



目と身体と脳をつなぐ ビジョントレーニング

【第3回】すべては「基礎感覚」から始まる

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

日常生活で無意識に 使っている感覚がある

本連載のタイトルに「目と身体と脳をつなぐ」とありますが、差し当たって今回から、「目と身体をつなぐトレーニング法」についてお話しします。

皆さんは「感覚統合」という言葉をお聞きになったことはあるでしょうか？ かく言う私も、子どもの発達支援の仕事をするまで知らない言葉でした。

まず「感覚」と聞くと「五感」を連想される方が多いと思うのですが、実は五感以外にも私たちが日常使っている感覚があり、しかもそれが非常に重要な役割を果たしているのです。

そもそも私たちの感覚は、「自覚しやすい感覚（意識）」と「自覚しにくい感覚（無意識）」の大きく二つに分けることができます。五感は、具体的には「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」ですが、このうち「触覚」以外は「自覚しやすい感覚」であるということができません。

一方、「自覚しにくい感覚」とはどういうものでしょうか。

例えば私たちは二足歩行の際に、身体のバランスをつかさどる感覚、つまり「平衡感覚（前庭感覚）」を必要とします。この感覚がなければまっすぐに歩くことも、じっと立っていることもできません。

さらに、体を動かす際に必要となる「重さを感じる感覚」や「力加減を調整する感覚」、筋肉や腱や関節をうまく使いながら歩いたり投げたり座ったり立ち上がったたりするなどの動きをコントロールする「固有感覚（固有受容感覚）」もあります。

また、五感の中で一つだけ異なる「触覚」ですが、この感覚は、温度変化や物の質感などを本能的に感じる機能として存在し、ポケットの中身が手探りでわかったり、虫が止まったときにとっさに追い払う動作を起したりする皮膚感覚です。

これら「平衡感覚」「固有受容感覚」「触覚」を合わせた三つの感覚を「基礎感覚」、あるいは

「体性感覚」と呼んでいます。

この自覚しにくい「基礎感覚」がいかに重要か。ADHD（注意欠陥多動障害）やLD（学習障害）主に読字障害、読み書き困難、書字表出障害）と呼ばれる子どもたちに「基礎感覚」のつまずきの傾向が見られるのです。積み木に例えるならば、土台となるパーツ。これを見直していくことで、感覚をつなぎ、統合させ、その結果として学習能力や運動能力を養えます。

土台がしっかりすると より能力が高まっていく

日常生活の情報源の80%は目からの情報であると言われるています。目を閉じると、階段の昇り降りはもちろんのこと、歩くにも支障を来します。

したがって、両眼の使い方をスムーズにし、情報入力機能たる視覚をしっかり働かせることが大切。それが目と身体をつなぐトレーニングの基礎となります。そうした基礎を固めることで、より複雑な能力機能も動く

ようになり、子どもたちの学習の力、運動の力が積み上がっていくことを私たちは期待します。ボディイメージやバランス感覚、力加減などの感覚の発達や、目からの情報を立体空間として認知する能力なども高めることができると考えています。

言い換えれば、「目と身体をつなぐトレーニング法」は、目から入った情報を脳で情報処理し、身体を動かすという、視空間認知機能を向上させるトレーニング法というわけです。

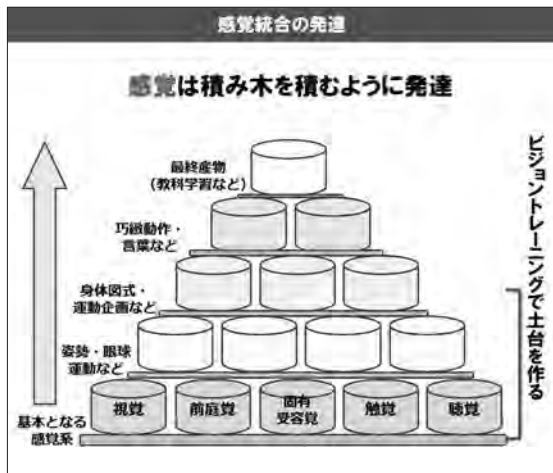
ドッジボールやサッカーなど動くボールを追うスポーツ、あるいはスキップやケンパ、縄跳びなどでも、これら「基礎感覚」のすべてを活用し、目と身体をしつかり動かしながら土台となる能力を高め、複雑な運動機能を行えるようにしていくことが大切であると感じます。

再び積み木の例えで言うと、土台となる感覚が一つでも抜けたり不安定になったりすると、次の発達段階、そのまた次の発達段階へも影響を及ぼします。

**重要なのに鍛えにくい
体幹とバランス感覚**

一般的に幼いときからスポーツをさせるのがいいことのように思われていますが、幼少期にいろんなスポーツをさせたところで、必ずしも運動能力が発達するとは言えません。やみくもに身体を動かせば運動が得意になるというものでもありません。私たちのトレーニングでは、学校の体育ではなかなか鍛えにくい重要な「二つのチカラ」を

養うことができます。それは「体幹とバランス感覚」——この二つこそが運動能力の向上の原動力となるものです。これを子どもの頃に身に付けておかないと、スポーツの練習に励んでも、その努力が



無駄になる可能性があります。昭和の時代は、公園には回転ジャングルジムや箱型ブランコ、ぶら下がりシーソーなどがあり、外遊びで体幹やバランス感覚を自然と鍛えられたのですが、令和の時代は「二つのチカラ」を鍛える取り組みを意識的に行っていく必要があるでしょう。

私たちは「子どもが楽しく取り組めること」です。「できる」「できない」の結果を求めるのではなく、「とにかくかかやってみる」という前向きな気持ちにさせることに力を注ぎます。「できなくてもいい」が基本です。その視点に立てば、子どもの自己肯定感の下がりませんし、できたときの喜びはひとしお。小さな「できた！」の積み重ねが自己肯定感を高め、それが次第に自信へと変わっていく様子を私たちは日々目の当たりにしています。次回はその具体的なトレーニング法を紹介します。