



目と身体と脳をつなぐ ビジョントレーニング

【第6回】目と手の動きをスムーズに①

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

■ 本読みが上手になり、
成績が向上した子ども

「目と手と脳（思考）をつなぐトレーニング法」について、今回はその具体例を紹介します。主にプリントを使用。いつでも誰でも簡単にできるものです。

プリントトレーニングは時間をかけて行くと、集中力や判断力、眼球運動の能力が向上します。その結果、本読みが上手になったり、目の前の出来事に素早く反応できるようになったりし、学校の成績が上がった子どもたちもたくさんいます。

① ナンバータッチ 50

A4程度の大きさの紙面に数字をばらばらに配置したもの。決められた時間内に、小さい数字から順にチェックマークや丸印を付けながら数えていきます。幼児や低学年の子どもは、20〜30まででOK。学年が上がるとともに数を増やしたり、図や記号の中に数字を入れ込んだりして、難易度を高めていきます。

私どもでは50を目安として初期の状態を観察します。1分間

ナンバータッチ50

48	27	33	16	40	
					22
21	18	46	30	9	
	32	2	10		39
45	12	43	13		28
	7		47	6	
36		11	25		31
	23	49		37	
44	15		19		8
		29	35		14
20	3		1	5	24
		26		41	
34		17		4	
	50		38		
					/ 50

©一般社団法人日本ビジョントレーニング普及協会
All Rights Reserved (以下図すべて同)

例の図であれば、制限時間は1分。それぞれどこまでタッチできるかを記録します。私たちは様々なビジョントレーニングを開始する

で24〜27までチェックできれば標準と言えるでしょう。

② ひらがなタッチ、カタカナタッチ、数字タッチ

たくさんある文字や数字の中から適格なものを見つけ出し、タッチしていくことで、眼と手のつながりの回路をスムーズにしていくトレーニング法です。

やり方は簡単。左ページの図のように文字や数字を順不同に配置した紙を用意し、決められた時間内に、五十音順や数字順に入差し指やペン先でタッチします。もちろん、このトレーニングをスタートするまで、子どもにはプリントは見せません。

前に、ひらがなタッチや数字タッチにチャレンジさせ、初期段階の子どもの状態を記録します。いくつかのトレーニングを経たのちにまたこれにトライさせ、ビフォア&アフターの変化の目安にしています。

実施の回数を重ねることで、子どもの目と手の動き、瞬間的な焦点合わせや判断力の変化も見て取れるようになります。目から入った情報を脳が瞬時に認知し、手先を使って解答していくことで、どんな情報処理スピードが上がっていきます。

このひらがなタッチのようなトレーニング法は、仕かけがシ

ひらがなタッチ、カタカナタッチ、数字タッチ

こ	せ	か	た	お
て	あ	と	け	し
く	さ	そ	い	ち
う	つ	え	す	き

ク	ツ	ア	サ	セ
シ	キ	チ	カ	エ
イ	ソ	ケ	ス	テ
タ	オ	ト	ウ	コ

⑨	①	⑱	⑬	⑧
⑭	⑳	⑩	③	⑪
⑲	⑦	②	⑱	⑯
⑤	⑫	⑮	⑥	④



国語力も育てる
図形のトレーニング

さらに負荷をかけるトレーニング法として、メトロノームなどのリズムを刻む音を鳴らして聴覚へもアプローチしながら、

ンプルであるぶん、アレンジの幅の広いことも特徴です。もちろん最初は昇順でやらせますが、1分以内に最後まで到達できたら、次は降順でやらせてみましょう。言うまでもなく、逆順にタッチしていくほうが、難易度は上がるものです。また、時間制限を設けるやり方だけでなく、逆に何秒ですべての文字を追えるようになるかということにもチャレンジさせてみましょう。

そのリズムに合わせて文字や数字を順にタッチさせます。メトロノームの刻むリズムとタイミングが合わない場合は、文字や数字を順に追うことに失敗したということでも、もう一度最初からやり直させます。この負荷をかけたやり方は、目と手と脳の反応のスピードを上げていくトレーニングとして、私どもがプロのアスリートの方などにも取り入れていただいているものです。なかなかうまくいかないことでストレスがかかりつつ、何度もやり直しているうちに「折れない心（レジリエンス）」も鍛えることができます。その意味で、メンタルのトレーニングに効果的と言えます。そのほか、このトレーニング

の効果としては、文字や数字を追うことで眼球をあちらこちらへ動かすことになるため、本読みなどの読字の力が身に付くことが挙げられます。集中力を養うことにもつながります。また、カタカナタッチについて言えば、外来語が多い昨今とは言え、実は昔ほどカタカナを多用した文章は少ないので、大人でも結構難易度が高いようです。子どもたちにトライさせるだけでなく、ぜひ先生方もやってみることをお勧めします。

③ タングラム
今回最後に紹介するのは、形の認識力やイメージ力を高める「タングラム」です。これはパズルゲームの一種。正方形から切り取った三角形や四角形のピース（7個）を組み合わせ、様々な図形、あるいは物や動物の形を作るものです。「目と手と脳をつなぐトレーニング法」としては、手でパーツを持って形をそろえていくことで、手先の感覚機能を養えることがまず一点。さらには、図形の組み合わせを行うことで「想

像力」や「仮説思考」などの考えられる力や、頭を働かせる際の集中力も養うことができます。また、図形によるトレーニングは、算数の学習能力と直結することは言うまでもありません。さらには「視知覚」と大きく関係するため、漢字の「へん」や「つくり」といった構成をつかむ国語力も育て、楽しく学習面の能力も高めることにつながる。と私たちは感じています。これらの問題集は、実は一般書籍として多数販売されており、簡単に手に入るものです。学校や家庭で、子どもも大人も一緒になって、目と手と脳のトレーニングを楽しんでください。

タングラム

