田中ORT(視能訓練士)のちょっといい話

見えるってどういうこと？～視覚のはたらき

第９回（全10回）．目を動かさないと読めません～視力を引き出す眼球運動

当たり前のことですが、どんなに視力の良い目でも、見ていないもの（目を向けていないもの）は見えません。見るためには、目標に目を向ける必要があり、その『眼球運動』の主なものには大きく分けて２種類あります。

一つは『追視』、もう一つは『ジャンプ』です。それぞれどんな動きで、どんな場面で活躍しているのでしょうか。

１．追視

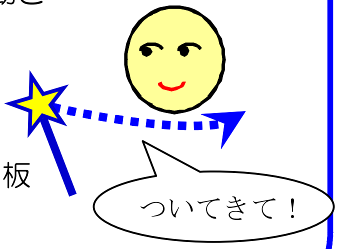
<どんな動き？> 飛んでいる虫を目で追うような、ゆっくりで滑らかな動き

<どんな場面？>

- 飛んでいる蚊を取る
- あみだくじをする

（学習場面で）・ 新しい文字を正確に覚える（手本の筆順や先生が黒板に書く一画一画をなぞるように見る必要があります。）

・ グラフの目盛りを読み取る



２．ジャンプ

<どんな動き？> 右と左を交互に見るような素速い動き

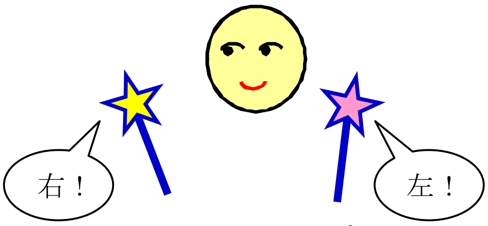
<どんな場面？>

- ものを見る（見たいものに視線を移す）
- ものを見比べる

（学習場面で）・ 黒板や本を見て書き写す

・ 百ます計算をする

・ 文章を読む（追視ではなく数文字ずつのブロックごとにジャンプして見ています。うまくできないと、読み飛ばしたり、同じところを繰り返し読んでしまったり、次の行頭がわからなくなったりします。）



視力や視野に問題がなくても、眼球運動がうまくできていないために見えづらさを感じている方はたくさんいます。正確な眼球運動は、子どもが発達の過程で身につけていくべきものです。昔の遊び（お手玉、おはじき、メンコ、けん玉、折り紙等）は目と体をバランス良く使い、見る力を自然に鍛えてくれましたが、現代の子どもたちが好むゲーム機では鍛えられません。

ただ、追視やジャンプは、大人になってからでも自分でトレーニングが可能です。気になる方は挑戦してみてください。

『ビジョントレーニング』等の名前で多数の書籍が出ています。

次回は最終回、まとめのお話をします。