

今年の冬は、コロナだけでなくインフルエンザも猛威をふるって流行しています。朝夕だけでなく日ごとの寒暖差が激しくて、服装の調整や体調管理がしにくいですね。

今年度も残りわずかです。休まず登校できるように、「手洗い、うがい、早寝、早起き、朝ごはん」と基本的な生活習慣を大切にいきましょう。



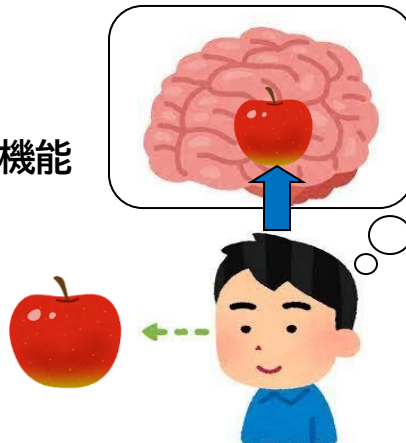
## 学力や運動に影響する視覚機能とは・・・

視覚機能とは、眼で見たものを理解し適切な行動をとるためのいろいろなはたらきのことです。よく知られている「視力」はそのはたらきの一つです。視力以外に視覚機能には、「眼球運動機能」「両眼視機能」「視覚情報処理機能」「視覚と体の強調能力」などがあります。

物を見る視力のよしあしと、見えた情報がよく理解できているかどうかは別です。情報をよく取り入れるためには、「眼球運動」や「両眼視の機能」が必要であり、情報を理解するためには、認知機能が発達していなければなりません。その認知機能は、運動機能とともに発達していきます。

### ①視覚情報を脳に 入力する機能

- ・視力
- ・眼球運動
- ・両眼視機能



### ②視覚情報を脳で 処理する機能

- ・視覚空間情報を認知しイメージする機能
- ・自分の体・体の動きをイメージする機能



このように、視覚機能は、聴覚や触覚など他の知覚機能、脳の認知機能、運動機能、平衡感覚などと統合されながら発達していきます。赤ちゃんが物を認知するときには、その物を見るだけでなく、手でさわったり、口に入れ、いろいろな感覚を使って確かめながら、脳の中に情報としてインプットしていきます。こうして、眼球運動機能は、他の知覚機能、脳の認知機能、体の運動機能とともに発達していくのです。

人間は、日常生活の中で、光・音・重力・味・におい・手触りなど、いろいろな刺激にうまく対応していかなければなりません。赤ちゃんは、生後半年くらいから自分の意志で体を動かせるようになります。生後何か月間か、赤ちゃんは頭を動かすことで視線を変えますが、生後半年から一年にかけて眼球運動が発達してきて、見たい方向を眼球の動きだけで見るようになります。眼球運動は、4歳前後には完成します。視力や両眼視の能力などが完成するのが6歳前後です。体を移動させることを覚えると、広がりや距離、奥行き、方向などの概念が生まれ、空間の認識が生まれてきます。これが、その後の学習や運動にも影響していきます。

# 👁️👁️ お子さんの視覚機能は大丈夫？

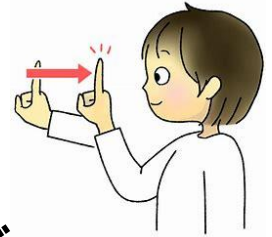
何らかの理由で、眼球運動機能が十分に発達していないと、本を読むときに字を眼だけで追うことが難しかったり、黒板の字を見てノートに写すことに時間がかかったり、ボールを眼で追うことが苦手だったりします。また、両眼視機能が十分に発達しないと、立体感を得るのが難しい場合があります。

現代社会では、奥行きのある広い空間を見ることがあまりなく、テレビ、パソコン、スマホ、ゲームが身近に存在しています。それらを長時間使用して、眼をあまり動かさないために眼球の動きが悪い子どもたちが増えているように感じます。小さな画面を見続けていると、遠くにピントを合わせたり近くにピントを合わせたり、ピントを変える能力を発達させることができません。また、遠近さまざまな距離のものを両眼視する機会もへります。現代社会は、調整力や両眼視機能を育ちにくくしているといってもいいでしょう。



宿題の音読をしているときに、眼を動かさずに頭を上下に動かして字を追ったり、行を飛ばしたりすることはないですか？

右の絵のように指を立ててゆっくり眼の方へ近づけていったときに、途中で片方の眼がそれたり、より目になっていかなかったりする場合両眼視ができていないといえます。



## 視覚機能を発達させる遊び

昔の遊びの中には、眼と体を使うものがたくさんありました。けん玉・おはじき・ビー玉・羽根つき・お手玉・あやとり・折り紙など・・・、どれも眼と体を一緒に使った遊びばかりです。また、広いところで走り回って追いかっこをしたり、ボール遊びをしたりするのも、眼と体の発達のためにはとても良かったと思います。このような遊びは、子どもたちが成長するうえで、自然に視覚機能を高める役目を果たしていたのです。

視覚機能は、病的な原因がなければトレーニングすることで改善しますので、トレーニングとして考えるなら、昔の遊びのほかに、積み木を積み上げていろいろなものを作って遊ぶ、おもちゃの電車のレールを組み立てる、将棋やオセロなどのゲームをすることも視覚の発達にとってよいと思います。具体的な形を作って操作することは、視覚空間認知のトレーニングにもなります。つまり、遊びの中で、形をイメージする訓練にもなるのです。



お子さまの遊びが、テレビゲームやテレビ・動画視聴などに偏っていないか、今一度見直していただければと思います。

参考文献 「見る」ことは「理解する」こと 子どもの視覚機能の発達とトレーニング 著 本多和子・北出勝也 山洋社  
学ぶことが大好きになるビジョントレーニング 著 北出勝也 図書文化