ひかりだより

ひかりだより　No. 2
令和5年4月24日
練馬区立光が丘春の風小学校
校長　内木　勉
ひかりルーム　担任

ビジョントレーニング

先日の保護者会で「家庭での支援・取り組み」として、目（眼）の運動についてお話させていただきました。人間は情報の約8割を視覚から得ていると言われています。ゲームや室内遊びが増えたことにより、見る力を育む機会が少なくなりつつあります。見る力を伸ばしていくため、目（眼）の運動を継続して取り組めるよう、ご家庭での声かけや支援をお願いいたします。

見る力を伸ばそう

ものを見るためには視覚機能という機能が必要です。視覚機能は眼球運動（眼で映像を捉える力）、視空間認知（見たものを認識する力）、眼と体のチームワーク（見たものに合わせて体を動かす力）の3つにわけることができます。

眼球運動

ひかりルームで課題として出している「目の運動」はこの眼球運動に当たります。見たものを正確に捉えたり距離感を掴んだりするために必要な力です。この力を伸ばすことで感情のコントロールをする、集中して物事に取り組む力を高めるなどの効果があります。

視空間認知

眼からの情報を処理してすべての情報の中から必要な情報を得るために重要な力です。この力を伸ばすことで、ものの位置を把握し、忘れ物を減らしたり文字の形を覚えたりする力が付きます。

眼と体のチームワーク

眼で見て、脳で認識された情報を基に体を動かすために必要な力です。ノートに文字を書く、ぶつからずに歩くなどの行動は視覚情報を基に体を動かしています。この力を伸ばすことで体の動かし方が上手になったり手先が器用になったりする効果があります。

参考：『発達の気になる子の学習・運動が楽しくなるビジョントレーニング』（株式会社ナツメ社　北出勝也）