

佐賀県の視覚障害教育を結ぶ



夏休みが終わり、学校生活も1か月が経つ頃になりました。毎日の気温差が大きく体や心が疲れやすい時期です。インフルエンザの流行も懸念されています。栄養、水分、睡眠をしっかりとって、健康に留意しながら過ごしていきたいものですね。

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、読み飛ばしなどもある。
- ・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

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、次に見るものへ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、読み飛ばしなどもある。」というのは、もしかすると、眼球運動に苦手さがあって、書いてある文字をしっかりと追いかけて読むことができていないのかもしれません。

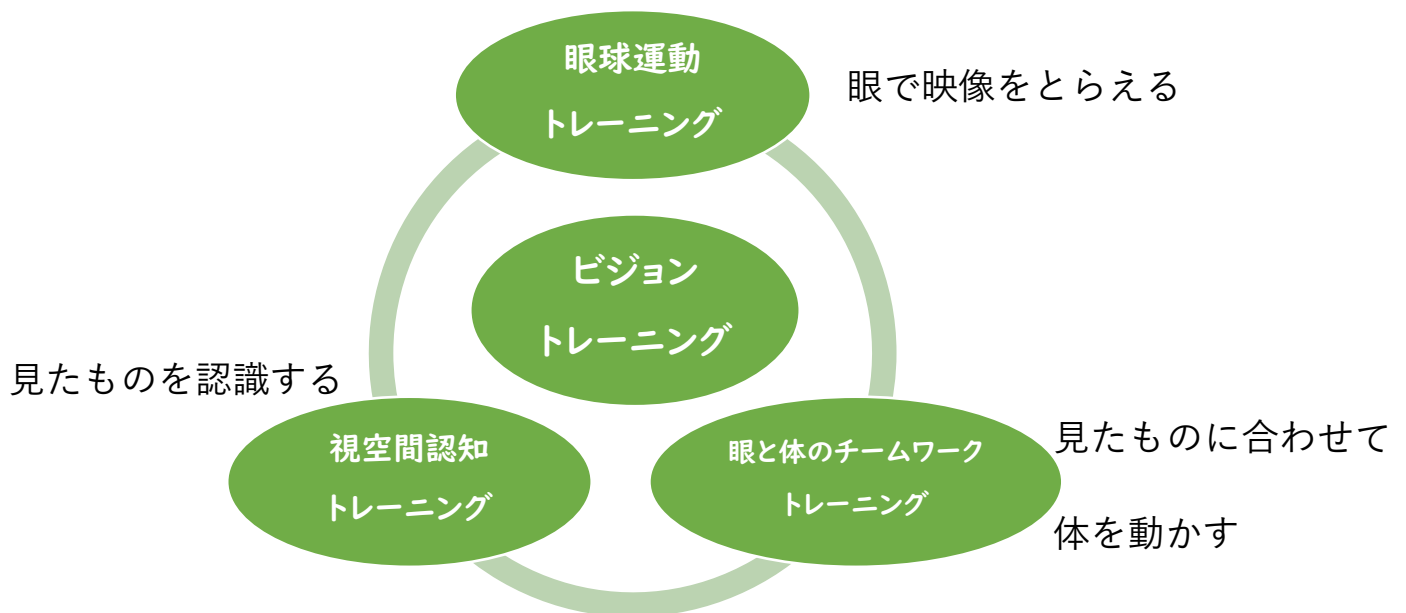
「授業中に集中が途切れがち。特に授業の後半では疲れた感じになる。」のは、調節機能に問題があって、一生懸命ピントを合わせて見ようとしているうちに疲れるからかもしれません。

このように「見る力」はいろいろなところに関係をし、影響を与えているのです。

ビジョントレーニング

ビジョントレーニングの「ビジョン」とは、ものを見る力(視覚機能)全般のことを指し、大きく「視機能(入力)」「視空間認知(情報処理)」「眼と体の協応(出力)」の3つから成り立ちます。

「視覚機能」を向上させるトレーニング



眼球の動きに問題はないか、視空間認知はしっかりできているかなどを観察し、検査なども行いながらビジョントレーニングの必要性や内容などを検討するとよいでしょう。

ビジョントレーニングの内容については書籍やインターネット上の情報など、参考になるものがたくさんあります。それらの中から子どもたちに効果がありそうなもの、楽しく取り組めそうなものなどの視点で考えられたら良いと思います。

次にビジョントレーニングの例をいくつかご紹介します。

眼球運動のトレーニング



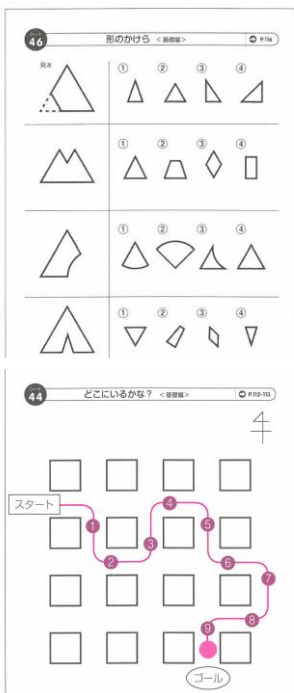
○ 目印追従

棒の先に目印（カラーシール、マスコットなど）をつけて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。

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

○ 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。



視空間認知のトレーニング

眼で捉えた映像を線・形の情報としてとらえる練習の例

- ・点つなぎ
- ・ジオボード
- ・タンگرامパズル
- ・形のかけら など

空間的な把握、距離感や大きさ、上下・左右を認識する練習の例

- ・図形カード
- ・道案内カード など

眼と体のチームワークのトレーニング

眼で見たものに素早く反応して、適切に体を動かすために必要なのが、眼と体のチームワークです。動くものを目で追いながら手や足でタッチしたり、人の動きを手本にして、同じように体を動かしたりするトレーニングです。

- ・お手玉でトレーニング
- ・まねっこ体操、矢印体操
- ・綱渡りゲーム など

毎日の生活の中にも見る力を高める方法はたくさんあります。眼を大きく動かしたり、眼で見たものに合わせて動いたりする機会を増やして、それを習慣にすれば、子どもの見る力は大きく変わります。

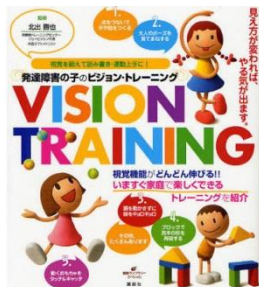
日常生活でできること

掃除や家庭でのお手伝いでも、眼と手、眼と体を使う場面がたくさんあります。

- ・ タオルの角と角を合わせてたたむ
- ・ 計量カップなどの目盛り数字を見て読む（「100」などの分かりやすい目盛りで）
- ・ 隅から隅へと直線的にたどることができる掃除道具を使う（雑巾、モップ、掃除機）

上手くできたところをほめて、子どものやる気を引き出すことが大切です。

参考になる書籍の例



「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。



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く解説され、個々の児童生徒だけではなく、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。

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。