

一般社団法人日本ビジョントレーニング普及協会

# スポーツ選手の身体能力アップと スポーツの才能がぐんぐん育つ！ ビジョントレーニング導入提案書

---

視覚機能を鍛えて運動パフォーマンスを向上！



<https://1vision.jp>

## ビジョントレーニングのご提案

「ビジョン(視覚機能)トレーニング」をスポーツ選手やスポーツクラブに導入することで、選手の身体能力、運動神経・反射運動能力の向上とメンタル面の強化を図り、競技や試合で日ごろの練習の成果を発揮できる「**試合で勝つ人材**」を育成するお手伝いをいたします。

### 「なぜスポーツ選手にはビジョントレーニングが必要なのか」

スポーツは、「技術面(テクニカル)、身体面(フィジカル)そして、競技や試合を大きく左右する心の部分(メンタル)」の3つ目の要素であると考えられています。

スポーツにとってのフィジカル面はすべてのスタートであり、同時に基本中の基本であるのですが、メンタル面はフィジカルの練習のみで解決していきけるものではなく、選手のレベルが上がれば上がるほどメンタル面に特化したトレーニングが必要になってきます。



point  
6

世界チャンピオン  
村田諒太選手の視力も  
1.0から2.0に。  
「見る力」を鍛える

「ビジョン  
トレーニング」

一般社団法人  
日本視覚能力トレーニング協会代表理事  
飯田 覚士

いいだ さとし  
第9代 WBA 世界スーパーフライ級チャンピオン、日本視覚能力トレーニング協会代表理事。2004年、「飯田覚士ボクシング塾がっつスフィア」を設立し、ビジョントレーニングと、発射トレーニングを融合させたオリジナルプログラムを開発。著書に「おうちで簡単 ビジョントレーニング」(ベースボール・マガジン社)がある。

それは、試合中のメンタリティを自分の力でコントロールできることが、試合の結果に大きく影響するからです。もちろん、身体能力が伴わなければスポーツの世界では結果が出せないことは言うまでもありません。従って、身体能力を最大限引き出すためにも、眼と脳と身体をつなぐ感覚統合が重要になってくるわけです。その感

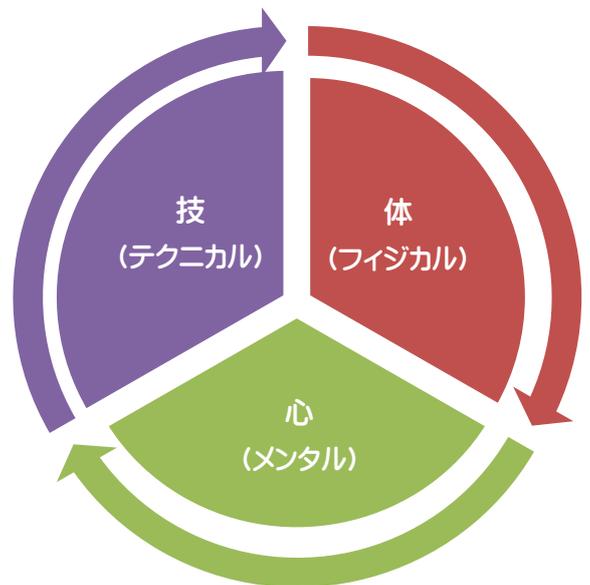
覚や行動を「心と身体」の統合促進するトレーニングが「ベストビジョントレーニング」です。

### 早いうちからのトレーニングがおすすめ

スポーツ選手向けのビジョントレーニングは、視覚機能を鍛え、より高いパフォーマンスを生み出すことを目的におこなわれ、プロの世界においては「ビジョントレーニング」を取り入れている選手は多くいるといわれています。

スポーツ選手のビジョントレーニングは、大人だけでなく、特に発育途中の子供たちにとっては重要な体験であり、ゴールデンエイジと呼ばれる4~12歳の発達段階においては目と脳と身体の感覚統合が向上する大切な時期でもあるといわれています。

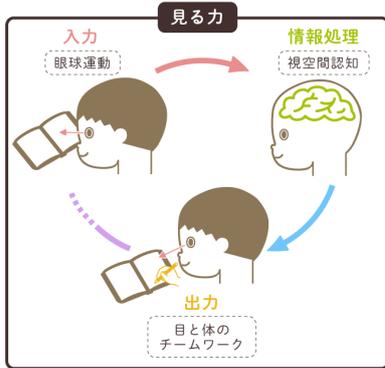
したがって、早い時期からビジョントレーニングを実施することにより、より早く潜在能力を引き出すことが可能になるわけです。



## 「ビジョントレーニング」とは

ビジョントレーニングは、欧米諸国では80年以上も前から歴史があり、学習障害(LD)や注意欠陥多動性障害(ADHD)の子どもの改善・克服から、アスリートやプロスポーツ選手のパフォーマンス向上に至るまで、多くの人々の能力向上に用いられているものです。

### なぜ眼のトレーニングなの？



私たち人間は、外界からの情報の80%は眼から得ているといわれています。

眼から得た情報は脳に送られ、その情報をもとに身体を動かしてコントロールしているのです。

その一連の動きを視覚機能といい、この視覚機能を高めることで正しく脳や各機関に情報を伝えて、情報を処理する「視る力」を育てることができ、日常の動作の中でより高いパフォーマンスが発揮できるようになるのです。

### 運動能力の基礎となる土台を作る「意味のある行動」

図のような発達の順序を守る事は非常に大切です。

からだの運動パターンの発達がいかに「言語」や「思考」「概念化」といった、いわば体を動かす運動能力や学校での勉強の基礎になるかがこの図からわかります。

従って、運動や勉強の苦手な子どもに、苦手を克服するための行動を強いるのではなく、「ビジョントレーニングのプログラムをプラスすることによって、結果「運動ができる」「勉強ができる」という方向にシフトする事が可能となるわけです。



## 目の運動と視覚トレーニングで 「見る ⇒ 視る」へ



からだの情報源である「眼」は、脳の活動全般に多大な影響を与えます。

よって、眼は脳の一部が外に出ている器官であるといえます。

ビジョントレーニングでは、この眼の色々な機能（視覚機能）を鍛えることによって、脳を活性化さ

せるとともに、**集中力・判断力・情報処理能力**など、様々な能力を引き出し、私たちそれぞれが持つパフォーマンスの向上を図っていきます。

## 「スポーツ選手は知っておきたい！」 眼の使い方と視覚機能能力

スポーツ選手がより高いパフォーマンスを発揮するためには、より質の高い情報を入力し両目で見た情報を脳内でより速く処理する事が重要です。

人間は情報収集のために「五感」を利用していますが、その中でも視覚は80%以上を占め、特に身体を動かし空間で動作するという

感覚(前庭感覚・固有受容感覚)は、スポーツと視覚に非常に密接な関連性があります。

スポーツのパフォーマンスをアップするためには、「ビジョン(視覚機能)」のクオリティの高さが必要となるわけですが、これはアスリートに限らず、一般の方の通常の生活でも快適に良く視るためには、「ビジョン(視覚機能)」は必要不可欠な機能なのです。



## ビジョントレーニングで育つ「視る力=視覚機能」



「視る力(視覚機能)」に問題があることが原因でスムーズに運動能力を発揮できず、余分なチカラを使いながら身体活動をおこなっている選手が結構います。

こんな選手が、視る力を高めるビジョントレーニングを継続しておこなうことで、視覚機能が向上し、無駄な動きやミスの軽減、個々の弱点を克服するなど、スポーツの適したさまざまな能力が身につきます。



## ビジョントレーニングとその効果

視覚機能を鍛えることは、スポーツの競技成績の向上や身体能力の向上、また、ケガや故障の予防にもつながります。

スポーツ選手やトップアスリートが、良い成績を残すためには、今までおこなってきた身体やメンタルの管理だけでは不十分で、スポーツを前提とした専門的なビジョントレーニングが必要なのです。

また、スポーツ選手に限らず一般の方もビジョントレーニングをおこなうことによって、視覚機能が向上し、仕事の効率アップや疲労の軽減など、身体能力の開発効果が保持されることが期待されます。



## スポーツ選手に求められる視る力

スポーツに適した視る力は、視覚から得た情報によって場面を判断し、それを即座に対応して体を動かし、その一瞬一瞬の反応が選手のパフォーマンス向上と繋がります。

実際に一流スポーツ選手はこの「視る力」の反応が抜群に高いと報告されています。

## ビジョントレーニングで鍛えられる「視る力」視覚能力

視覚情報入力 効率よく視覚情報を取り込む力	<b>【両眼視・視力調節】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•両目のチームワーク ふたつの眼から入ってきた情報を一つに融合させて視る力 距離感や立体感</li><li>•焦点合わせ 目標物の距離に応じて自分の見ようとする一点を背景と分けて認識する力</li></ul>
視覚を広く使って正確に視線を移動させる力	<b>【周辺視野・眼球運動】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•眼球コントロール 頭を動かさずに目だけで目標物や文字を追う力</li><li>•周辺視野 空間内のすべての位置関係を正確に読み取る力</li></ul>
視知覚 形や位置、方向、距離感をしっかりと理解する力	<b>【形態知覚・空間知覚】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•視覚識別 図の特徴や相違点を見極める能力であり学習では基本となる力</li><li>•イメージ力 脳内に描いた「創造イメージ」を駆使しながら、情報を理解したり分析したり「その先」を見ようとしたりする力</li><li>•空間認識</li></ul>



	上下左右・奥行など、自分を取り巻く世界を、前庭や固有需要などを基に、自分の身体から来る感覚を培い個体を正確に認識する力
感覚運動統合力 視覚情報と連動して体の動きをコントロールする力	<p><b>【目と手の協応・強調運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・固有受容体 自分の手足がどこにあり、どうゆう状態なのかなどの動きがわかり、見て思ったことをその通りに行動できる力</li> <li>・前庭システム&amp;三半規管・平衡感覚 前庭システムとは、左右の内耳に1つずつある「三半規管」を中心として「固有受容」「皮膚感覚」「視覚」を含む統合システムのこと。「動く」ことによって「体性感覚」を養い知能発達に不可欠な力</li> <li>・目と手(体)の協調性 手先の器用さは正確な視覚情報と動きの確実性から生まれるもので、眼と手の協調性が統合運動と知能の発達に関わっています</li> </ul>

### 「目」を鍛えることが一流選手への近道

プロスポーツ選手やトップアマチュア選手など、多数のアスリートたちが、運動パフォーマンスをアップするために、効果的で即効性の高い視覚機能(ビジョン)を鍛えています。

「見る力(ビジョン)」を鍛えることで、練習中や試合中の視野が広がり判断力などがアップし、試合に望む成果を生み出すことに繋がるからです。

球技ならボール、チームなら味方選手や相手選手など、競技中の反応力が格段にアップするのです。また、鍛えられた眼力=「見る力」を養うことで、身体運動感覚が研ぎ澄まされ、メンタル面も安定しスポーツで効果的にパフォーマンスを発揮することができるのです。



### スポーツ選手が高めたい見る力(ビジョン)

静止視力	遠方の目標がどこまで小さなものまで識別できるか。 スポーツをする上でも、まずハッキリとものが見えるかの能力。
動体視力 (遠近・左右)	遠方近方・左右に動くものを正確に識別する能力。 動体視力は、静止視力と相関性があり、静止視力が悪ければ遠近の動体視力も悪くなる。
コントラスト感度	白黒の微妙なコントラストを識別する能力。 コントラストとは、対象物の明るさとその背景の明るさの対比のこと。年齢とともに低下する。



眼球運動	素早く動くものを眼で追う能力。 両眼がバランスよく、目標に対し視線を素早く動かし、追従できるかが重要である。
深視力	距離感、位置関係を見極める能力。 両眼で見る能力(両眼視機能)が非常に重要となる。
瞬間視	一瞬のうちにたくさんの情報を正確につかむ能力。 競技中はゆっくり周囲を見る時間はなく、一瞬で味方の位置、相手の位置など状況を把握することが必要である。
目と手の協応動作	目でとらえた情報に手や足で素早く反応する能力。 一点だけに集中せず、どれだけ広い視野もって見ているかが大切である。

<講演&トレーニング導入実績>

高知県 高知中央高校野球部

近畿大学 体育会系 コーチと選手会

大阪府 四條畷市 田原スマッシュバドミントンクラブ

第40代 WBA 日本ライトフライ級チャンピオン 久田哲也氏

大東市立住道南小学校・諸福小学校・諸福中学校

泉大津市教育委員会

**「べすとびじょん」メソッド開発者 兼 メイントレーナー 横田幹雄 略歴**

人間の心の状態と行動と結果について興味を持ち心理学を学びメンタルカウンセラーとなる。その後、個々に備わる能力を引き出すコーチングを学び、ビジネスマンに対してビジネスコーチとなる。以降は人事コンサルタントとして企業の社員教育の研修講師などもおこなう。その後も国家資格キャリアコンサルタント資格を取得し、キャリアカウンセラーとして国や地方自治体から依頼を受け、若者の自立と就労支援をおこなう。



そしてその際、自立に躓く彼らに共通するパターンに気づく。その共通点とは、彼らは小・中学校の時に、いじめや不登校となり、結果、ひきこもりやメンタル不調になったという人が多くおり、また彼らの中には、「発達障がい」や「グレーゾーン」と言われる若者も多く見受けられた。そこで、メンタルに弱い彼らに有効なメソッドを探しているとき、『志賀式メンタルトレーニング』に出会いプログラムをマスター。またその中で、眼と脳と身体は繋がっており、視覚機能のトレーニングによって、学習や運動に障がいを抱える人の発達不全が改善できる事を知る。早速、自身でビジョントレーニングを実施したいと考え、専門機関で指導を受け実践プログラムを習得。以降は、メンタルとビジョンとキャリアコーチングを融合した独自のプログラムを提供。現在は、個人の個別トレーニングや地域のスポーツのクラブチームや甲子園を目指す高校のチーム指導、地域行政や教育機関にて講演などの活動をおこなっている。



<講演実績>

大東市教育委員会 大東市支援学級の全教員  
大東市立住道南小学校・諸福小学校・諸福中学校  
大東市「まちゼミ」 大東市サンメイツ「ジュエル・メガネのみずかみ」  
富田林市立錦織小学校  
富田林市生涯学習センター  
近畿大学  
泉大津市教育委員会  
鴻池うさぎ園・かるがも園・ぱんだ園・こあら園  
寝屋川市石津保育園

<保有資格>

国家資格 キャリアコンサルタント  
日本キャリア開発協会 認定キャリア・デベロップメント・アドバイザー  
大阪商工会議所メンタルヘルスマネジメントⅡ・Ⅲ種  
ハートフルセラピー協会 パーソナル心理カウンセラー

<専門機関所属>

一般社団法人 視覚発達支援研究会 会員

<連携機関>

一般社団法人視覚トレーニング協会  
代表理事 北出勝也先生（米国ドクターオブオプトメトリー）  
  
一般社団法人日本視覚能力トレーニング協会  
代表理事 飯田覚士先生（WBA ライト級元世界チャンピオン）

お問合せは LINE 公式アカウントから！



〒574-0042

大阪府大東市大野 1-2-16 シャンブル大東 2 階

**(社)日本ビジョントレーニング普及協会**

Tel&Fax : (072) 888-4604

Mail : [info@best1visionl.com](mailto:info@best1visionl.com) URL : <https://1vision.com>



©日本ビジョントレーニング普及協会, All Rights Reserved