



目と身体と脳をつなぐ ビジョントレーニング

【第4回】「基礎感覚」のトレーニング法

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



自分の身体を把握すれば
転びにくくなる

前回は「基礎感覚」(平衡感覚、固有受容感覚、触覚)の大切さについてお話ししましたが、今回は、その基礎感覚を養うトレーニング法を六つ紹介させていただきます。まずは特別な器具が要らず、学校やご自宅で簡単にできるトレーニング法から。

①お手玉あそび

お手玉を手の甲に乗せ、腕を伸ばしたまま、前方と後方へ肩を回すようにします。これを右手、左手、両手と順に10回程度

ずつ。その際大切なことは、足をそろえて直立し、顔を正面に向け、しっかり前を見ること。

お手玉が乗っている手を見たり、足元を見たりしてはいけません。目の動きを止めた状態で身体を動かすことに意識を向けます。

このトレーニングは平衡感覚を養うだけでなく、関節を自分のイメージ通りに使えるようにしつつ、お手玉を落とさないように力加減を調節することで、固有受容感覚を高めます。

回転を終えたら、今度はお手玉を上に向けてキャッチします。最初は手のひらで受け、それができたら手の甲で受けるようになります。さらに少しずつ上へ投げ、しまいは天井近くまで投げて、手の甲で受け止めます。高く投げるほどキャッチが難しくなりますが、自分が受けやすい力加減を調節していく感覚を養うことができます。

②ゆりかごゴロンゴロン

体育座りをして膝を抱え、前を見たままゴロンと後方へ転び、ゴロンと前方へ戻ります。



一見簡単そうですが、自分の身のボディイメージをつかめていない子どもは、後方へまっすぐ転ぶことができません。あるいは、まっすぐ転んでも元へ戻ることがなかなかできません。

これは平衡感覚や力加減の固有受容感覚、そして何より触覚を鋭敏にする効果が期待できます。つまり、触覚によって身体のサイズや形を脳が把握し、ボディイメージの育成につながるトレーニング法です。よく転ぶ子ども、よくつまづく子どもは、自分の身体のサイズをわかっていない場合が多いのです。

③クマさん歩き

幼児体育でもおなじみ。固有受容感覚を養い、頭で思った動きを身体で表現できるようにするトレーニング法です。

右手と右足、左手と左足を同時に上げ、同時に着地させることが重要。できるだけ手足をピンと伸ばし、膝や肘が曲がらないようにすることも大切です。身体が固い子どもや関節を上手に使えない子どもの場合は、膝や肘を曲げた状態、または四つんばいの姿勢でもいいでしょう。基本の運動は、5メートル前進したら5メートル後進。次に手足を組み替え、右手と左足、左手と右足を同時に上げ、同時に着地させて、前進・後進を行います。このワンセットがうまくできるようになったら、今度は右方向の横歩き、左方向への横歩きも行います。



トランポリンは
理想のトレーニングツール

以下三つのトレーニング法には、それぞれ器具が必要ですが、

トランポリン以外は、簡単なもので代用できます。

アスレチックセンターなどへ行っても、同様のトレーニングをするのもおすすめです。

④一本橋渡り

左写真のような板がなくても、紐を床に置けば充分。体軸・体幹を整えるトレーニング法です。両手でバランスを取りながら、正面をしっかりと見て一点集中し、まっすぐ歩きます。その際、つま先と踵を前後でくっ付けながら歩くこと。そして、できる限りゆっくり、着実に歩くことが重要なポイントです。



⑤振り子ボール



目をゆっくりと滑らかに移動させる眼球運動や動く物を見る動体視力、焦点合わせなどの調節機能の向上に役立つトレーニング法です。

準備としては、まずボールに紐を取り付けます。100円ショップに行けば、スポンジ製や発泡スチロール製のボールが手に入りますが、それで充分。表面に文字や記号を書くか付けるかしてから紐を取り付けます。紐の長さは、天井から吊るし、その前に直立したとき、ボールが目の高さになるようにします。ボールの文字や記号が見える距離として30〜40センチ離れて立ったら、ボールを揺らし、その動きを目だけで追います。頭や顔が一緒に動いてはいけません。

ん。眼球の動きだけで文字や記号を見るように心がけます。

このトレーニング法は、動体視力の向上だけでなく、周辺視野を拡大し、眼球運動の集中力を高め、さらに平衡感覚の体幹も鍛えます。所要時間は、1回2〜5分になります。

⑥トランポリン

トランポリンはNASAが宇宙飛行士のトレーニングに採用していて、その効果は同局が研究済み。運動効率はジョギングより68%も高いそうです。

運動の趣旨は、上下の視覚情報を得ながら身体をコントロールし、空中では三半規管を生かしてバランス感覚を保つこと。ジャンプの高さを調節したり、関節や筋肉をうまく使ったりする固有受容感覚も活用するため、目と身体とのトレーニングにはまさに理想のツールと言えます。そのほか、姿勢がよくなる、ちょっとしたことで転ばなくなる、運動効率が高いためストレス解消になる——といった様々な効果が期待できます。