きょうしつ ステップ教室だより

日野市立潤徳小学校
令和７年６月２日
特別支援教室【ステップ教室】

「見る力」の大切さとビジョントレーニングの効果

５月の連休が終わり、１年生もステップ教室に通級し始めました。

さて、改めて思いますのは「見る力」の大切さについてです。小学校においては読み書きや運動、手先を使った作業など、様々な学習の場面で視覚機能を使う場面があります。もちろん子供の日常生活においてもそうです。この子供の「見る力」が育ち、子供の苦手意識や不器用さを乗り越えることが出来たら、きっと様々なことに自信がもて、より積極的に取り組むことができるようになるのではないでしょうか。

「ものが見えにくい」場合、近視や遠視や乱視など、視力が低下しているのが原因と考える人が多いでしょう。一方で、視力は悪くないのに、「見えにくさ」の問題を抱えている子供も少なくありません。「見えにくさ」の例には、本を読む時に字や行を読み飛ばしてしまう、丁寧に書いても字がきれいに書けない、板書をノートに写すのにとても時間がかかる、ボールをうまくキャッチできない、箸やハサミをうまく使えない・・などがあります。この見えにくさを抱えたままでは、いくら努力しても苦手を克服することは難しいため、「自分はできない」「やっても無理だ」と自信をなくしてしまうこともあるのです。

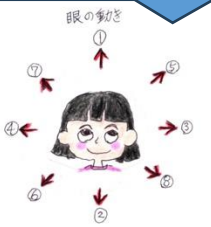
視力や病気が原因ではない「見えにくさ」は、その子に合ったビジョントレーニングを続けることにより、改善することができます。ステップ教室では、その子の状況に対応し、必要に応じてビジョントレーニングを行っています。ビジョントレーニングは、「見えにくさ」を改善するだけではなく、①書く（描く）力、②読む力、③つくる力（手先の器用さ）、④運動する力、⑤集中力・注意力、⑥記憶力、⑦イメージ力、の７つの力を伸ばすことができると言われています。

ビジョントレーニングを行う前には、スポーツと同じように、ウォーミングアップすることが大切です。また、本来、見る力は毎日の生活の中での遊びや体験を通して養われていくものですので、下記のような機会を増やしていくことが大切です。

ここでは眼のウォーミングアップの例と、見る力を伸ばす生活習慣の一例をご紹介します。

眼のウォーミングアップ（例）

眼のストレッチ



日常生活よりも大きく眼を動かすため、ウォーミングアップしておく必要があります。

コロコロキャッチ

お手玉タッチ

見る力を伸ばす生活習慣（例）

遊びの習慣

ビジョントレーニングとともに、ぜひ、取り入れてほしい生活習慣です。

散歩や外遊びの習慣

お手伝いの習慣

【引用・参考図書（一部改編）】１日５分！眼と体を楽しく動かす ビジョントレーニング・ワークブック／北出勝也監修／ナツメ社