



目と身体と脳をつなぐ ビジョントレーニング

【第1回】 学習力と運動力の土台をつくる

一般社団法人 日本ビジョントレーニング普及協会理事 横田幹雄



欧米では80年以上の歴史
発達障害の改善にも

「ビジョントレーニング」は、目の諸機能（視覚機能）を鍛えることによって脳を活性化させ、視空間認知能力を向上させるとともに、人間が本来持っている集中力や判断力、情報処理能力など、様々な能力を高めていくプログラムです。

欧米では80年以上前から試みられており、最近では、子どもとの注意欠陥多動性障害（ADHD）や学習障害（LD）、読み書き障害（ディスレクシア）などの発達障害が見られる子どもたちの課題改善・克服にも活用され、実践的なプログラムとして注目されています。

残念ながら、まだ日本ではほとんど知られていません。そのため私たちは、このプログラムを普及させることができることが子どもたちの未来を変えることにつながると考え、2018年に「一般社団法人日本ビジョントレーニング普及協会」を設立し、大阪府

大東市で活動を始めました（普及協会の活動についてはホームページ<https://lvision.jp/>を参照してください）。なお、普及協会では、3～15歳までの発達の土台をつくるビジョントレーニングのスタジオ運営、保護者を対象としたビジョントレーナーの認定や講師養成、心を整える脳波測定カウンセリング、保育園や教育委員会、小・中学校でのビジョントレーニング講演会などを実施しています。

□ 心と身体を発達させ、子どもに「生きる力」を

普及協会では、「Best Vision（べすとびじょん）」という、子どもの心と身体を育てる独自のトレーニング方法を開発してきました。ビジョントレーニングは眼球運動をはじめとする視機能のトレーニングや、目と手や身体、目と脳を連動させる体幹のコンディショニングなどが主な内容ですが、これにメンタルトレーニングとキャリアコーチングを組み合わせたも

のが「Best Vision（べすとびじょん）」のメソッドとなります。この方法は、私自身がキャリアコンサルタントやメンタルヘルスマネジメントなどの資格を取得し、不登校や引きこもりなどの課題を抱えている若者たちの自立支援に関わってきた体験から、メンタルトレーニングとキャリアコーチングを加えることがより有効であると実感したことによります。

目指すのは、子どもの心と身体の発達を促し、学習力と運動力の土台を育てることにより「生きる力」を身に付けること。具体的には、ビジョントレーニングを基本に、メンタルトレーニング、体幹を整えるコンディショニングトレーニング、感覚統合トレーニング、認知トレーニング、キャリア開発支援などを取り入れました。基本的な流れとしては、①目のカウンセリングとチェック②目を中心としたトレーニング③目と身体をつなぐトレーニング④目と手と脳（思考）をつなぐトレーニング

ーと進めていきます。

このうち目を中心としたトレーニングでは、眼球のストレッチをはじめ、眼球筋を鍛えるトレーニングなどを行います。眼球がスムーズに動くことで、教科書や板書などを「読む力」が育成され、認知力や理解力が向上します。

目と身体をつなぐトレーニングでは、ゴムボールを使ったり、ミニカルな手の運動などで身体を動かしながら目と身体と脳の連携をスムーズにします。また、目と手と脳（思考）をつなぐトレーニングでは、オリジナルの教材やプリントを使って、字を書くときに必要な微細運動の感覚を磨き、集中力や注意力、イメージ力を育てます。

さらに小学校の高学年以上では、思春期を乗り越えるためにメンタルを整えるトレーニングを行います。これにより、親密なコミュニケーションも築き、個々の成長の確認とキャリア開発に向けたカウンセリングなどの比重を高めています。

すべての子どものために 学校でも活用を

人は幼少期から、様々な体験で感覚を刺激され、自分の身体の使い方や動きの感覚を培います。ところが、最近では公園などから遊具が撤去されたりして、豊かな身体感覚を培う機会が減っています。

ビジョントレーニングでは、平衡感覚、固有感覚、触覚の3つの基礎感覚に加えて、視覚と聴覚機能の5つの感覚機能を育てることで、視空間認知の発達や目と手の協調性、言語機能の発達などを促します。その結果として、集中力や読み書きする力、運動能力の発達など、様々な能力が養われ、これが学習のベース（土台）をつくることにつながります。

このような「土台」ができていないと、日常生活の中で「キレイやすい」状態になりやすくなりますが、昔から友達との外遊びを通して培ってきた感覚ですが、そのような機会そのものが減り、成長期に必要な経験が不足しているのです。

なお、普及協会では、様々なトレーニングの効果の測定に「見る力」を育てるビジョン・アセスメント「WAVES」（学研）を使っています。これは大阪医科大学LDセンターの奥村智人先生らが開発した検査

沿った歩いたあとに、前を向いたまま背後にある線をイメージして後ろ向きに歩くことがうまくできません。私の経験では、こうした子どもの多くは、算数の「引き算」が苦手です。

また基礎感覚の一つである「固有感覚」は、身体の位置や動き、腱や筋肉の力に関する感覚ですが、例えば「ボールを10回つく」という動作の場合、力の入れ具合をその都度調整する必要があります。

こうした基礎感覚が十分に育てることで、視空間認知の発達や目と手の協調性、言語機能の発達などを促します。その結果として、集中力や読み書きする力、運動能力の発達など、様々な能力が養われ、これが学習のキットで、3領域（視知覚、目と手の協応、眼球運動）の視覚関連基礎スキルを、10種類の下位検査でアセスメントして弱い部分を見つけだすのです。弱点がわかったところでドリルによってトレーニングを行い、弱点の改善を行っていく教材になっています。

私たち「Best Vision on（べすとびじょん）」が一部の発達に課題のある子どものためのものではなくて、すべての子どもにとって必要な教育プログラムであると考えています。ぜひとも学校の先生方にも、子どもの笑顔と「できた！」をつくる機会として理解していただき、活用がされていくことを願っています。

次回から、具体的な実践事例について、子どもの変化なども含めて紹介していきます。本連載を通して学校の先生方が、すべての子どもの「生きる力」を育てる教育プログラムとして、現場での活用につなげていただけることを期待しています。