



寒さが厳しくなるのと比例するように、佐賀県内でもコロナウイルス感染症が猛威をふるっています。このため、盲学校でも巡回相談の依頼については、状況が落ち着いてからの実施をお願いしています。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。

ビジョントレーニングについて

私たちは様々な機能を活用し、対象を見ています。たとえば動いているものを追いかけて見ますし、静止しているものをじっと見ます。また、本などを読むときは行末になると次の行頭に視線を動かしたり、遠くにあるものや近くにあるものに対し、それぞれにピントをあわせたりして見えています。

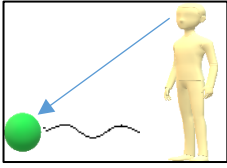

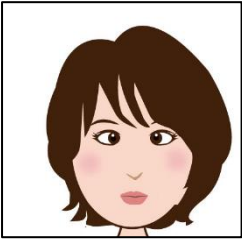
こうやって得られた視覚情報は神経を通り、脳に送られ処理されます。形や色を認識する、対象の位置や大きさ、上下左右、立体感などを把握する、自分が見たいものとそれ以外のものを区別するなどを行っています。これらの情報を脳が分析し、必要な指令（体の動きなど）を出していきます。そして見たものを触ったり、追いかけたり、避けたりします。

そのため、これらの機能が一つでもうまくいかないと、正しく見る、認識する、反応するなどができません。そしてそれらの機能に働きかけるのがビジョントレーニングです。

ビジョントレーニングについては、ご存じの方が多いとは思いますが、視覚機能と情報処理能力、そして視覚情報と体の動きの協応などを向上させる目的で行われるものです。もともとはアメリカでパイロットの訓練用に開発されたものですが、現在はスポーツ分野や視機能に課題を持つ方への利用など、様々な形で応用されています。

目の運動機能

私たちは見るときに、無意識にですが眼球を動かしています。この動きを眼球運動といいます。この眼球運動のうち代表的なものが「追従性眼球運動」「跳躍性眼球運動」「輻輳（ふくそう）と開散（かいさん）」の3つです。次にまとめます。

運動機能	内容	備考
追従性眼球運動 	動いている対象を追いかけて見るためなどの眼球の動きです。線や文字などを見るときにも必要となります。	転がっているボールを追視する。文章を読む。
跳躍性眼球運動 	見ていた対象から違う対象へ跳躍するように素早く眼球を動かすものです。	たくさんの人の中から特定の人を探す。板書を写す際に黒板とノートを交互に見る。
輻輳と開散 	近くのものを見るときは両目を寄せ（輻輳）、遠くのものを見るときには両目を離して（開散）ピントを合わせる動きです。	両眼視機能の一つ。

これらについての具体的なトレーニングは様々な書籍やホームページで紹介されています。ここでは平成22年度に佐賀県教育センターで行われたプロジェクト研究「発達障害のある児童生徒の特性に応じた支援の在り方～読み書き等のつまずきに対する「見る力」を高めるトレーニングの活用を通して～」からいくつか紹介したいと思います。

http://www.saga-ed.jp/kenkyu/kenkyu_chousa/h22/10_tokubetu-sien/index.html

追従性眼球運動トレーニング

ころがしキャッチ	机の上をころがってくるボールをキャッチする。ボールを小さくしていき、最後はビー玉ですという方法もある。 【初級】手のひらでキャッチする。 【中級】コップでキャッチする。 【上級】玉じゃくしでキャッチする。	ボールを眼で追うように指示する。
----------	---	------------------

跳躍性眼球運動トレーニング


<p>親指キョロキョロ</p>	<p>顔の前30cmくらいのところに両親指を2本立てて交互に見る。</p> <p>①左右を見る。 ②上下を見る。 ③斜めを見る。 ④前後を見る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・眼が疲れるので、適宜休憩を取らせるように心掛ける。 ・頭を動かさず、目だけを動かすようにさせる。 ・メトロノームなどを使って、一定の速さで行うとよい。 ・慣れてきたら、テンポを少しずつ速くしていく。
-----------------	--	---

輻輳と開散のトレーニング

<p>寄り目の練習</p>	<p>視標を少しずつ顔に近付けて眼を寄せていく。両眼で見える距離が眼から1～2cmになるのが目標。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・正面から見て、両眼が均等に寄っているかを確認する。 ・両眼の黒眼が眼の内側まで寄ってくる状態が理想。
---------------	---	--

ビジョントレーニングの効果は個人差があります。効果を実感できる場合もあれば、そうでないこともあるでしょう。まずは眼科検査で視覚器、視力、視野、眼位などに異常がないことを確認することやきちんとしたアセスメントによってどういう問題があるかを把握しましょう。その上でトレーニング内容や実施時間、回数などを考えていくべきだと思います。

ビジョントレーニングではこの他に視空間認知などの視覚情報の処理機能や目と手の協応動作なども扱います。それらの具体的な内容などについては書籍などを参考にしてください。



「発達の気になる子の 学習・運動が楽しくなる ビジョントレーニング」

北出勝也 監修 ナツメ社

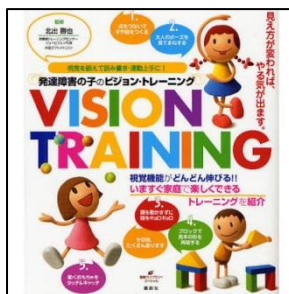
ビジョントレーニングについてわかりやすく解説されています。実際に学校や家庭で取り入れられるトレーニングやワークシート、カリキュラムの例なども紹介されています。



「教室・家庭ですぐできる！発達障害のある子どもの視覚認知トレーニング」

本多和子著 学研

発達障害を持ち、視覚認知に困難がある児童生徒から弱視の児童生徒まで、幅広く使える内容の本です。視覚認知の理論的な背景についてもわかりやすく書かれています。またトレーニングのプリントやソフトなども入ったCD-ROMがついているので、すぐに取り組むことができます。



「発達障害の子のビジョン・トレーニング 視覚を鍛えて読み書き・運動上手に!」

北出勝也

講談社

発達障害を持つ児童生徒の中には視覚に困難を抱えているケースもあります。そういうビジョントレーニングは有効な手段となり得ます。もちろん、弱視の児童生徒にも有効な場合が多いので、ぜひ取り組んでみてください。



見る力を伸ばして、学力&運動能力アップ！

「クラスで楽しくビジョントレーニング」

北出勝也

図書文化社

視機能についてわかりやすい解説され、個々の児童生徒だけでなく、クラス全体でも取り組める教材や実践例が紹介されています。



「視覚発達支援ドリルシリーズ」

学研

「見る力」を育てるためのドリルシリーズです。様々な課題に応じて、レベルごとに取り組めるような構成になっています。