キッズデイリー KIDS DAILY

毎週火曜日はキッズの日

やってみよう!! ビジョントレーニング ②

イプラスジムが教える目で脳力を上げる方法

講師 渡辺昭男トレーナー

学校の検査ではわからない

先週からキッズデイリー「やってみよう!ビジョントレーニング」が始まりました。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、〝目ヂカラ脳力アップ法〟を教えます。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は、最近の子どもたちの目の機能が長時間行うゲームによって低下していると警鐘を鳴らします。掲載した目のトレーニングドリルをしながら、子どもたちの目と脳を鍛えていきましょう。

あなたのお子さんは正しく見えていますか?

眼球コントロール鍛えよう

近見視力に問題

子どもたちの目は、疲れています。その要因のひとつがテレビや長時間行うゲームです。手元にあるゲーム機を見つめ続けて、目は酷使されています。

人間の目は遠方を見るのに適しています。もともとは狩りをしていたため、遠くの獲物を見つけやすい仕組みなのです。逆に近くを見るときは、目はピントを合わせるよう無意識に調節しています。近方を見るとき、目のレンズは膨らみます。つまり近くのものを見るときは、目に力が入っている状態なのです。

この状態が続くと、目に負担がかかるのは分かりますね。ただ、人間の脳は楽しいことを優先するので危険信号は出ません。目が悲鳴を上げても長時間、ゲームができるのはそのためです。知らず知らずのうちに目を過酷な状況に追い込んでいるのです。

視力検査は5㍍ほど先のものがどの程度見えるか「遠見視力」を測るものですが、最近は「近見視力」に問題がある子どもが増えています。ものが二重に見える、ピントが合わないなど、子どもたちの目の機能は以前に比べて圧倒的に落ちています。これは学校の視力検査では分からないことです。

私どもが運営する「目の学校」では目の機能のさまざまなチェックを行っています。バスケットボールを始めたころはいつも突き指をしていた子どもが訪ねて来たときのことです。調べると左右の目のバランスに問題があったのですが、その子は「今はもう突き指をしていない」と言うのです。目のバランスから考えると、突き指してもおかしくないのですが、この子はボールを受けるときに少しだけ手を右にずらして捕っていたのです。自身が突き指の痛みを回避するための方法を自然と身につけていたのですね。

これは見るテクニックをマスターしているに過ぎません。ですから周囲の大人たちも気づかないのです。机に向かう姿勢が悪いと思ったら、両目がうまく協調しないため、片目だけを使ってものを見られるように姿勢を変えていた−という例もあります。

このような子どもは姿勢を正したらたちまち見ることが不自由になり、見ることが嫌いになります。見過ごされがちですが、実は〝正しく見えていない子〟は多いのです。ビジョントレーニングは、そうした無駄な力を使ってものを見なくて済むよう、目の能力を高めて楽に処理できるようにするものです。

目で追えない…

見たいものを目で追えない子どもも増えています。試しに親が上下左右ランダムに動かすペン先を、子どもに顔を動かさずに目だけで追わせてみてください。中には視線が外れてしまう子もいます。「眼球のコントロール」は、視覚の中でも大きな役割を果たしています。

この紙面に縦に数字が並んでいますね。頭を動かさないで左右に読み取るトレーニングをしましょう。子どもに一度「頭を動かさないように」と伝えた後は、動いていても指摘しないであげてください。無理に止めても意味がないので、自然に止まることを目標にしてください。

目玉を上下、左右、斜めと順番に動かし、遠くと近くを交互に見るだけでも鍛えられます。大人も携帯メールを打った後に合計1分でも動かせば、目がすっきりしますよ。

毎日の目の体操から始めてみましょう。我が家の子どもたちは歯磨きのとき、ブラシを動かすごとにその方向へ目を動かしています。子どもの目を守る予防策です。ただ、その癖が抜けず、修学旅行で歯磨きしたときに友だちから「おまえ、目も一緒に動いているぞ」と気味悪がられたようですが。

◆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）」を基に、視力以外の総合的な目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」や学生向け、シニア向けコースのほか、経営者やスポーツ選手にマンツーマン指導している。「目の学校」では定期的に「目の使い方チェック」を専門の機材を使って実施＝

写真＝し、それを基に、少人数のクラスで指導。3カ月ごとにトレーニング成果とトレーナーよりのアドバイスなどを保護者に伝えている。体験レッスンも実施中。詳細はhttp://www.eplus-gym.jp、もしくは☎0120・441・774（平日17時まで）へ。

←数字を左右交互に読もう→

眼球のコントロールを向上させましょう。左右に数字がタテに並んでいます。頭を動かさないで左右交互に読み取っていきましょう。最初はゆっくり、片道1秒のリズムで眼球を動かします。慣れてきたら往復1秒を目標に早く動かしてみましょう。

2 4 1 5 7 2 9 0 8 6 4 7 3 8 9 5 3 4 1 3 6 5 2 9 3

8 6 0 4 5 8 7 9 2 6 7 3 8 4 9 5 4 1 3 7 6 2 0

迷路

これも眼球のコントロール向上に役立つドリルです。指や鉛筆を使わないで目で線を追いかけましょう。そして最後にたどりついた数字を上の□の中に書きましょう。目安は2分間です。答えはこの紙面にあります。

線数え

指や鉛筆を使わないで線の数を数えて、□の中に書き入れてください。目安は2分間です。答えはこの紙面にあります。

◆答え【迷路】A＝2、B＝4、C＝6、D＝1、E＝5、【線数え】A＝15、B＝13、C＝12、D＝12、E＝26、F＝24、G＝32、H＝33、I＝58

スポーツ名選手列伝

野球選手 野茂英雄さん

大リーグ挑戦の道を開く

メジャーで活躍した野茂英雄投手

日本の野球選手が米大リーグに挑戦する道を切り開いたのが、日米で合計201勝した野茂英雄さん（43）です。体を大きくひねる「トルネード（竜巻）」投法」から繰り出す速球とフォークボールで、米国でも三振の山を築き、その活躍を見て多くの日本選手が後に続きました。

1990年に当時の近鉄に入り、4年連続で最多勝投手。その後、練習方法などで監督や球団と対立して、95年にドジャースと契約しました。通用しないとの冷たい見方もある中、1年目から大活躍し、リーグ最多三振を奪って新人王を受賞。オールスター戦でも先発しました。96年にはノーヒットノーランも達成しました。

知らない国での挑戦を支えたのは、時には頑固なほどに信念を曲げない、意志の強さです。肩や肘をけがしましたが、「とにかく野球が好きだから」と苦しいリハビリに耐えて戦列に復帰し、2001年に2度目のノーヒットノーランを達成。米国中が復活に沸きましたが、野球好きで知られた当時の米大統領は「彼をだれだと思ってるんだ？あのヒデオ・ノモだぜ」と快挙を当然のように受け止めていました。

△紙面編集▽中野　和敬

製作 デイリースポーツ・クオリティ ☎06-6443-0273

あなたのもとへ情報満載! タウン情報

〈1月17日〉

映画と演劇案内

大阪・京都・兵薬

なんば・千日前
女真剣師ゼ700日夜 ロウーマンR¥700連深 テアトル A&P 6641 2357

日本橋
ノーパン家庭教師サイコレ…1200 1410 1620 1830 国名小劇 6213 9229

新世界
ザ・ウォード監禁…より／アザー・ガイズ俺たち…ツ・リスト明日 成人3本・800円 国際地下 人気 1000 700 国際 6641-5931

駒川・中野
淫らなお姉さんの奔放マダムは…女囚の性 新世界活 6633 4554

天六
夜 宮本武蔵厳流島の…／昭和残侠伝唐獅子…／深 東映劇 日 6641-8568

阪神沿線
夜 家庭教師と未亡人…／深 松下英美…／他2 シネマ劇 日

近鉄沿線
毎日 深夜 興行 聯合艦隊司令長官山本五十六 太平洋 ユウラク座 2833
土 深夜 女囚701号さそ…熟女・親子喰い コクサイ劇場 2833
韓国の人妻たち激…人妻の時間夫以外… 有楽地下劇場 〈6351〉

京都・千中
夜 妹と痴漢／喪服姉 上六 6773 8380
深 妹／理髪店の奥… シネマ

阪神沿線
夜 淫らな三千路／若尼崎 パレス 6412 3947
深 妻奏情／絶倫・妻

新開地
17日迄☆喪服姉妹他2本 千本活 462 2161

明石
淫らなお姉さんたくさん／奔放マダムは／縄尻有 日本活 町

石
夜 色狂い天国止まらない／ザ・欲望／股がる娘 福原
深 国際

新開地
20人妻淫臭ぬめる股ぐら淫乱気流／淫らな体験 Cinema KOBE 078(531)6607
日 ッツ 1230 1615

ヌード劇場
☆☆☆
今年も素人遊びはお任せ
姫始め秘エロ行為 名九条門 OS 6581-7780
☆☆☆
初AV石川鈴華 ★一度は生で見たい!! 超人気AV美女♡逢にゴ 桜花えり 吉田花 ♡続々☆素♡生遊 竟艶AV 24時間OK 06 6356 1919 東洋ショー
☆☆☆
❤❤翔田真央❤❤盗島楓❤❤結城綾音 ❤❤永瀬ゆら 近鉄布施 6782-2733 晃生ショー
☆☆☆
映画 美婦50割引好評実施中! どちらかが、50歳以上なら夫婦で2千円! ※一部劇場を除きます
☆☆☆
★鮮烈素人ヌード祭★ 素人娘❤❤ストリップ 完全素人自慰裏娘 ★★完熟ヌード&お立台 ★全員素人ご指名放題 SEXY美女勢ぞろい 新人GAL続々入店中 一日中ノンストップ!! 駅ビル三ツ寺 ミュック 6304-8939 橋線 ニュートアート 6562-0878 花園駅 関西 阪急十三 急十三

なんば★大阪駅前最大級で最高率!★大阪
当社指定品 99% 安心!店舗で営業中! 必ず、お店に御来し下さい! 14周年 率100万以上さらにUP! 換金率が違います 残無もOK! 即可能 相談無料!! 専門スタッフが対応いたします!! 大阪府公安委員会許可 第22967号
大阪駅 曽根崎警察 阪急 百貨店 東梅田の定期うりば前 東梅田 カード ジャック 本屋真向かい
なんば 06(6312)1155 年中無休!! まずはお電話を! 06(6311)6322 大阪

急な出費に!即現金化! 大阪駅前!24時間受付! 梅田・難波・京橋・天王寺・三宮 換金率UP!! 99%可能!! 出張OK 当日5分! 女性もお気軽に! カード・マック 0120-80-6060 大阪府公安委員会許可(第)622221805006号

金策は即現金店☆梅田 使用後☆枠無しもOK! 全国即日入金★来店も大歓迎! 99.999% 100円〜OKリスト 年中無休24h★出張有★リボ分割OK 携帯OK 大阪駅前★ABC 0120-6375-88

大国②0分・新店最大級 40枚@1万円 15枚@5千円 (試)10台・自由選択 2万種有・マニアも納得 新作週150・月600作 1度の来店で超納得 (9〜21時)正直な広告内容のお店です ブル 06(6645)9991

朝10〜営業・試写OK 25枚+α1万円・10枚5千円 BD7枚一万 US 素人撮り 熟女 SM 地方発送歓迎 日本橋地・近鉄⑧出口スグ ハーブ 06-6445-7776

新大阪東口0分 1万円35枚 5千円15枚 新作 毎週入荷! 豪華カタログ無料 地方発送歓迎 リング 06-4862-5599

新大阪・西中島スグ 1万円35枚 5千円15枚 通販好評 今だけ 送料無料 「新作」「話題作」自信有! 06-7651-3663 クール

(梅田)今又現金が必要な方!(神戸) 大阪駅前第4ビル1階で営業中!! 第4ビル南西角の入口を入ってスグ 店舗営業で女性も安心! まずはお店へどうぞ! 当店指定品 率99%! 大阪駅 ★第4ビル1階 アクション 神戸店 0798-35-0598 兵庫県公安委員会許可(第)631310900076 梅田店 06-6359-2200 大阪府公安委員会許可(第)621012300362

お金の必要な方! ☆即現金化は業界No1!☆ 安心・親切・丁寧な対応のアリスまで!! 大阪駅前第1ビル2階 女性、高齢者の方優遇!! 店舗営業中!まずはお電話を! アリス 06-6347-7013 大阪府公安委員会第621012300390号

新大阪正面口・最大級店 40枚@1万円 20枚@5千円 新大阪 最大級 広々試写10台 選び放題 人気女優・熟女・マニア・素人・アニメ・洋物 新作月600作入荷・12000種有 ベガ 06(4862)5900 年中無休 10〜21時

大国④スグ・噂の大型良店 噂の作品ドーン 2万種圧倒 試10台 有名女優 熟女・マニア 素人物・洋物 アニメ等 40枚@1万円・15枚@5千円 見放題 帝国 06(6633)7700 9〜21時(年中無休)

★大国町④番0秒★ 朝9時半〜! 40枚@1万円! ★毎週最速入荷! ★親切・お気軽! サービス有! ★パソコン検索! ★カタログ有り! 旧作多数! 下取りOK! 15枚@=5千円! 06(6648)8286 太郎

各線ナンバ駅近く!! 5千円20+α枚 自由選択 1万円40+α枚 在庫豊富 ☆☆版面印刷・白版選べます。☆☆ XYZ 06-6636-3315

自宅にいながら カジノゲーム パソコンから おもろ帳 検索 ①ソフトをダウンロード ②ご入金(1万〜) ③ゲームをお楽しみ下さい ケータイの方はこちらから→ 太田 090-2858-7243

あらゆる営業広告のお問い合せは 情報楽市 新店舗のご案内に!!! クリニック 出会い系 麻雀 売買 レジャー 連絡事務代行 金プラチナ 結婚相談 パチンコイベント 新商品の宣伝に!!! パソコンからも見れます アド・ダイセン 出版物 検索 http://www.ad-daisen.jp お問い合せは ㈱アド・ダイセン☎06(6316)0021