キッズデイリー KIDS DAILY

毎週火曜日はキッズの日

何に見えるかな

目は唯一、脳と直結している器官

写真①

目から入った情報を脳を使って判断するのが「視覚」

イプラスジムが教える目で脳力を上げる方法

やってみよう!! ビジョントレーニング ①

講師 渡辺昭男トレーナー

キッズデイリーの2012年企画第1弾は「ビジョントレーニング」です。現代の子どもたちは目の機能が低下していると言われています。視覚（ビジョン）を鍛えることで、脳を活性化させ、集中力や判断力、情報処理能力などを高めることができます。その方法を、全国で脳力トレーニング教室を展開するイプラスジムが教えます。毎週火曜日、全国イプラスジムの教務責任者である渡辺昭男トレーナーが講師となって「ビジョントレーニング」について、分かりやすく解説していきます。

「視力」との違い

デイリースポーツ読者の皆さん、はじめまして。イプラスジムの渡辺です。これから毎週、ビジョントレーニングについて説明します。掲載したドリルを楽しみながら、目と〝脳力〟を鍛えていきましょう。

まず写真①を見てください。何に見えますか？

地図のようにも見えますし、模様にも見えますが、実はこの中に、何かが隠れています。正解は下の解答欄で確かめてください。

これは「視力」と「視覚」の違いを知っていただく問題です。「視力」が悪いから見えないのではなく、目から入った情報が過去の記憶とうまく連動しないと答えは導けません。

人間は目に映ったものが何であるか、脳を使って判断しています。白と黒のコントラストがはっきりと見えている人は「視力」に問題はありません。しかし、写真に何が描かれているかを見つけ出すには、脳を使った「視覚」が必要なのです。

学校の目の検査で測定できる「視力」は、単にはっきり映るかどうかであって、よく見えるからといって、それは目の機能のほんの一部でしかありません。実は目の機能のうち、ものを見る「視力」はほんの2％で、脳を介してものを判断する「視覚」が98％を占めているのです。

錯覚は視覚の問題

目と脳は密接に結びついています。錯覚が起きるのは、まさに「視覚」の問題で、実際に見ていないものを見たと感じるのは、目ではなく、脳が見たと判断しているからですね。

道を歩いていると、車が横から飛び出してきました。とっさに反応して避けます。これは目が車を映し出し、脳がそれは何か、次にどんな行動が必要かを判断した結果です。目に映った情報を脳の中にある過去の情報と照らし合わせて理解し、体で反応していくことが「視覚」です。

早く車に気付ける人と少し遅れて気付ける人の違いは「視覚」の機能の中の周辺視野の違いが関係していることも多くあります。人間がよりよく生きていくために備わっている機能ですね。

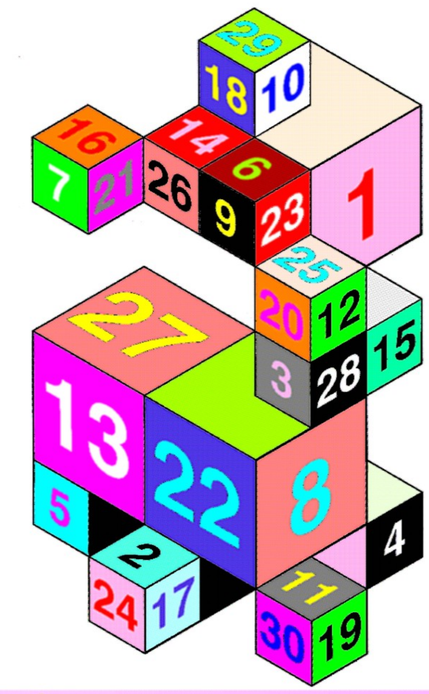
目をうまく使えるようになりましょう。車が飛び出してきたことが見えなかったり、脳が車だと判断するのが遅れたり、避けなければ危ないと体が反応しなければ、事故に遭います。「目をうまく使える」とは、見ているものを脳を使って早く処理できるということです。

「視力」はメガネやコンタクトをすることで補えます。ビジョントレーニングは「視覚」を鍛えるものです。車が飛び出してきても上手に反応できない人も、トレーニングで、目と脳をスムーズに連動させることができるようになります。

ナンバータッチ

「ナンバータッチ」の問題を2問掲載しました。これはたくさんの情報の中から、目と脳を連動させて必要なものを素早く探し出すトレーニングです。数字ははっきり見えても、立体的に配置すると探しにくいものです。目は平らな面から見つけようとする傾向がありますので、このトレーニングは目の反応を良くし、脳の思考回路を高める効果があります。

「目は脳の一部が外側に出ている器官」と言われ、脳と唯一、直結しています。「視覚」を鍛えることは脳を鍛えることです。子どもたちはもちろん、大人も脳が活性化されますよ。



▶できるだけ早く1から順番に数字に丸をつけていきましょう。目安は2分間です

▶今度は数字が1～50までに増えました。同じくできるだけ早く1から順番に▶数字に丸をつけていきましょう。目安は3分間です

「視覚」を鍛えて脳力トレーニング

◆ビジョントレーニングとは

眼球運動のコントロール能力、焦点合わせ機能、両目の協調機能、動体視力、立体視能力、奥行き認識能力などの視覚能力を向上させるトレーニング。アメリカで100年以上の歴史を持つ「オプトメトリー（視機能研究）」をもとに、視力以外の総合的な眼の機能を鍛えることで脳を活性化させ、集中力、判断力、情報処理能力を高めていくもの。プロスポーツ選手の能力開発などに幅広く応用されている。イプラスジムでは日本のビジョントレーニング研究・指導の第一人者で米国公認オプトメトリストDr内藤貴雄氏が学術顧問としてプログラムやトレーナー指導などの総合的な監修を行っている。

イプラスジム

幼児教育で知られる七田チャイルド・アカデミーに「小学校卒業後も通える教室をつくってほしい」との声が多数上がり、1999年10月、世界初のメンタル・ビジョントレーニングを中心とする、成人向け脳力開発トレーニングジムとして設立された。同アカデミーのグループ企業である日本脳力開発研究所が運営。大阪・天王寺に本社を置き、全国にジムがある。

小学生対象の「目の学校コース」＝写真＝や学生向け、シニア向けコースなどがある。経営者やスポーツ選手にもマンツーマンで教えており、ソフトバンク・小久保裕紀内野手は、イプラスジム学術顧問の内藤貴雄氏の指導を受けている。また2008、09年度と2年連続で文部科学省委託事業のプログラムを総合監修した。

詳細はhttp://www.eplus-gym.jpもしくは☎0120・441・664（平日17時まで）へ。

写真①の答えは「牛」

相撲人気支えた名横綱

スポーツ名選手列伝

大相撲 貴乃花関

20年ほど前、大相撲は会場の外にもファンがあふれるほどの大人気でした。その中心にいたのが史上5番目に多い22回も優勝した横綱の貴乃花関（39）です。

おじさんが横綱、お父さんは大関という有名な相撲一家に育ちました。15歳だった1988年にお兄さんと一緒にお父さんが教える藤島部屋に入ります。お父さんのことを「親方」と呼ばなければいけない厳しい世界ですが、「自分で決めた道。厳しくて当然」と考えました。

優勝した横綱貴乃花に総理大臣杯を授与する小泉首相＝01年5月、両国国技館

92年にそれまでで最も若い19歳で初優勝。22歳で横綱になります。がっちりした体つきで、同じく横綱になったお兄さんの若乃花関とともに〝若貴フィーバー〟を起こしました。

現役の終わりのころは、けがに苦しみました。最後の優勝となった2001年の夏場所は途中で右ひざを痛めましたが、これでもう相撲が取れなくなってもいいという強い気持ちで最後まで出場しました。

表彰式ではその姿を見た総理大臣から「痛みに耐えて、よく頑張った。感動した」と褒められました。

＜紙面編集＞磯部　卓也