

学びへのまなざし

通級指導教室での子ども達との学びを通して
感じた子育てのエッセンスを不定期ではあります
が紹介していきたいと思います。

京都市立神川中学校 通級指導教室

担当 玉置宣子

いよいよ学校再開となりました。約3ヶ月に及ぶ家庭での生活を振り返ってみて、感じることは様々だと思いますが、意味のある期間であったと受け止め、ここから始まる新しい生活様式を前向きに創造していきたいものです。

今回は「目」の話です … この機会に「視覚」の苦手やクセを見直してみませんか

生徒たちに聞いていると「完璧に昼夜逆転している」「ずっと YouTube 見てた」「ゲームをしまくってた」との声が多く聞かれました。今までそうではなかった子たちも…。その状態で心配なのは、脳や体の疲れもそうですが、何より“目の状態”です。ものすごく酷使していたのではないでしょうか。学校生活再開にあたり、学習やスポーツをする上で大切な目の状態を、下の“視覚チェック”で確認してみてはいかがでしょうか。

当てはまるものにチェックをつけてみよう↓

チェック結果とおすすめトレーニング

チェック 1	動いているもの（ボールや飛んでいる鳥など）を、 目で追えないことがある。	<input type="checkbox"/>
チェック 2	ボールやそのほか動くもののスピードや位置が判断できない時がある。	<input type="checkbox"/>
チェック 3	本を読むのが遅い。もしくは本を読むと文字や行を飛ばしたり、 見失ったり、 同じ行を二度読んだりする。	<input type="checkbox"/>
チェック 4	遊園地の乗り物が苦手。もしくは乗り物酔いしやすい。	<input type="checkbox"/>
チェック 5	ものがハッキリ見えない。右目と左目で見え方が違うと感じる。	<input type="checkbox"/>
チェック 6	自分と自分の身の回りのものとの距離がつかめず、 よくぶつかる。	<input type="checkbox"/>
チェック 7	ものが二重に見えることがある。もしくは読んでいる字や書いている字が二重に見えることがある。	<input type="checkbox"/>
チェック 8	頭痛がよく起こる。	<input type="checkbox"/>
チェック 9	視力は良いのに、 見ようとするものすぐにピントが合わない。	<input type="checkbox"/>
チェック 10	眼が疲れやすい。	<input type="checkbox"/>
チェック 11	勉強や試合などで、 集中力を維持できなくなる。もしくは、 本を長時間読むことが苦手だ。	<input type="checkbox"/>
チェック 12	天気や照明により見え方が変わる。	<input type="checkbox"/>
チェック 13	周辺からの情報に気付くのが遅いため、 よくぶつかったり、 転んだりする。	<input type="checkbox"/>
チェック 14	状況判断が下手である。	<input type="checkbox"/>
チェック 15	練習での力を出し切っていないと感じる。	<input type="checkbox"/>
チェック 16	初めての試合会場（球場、 コートなど）では、 パフォーマンスが低下する。	<input type="checkbox"/>
チェック 17	図形の問題が苦手。	<input type="checkbox"/>
チェック 18	練習や試合で監督やコーチが指示された内容を頭の中で描くことができない	<input type="checkbox"/>
チェック 19	リズム感やバランス感覚が悪いと思う。	<input type="checkbox"/>
チェック 20	コンスタントに適切なプレイができない。	<input type="checkbox"/>

1~4にチェックが多い場合

【目を早く、 的確に動かすのが苦手】

眼球を素早く動かすトレーニングに取り組むと
いいでしょう。

5~8にチェックが多い場合

【立体感や距離感をつかむのが苦手】

両目のチームワークのトレーニングを意識して
行うといいでしょう。

9~12にチェックが多い場合

【ピント合わせが苦手】

遠く↔近くなど、 目の調整力を高めるために
ピント合わせのトレーニングがいいでしょう。

13~16にチェックが多い場合

【周辺の状況を捉えるのが苦手】

視野を拡大するトレーニングで周辺からの情報
を捉える力を育てましょう。

17~20にチェックが多い場合

【イメージをふくらませるのが苦手】

目と体と脳の連携を導く、 イメージ力を高める
トレーニングを行いましょう。

通級指導教室に関するご質問やご相談
は、学級担任もしくは通級指導担当の
玉置までお問い合わせください。



「運動能力がぐんぐん伸びるスポーツのための
速読ビジョントレーニング」内藤貴雄著