



たんぽぽ教室のご紹介

ビジョントレーニングの説明と活動例を**一部**ご紹介します。

ビジョントレーニング

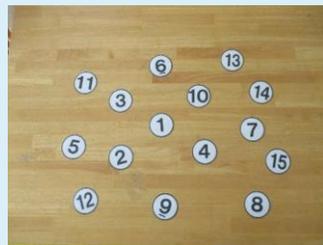
ビジョントレーニングでは次のような活動を行っています。

眼球運動のトレーニング・・・眼球をスムーズに動かすために行う。

- ・ 追従性眼球運動
動いているものや文字などを眼でゆっくりと追いかける眼球運動。
文字を読む、文字をきれいに書くなどの力の向上が期待できます。
活動例・・・線なぞり、線めいろ、お手玉タッチなど
- ・ 跳躍性眼球運動
ある一点から別の一点へすばやく動かして対象をとらえる眼球運動。
板書をノートに写す、本を読むなどの力の向上が期待できます。
活動例・・・数字タッチ、言葉探し、もぐらたたきなど



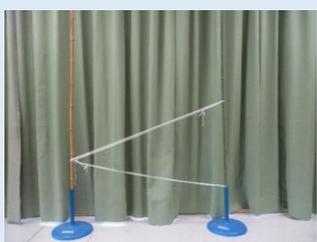
お手玉タッチ



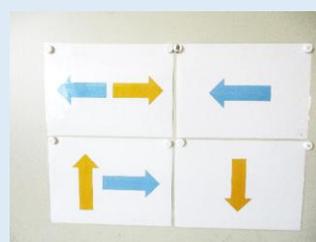
数字タッチ

ボディイメージのトレーニング・・・眼で見た情報を適切に体に伝え、動かすために行う。

- ・ ボディイメージ（自分の体の認知）
自分の体の大きさ、位置など感覚自身の体に関する総合的な認識。
体をスムーズに動かすなどの力の向上が期待できます。
活動例・・・まねっこ体操、クモの巣くぐり（サーキット運動）など
- ・ 眼と体のチームワーク
眼でとらえた形や位置の情報と手・体を連動させる運動。
字をマスの中に入れるように書くなどの力の向上が期待できます。
活動例・・・お手玉トレーニング、矢印運動、点つなぎなど



クモの巣くぐり



矢印運動

引用文献

『クラスで楽しくビジョントレーニング』,北出勝也 2019年5月10日 p20-29,89,100