

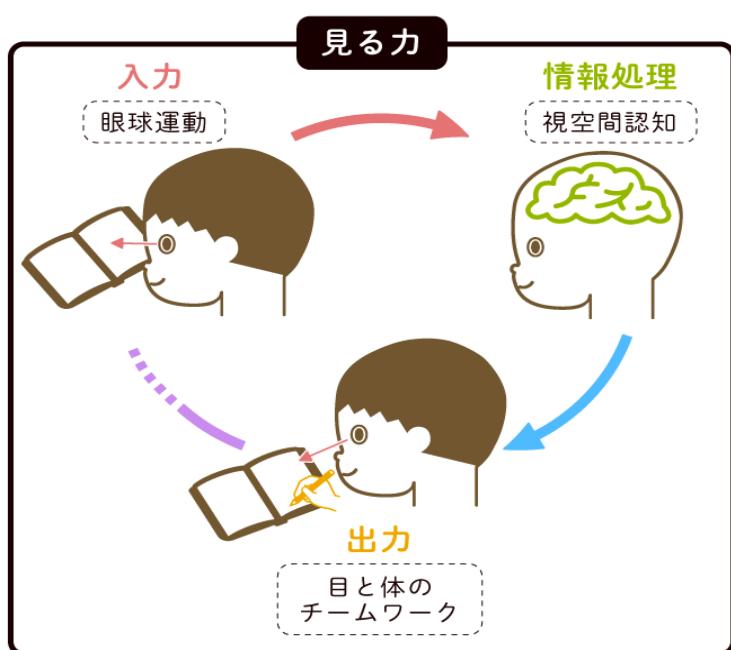
教育相談だより 11月号

平成29年度 郡山商業高校 生徒指導部教育相談係

気付けばもう11月も半ば、あっという間に期末考査がやってまいります。今月は勉強にスポーツにと活躍する皆さんへ、「ヴィジョントレーニング」について、2回に渡り特集してみようと考えております。

○「ヴィジョントレーニング」とは…

目で見える力を高めるための訓練の方法のことで、学習における課題やスポーツにおけるパフォーマンスの向上を、視覚からのアプローチによって解決しようという目的で開発されたプログラムです。先月、見事にWBAミドル級世界チャンピオンとなったプロボクサーの村田諒太選手が練習に導入していることでも話題となっております。



視覚機能の3つのステップ

《眼球運動》

- ① 追従性眼球運動
動いているものや本に書かれた文字などを、目でゆっくり追いかける運動。
- ② 跳躍性眼球運動
ある点から別の点へ、ジャンプするように視線を素早く動かして対象を捉える眼球運動。
- ③ 両眼のチームワーク
両眼で見た情報を融合させることで、立体感・遠近感を得る。対象物にピントを合わせる調整力の役割も。

《視空間認知》

- ① 対象物と背景を区別する働き
眼に入る全ての情報の中から、欲しい情報だけを得るために必要な働き。
- ② 形を把握する働き
捉えた映像を、「形」や「仲間」として正しく情報を認識する働き。
- ③ 空間的な位置を把握する働き
自分との距離感や大きさなど立体的に認識する働き。

《目と体のチームワーク》

- ① ボディイメージ
自分の体の大きさ、位置感覚、可動範囲など自身の体に関する総合的な認知。
- ② 目と体のチームワーク
目で捉えた情報と、体を連動させる働き。

ヴィジョントレーニングでの成長が期待できる6つの力

1 書く力	<ul style="list-style-type: none"> ・形を整えて文字、図形が書ける ・短時間で板書を写すことができる
2 読む力	<ul style="list-style-type: none"> ・字を飛ばしたりせず、間違いなく音読できる ・文章問題を理解して解ける
3 つくる力	<ul style="list-style-type: none"> ・定規を使ってきれいに線を引ける ・手先を使う作業が容易にできる
4 運動能力	<ul style="list-style-type: none"> ・ものとの距離感を理解して（ボールと自分の距離など）、運動できる。 ・手本通りに体操やダンスができる
5 想像力	<ul style="list-style-type: none"> ・文字や図形の形を正しく認識できる ・忘れ物が少なくなる
6 集中力	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いて取り組むことができる ・授業中、学習や作業に集中できる

○ビジョントレーニング～基礎編～

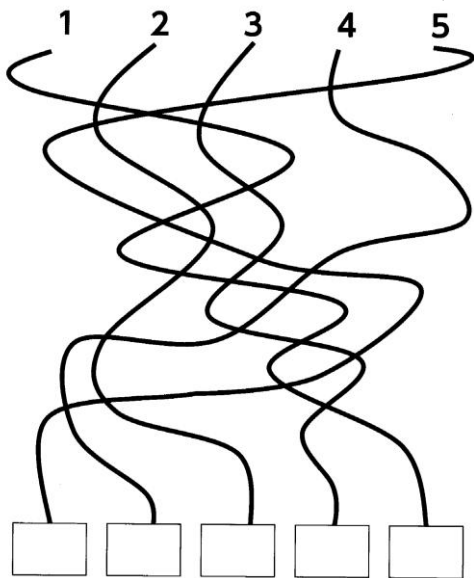


- 1 次のひらがな表から、「」（自分で決めてOK!）の文字を探しましょう!
- 2 次のひらがな表を、「タテ or ヨコ or ナナメ or 一文字ぬかし」で読んでみよう!

あ	く	り	こ	め	ま	さ	た	ぬ	き	と
ま	こ	れ	い	た	ち	ろ	な	さ	け	よ
を	ね	ほ	き	り	ん	ば	か	ち	ね	む
ち	こ	と	ば	ん	て	く	め	ほ	ら	さ
ら	い	ま	め	な	つ	さ	と	り	の	る
も	ち	き	え	か	い	る	ら	ん	な	は
よ	し	ま	き	め	を	ひ	く	も	つ	き
け	さ	く	じ	の	り	た	け	て	く	れ
ん	み	ら	い	は	つ	け	ま	さ	し	か
な	の	と	も	よ	の	き	れ	と	か	い
る	ほ	り	ち	み	り	を	そ	も	つ	ら

○線を眼でたどり、下の口にあてはまるところに同じ数字を書こう。

- 1 下の数字表(1～49)を昇順で読んでいこう!
- 2 下の数字表(1～49)を降順で読んでいこう!



18	33	7	42	27	2	32
25	13	30	16	10	39	43
20	4	48	36	46	37	23
11	34	22	44	6	8	31
28	45	1	26	15	41	17
5	21	49	19	12	38	47
14	40	9	24	35	3	29

(出典：図書文化社 「クラスで楽しくビジョントレーニング」 北出勝也氏 著より)

○11月のSC来校日



11月 6日(月) 14:00～18:00
 11月 13日(月) 14:00～18:00
 11月 21日(火)※① 14:00～18:00
 11月 27日(月) 14:00～18:00
 11月 30日(木)※② 12:30～16:30

※①変更です ※②教員の研修会です。

【今月のことば】

私は常々、「心を磨く」あるいは「心を高める」ということが、生きる上で最も大切であるといってきました。

稲盛和夫 (京セラ名誉会長)

