






はばたき TEA TIME



ビジョントレーニングとは？

皆さんにも当てはまるものがあるかも？

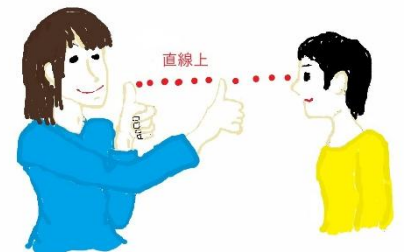
本読みが 苦手。 	筆算の位取り がうまくでき ない。	漢字の形が うまく取れ ない。	手先が不器用。 	ボールが うまく取れ ない 
--	-------------------------	-----------------------	--	--

今回、取り上げる“見る力”とは、「ものを見て」、「脳で理解し」、「口や動作に出す」ところまでのことを言います。見る力が育っていないと体をうまく使うことができません。一例として、ビジョン・トレーニングの方法をお伝えします。

簡単ビジョントレーニング方法！

1 親指キャッチ 黒板とノートの往復練習（二人一組でやります。）
板書は「黒板を見る」⇄「ノートを見る」というピントの切り替えが必要です。その切り替えの練習方法です。

- ① 対面になるように座ります。
- ② 一人は片手を自分の顔の近く、もう片方の手を相手の顔の近く（直線上）に出して両方の親指をたてます。
- ③ 手を挙げている方は「前」「後ろ」とランダムに指示を出します。
- ④ 言われた人は顔を動かさず、目だけで「手前の指」・「奥の指」を切り替えてをパッと切り替えて見つめます。



ゲームのコツ

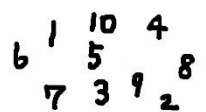
リズムを付けてみたり、「前、後ろ、後ろ、前、後ろ」など、変則的にしてみたりすると難しさが増して面白くなります。

2 ナンバータッチ 行の読み飛ばしを防ぐ
教科書の文字を左右へスムーズに追ったり次の行へ視線を正しくジャンプさせたりする「眼球運動」が鍛えられます！

- ① 白い紙に初回は1～10の数字をランダムな位置に書き込みます。
- ② 使う相手に対し1から10まで順番にできるだけ早くタッチするよう伝えます。
- ③ 時間を計って何秒でできたか教えてあげてください。

ゲームのコツ

自己ベストに挑戦したり、数字を増やしたり、平仮名・カタカナに変えると長く遊ぶことができます。



勉強前のウォームアップにやってみてください！

参考文献 感覚統合 Q&A 改訂第2版—その理論と実践— 土田玲子監修