



はばたき TEA TIME



ビジョントレーニングとは？

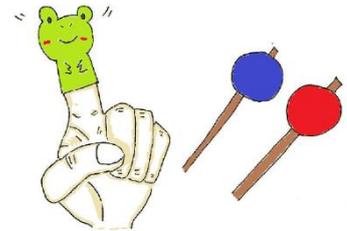
お子さんの気になることで、こんなところ当てはまりませんか？

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	うまく力加減ができない。
--------	-----------------	---------------	--------	--------------

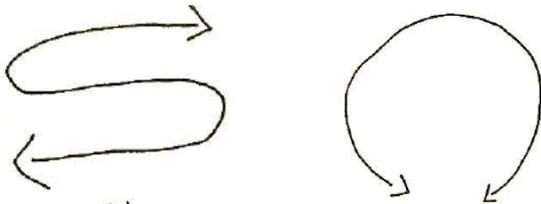
今回、取り上げる“見る力”とは、「ものを見て」、「脳で理解し」、「口や動作に出す」ところまでのことを言います。見る力が育っていないと、5つの基礎感覚（視覚・平衡感覚・固有感覚・触覚・聴覚）がバラバラになり、体をうまく使うことができません。一例として、ビジョントレーニングの方法をお伝えします。

簡単チェック・ビジョントレーニング

- ① 注目させやすい指人形や、割りばしに目立つシールをはったものを2つ用意してください。
(難しい場合は指でも大丈夫です。)

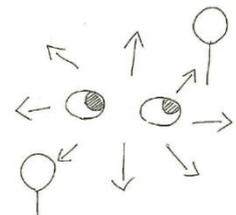


- ② 子供に注目させる部分を伝え「眼だけで追いかける。」よう伝えてください。
③ 下の図のように動かしてください。



その時、首を動かしてしまう場合は、眼だけでものを見るのが苦手なことがあります。

- ④ 次にそれぞれの棒を上下、左右、斜めに位置させ、指示した場所の棒を見るように伝えます。
⑤ 見続けることができず中央に戻ってしまったり、首が動いてしまったりする際は、その位置で見るのが苦手なことを意味しています。



- ⑥ 寄り目ができるか確認をします。寄り目は中央に白目が残らなければ残らないほど目の筋肉が柔らかく、疲れにくいといわれています。

- ⑦ ピントが合うか確認します。縦にもち、手前のものを見ているときに、後ろのものが2つに見えるか、また逆はどうか子供に確認をしてください。



- ⑧ 以上のことを毎日1分ほど続けるだけで、見る力がUPします！
見る力がUPすると、学習面や生活面でできることが増えるかもしれません。



ぜひ、やってみてください！