といって、左右のどこまで見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。



動く指を交互に見ます。次は、しりとりをしながら、計算をしながら、目だけを動かします。
考えながらだと、目が止まってしまう。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。

相手の鼻をじーっと見ながら、○の中に、頭の後ろから指を入れます。
距離感がつかめていないと、なかなか○の中に入りません。簡単そうに見えて、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、近いところを見ることが多いと、目はずっと緊張した状態です。
遠くを見て目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、目がすっきりしました。100のうち80が目からと言っていたのでびっくりしました。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「目の体操」でしているなんてびっくりしました。リズムに合わせて目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、目で見て体を動かしたりしました。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、これからも目を大切にしたいと思います。(6年)