

佐賀県の視覚障害教育を結ぶ



9月も下旬というのに、まだまだ暑い日が続きます。最近はこの暑さも関係してか、運動会や体育祭が5月になった学校もありますが、今まで通り10月に行われる学校も少なくありません。運動会などがなくても体育の授業や昼休みなど、屋外で過ごすこともあると思います。

水分をしっかりとって、暑さ対策のために無理に屋外に出ないように気をつけましょう。

それにしてもいったい、いつになったら秋を感じられるのやら……。

ビジョントレーニング

弱視学級に在籍している児童生徒以外で次のような相談をいただくことがあります。

- ・音読をすると読むのが遅く、飛ばし読みなどもある。
- ・黒板や電子黒板の内容を書き写すのに、とても時間がかかる。また、字も間違っていたり、乱雑だったりする。
- ・ボール遊びが特に苦手。
- ・ぬり絵やなぞり書きが苦手。
- ・図などを見るときに細かい部分に気づかないことが多い。
- ・授業中に集中が途切れがち。特に授業の後半では疲れた感じになる。

一概には言えませんが、これらには「見る力」が関わっている可能性があります。

見る力とは

「見る力」とは、単に視力検査で測るような「遠くがどれくらい見えるか」という力（視力）だけではありません。眼から入ってきた情報を脳で正しく処理し、考えたり、体を動かしたりするための総合的な能力です。具体的には、次のような力に分けられます。

視 力 ……ものがどれくらいはっきり見えているかを数値化したものです。

両眼視機能……両目で見たものを脳で一つにまとめ、立体的に認識する機能のことです。これにより奥行や距離感を正しく把握します。

眼球運動 ……眼球をスムーズに動かす力です。ものを追いかけて見たり、次に見るものにすばやく視線を動かしたりする力です。

調節機能 ……見るものにピントを合わせる力です。

視覚認知 ……ものの形や大きさ、空間の位置などを理解する力です。

「音読をすると読むのが遅く、飛ばし読みなどもある。」というのは、ひょっとしたら眼球運動に問題があって、書いてある文字をしっかり追いかけて読むことができていないかもしれません。

「授業中に集中が途切れがち。特に授業の後半では疲れた感じになる。」のは調節機能に問題があって、一生懸命ピントを合わせて見ようとしているうちに疲れるからかもしれません。

このように「見る力」はいろいろなところに関係をし、影響をあたえているのです。

ビジョントレーニング

この「見る力」に対して行うのが「ビジョントレーニング」です。実際に行われている先生方もいらっしゃると思います。

ここではいくつかのトレーニングを紹介したいと思います。

眼球運動のトレーニング



目印追従：目印になるもの（棒の先にめだつものをつける）を子どもの目の前にかざし、それをゆっくりと上下左右に動かします。子どもは頭を動かさずに、目で目印を追いかけます。

数字追跡：プリントにランダムに配置された数字を、1 から順番に目で追っていくゲームです。ストップウォッチを使って、タイムを競い合うとより集中力が高まります。

60	25	7	86	61
98	37	59	67	92
72	21	62	13	57
36	47	95	44	39
91	49	15	51	23
5	22	88	52	56
41	28	3	38	46
8	76	4	90	66
31	12	1	18	97
68	26	81	93	85

調節機能のトレーニング

寄り目トレーニング：



自分の人差し指を鼻先にゆっくり近づけていき、指先をじっと見つめます。指が二重に見え始めたら、一度指を遠ざけて休憩します。

遠近交代：窓の外の遠くの景色と、自分の手のひらや鉛筆など近くのものに、交互にピントを合わせます。

両眼視機能のトレーニング

ボール遊び：



軽いボールをキャッチボールしたり、壁に向かって投げて跳ね返ってきたボールをキャッチしたりするのも効果的です。ボールの代わりに風船などを使うと動きがゆっくりなので導入時には特に良いかもしれません。

ビジョントレーニングは、毎日少しずつ続けることが大切です。子どもたちに「目の運動をしよう」と声をかけ、習慣化を促してください。

もし、トレーニングをしても改善が見られない、または子どもが極端に目をこすったり、片目を閉じたりするなどの気になる行動が見られる場合は、保護者の方に相談し、専門の眼科医や視能訓練士への相談を促してください。

佐賀県立盲学校

電話 (0952) 23-4672

FAX (0952) 25-7044

代表メール mougakkou@education.saga.jp

お気軽に御連絡ください。巡回相談の依頼も受け付けています。