



たんぽぽだより 10月号

発行日：令和7年10月10日
電話：03-3986-7166

発行元：豊島区立池袋本町小学校
住所：東京都豊島区池袋本町1丁目43番地1号



遊びやスポーツで育てる「見る力」 特別支援教室 たんぽぽ

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と言われるように、秋は様々なことに意欲的に取り組む季節です。児童も運動会や校外学習などを通して、多くの経験を積む時期となります。学習や生活の中で「文字を読むとすぐに疲れる」「黒板の字を写すのが遅い」「ボール遊びが苦手」「物や人によくぶつかる」といった様子が見られることがあります。これは必ずしも視力の問題ではなく、「見る力（視覚機能）」に関わる場合があります。

「見る力」には①目をスムーズに動かして眼で映像や物を捉える（入力）②見たものの特徴を捉え情報を処理する③見たものに合わせて体を動かす（出力）というプロセスがあります。これらの力がバランスよく働くことが重要となります。

見る力は生まれつき備わっているものではなく、一般的に6歳くらいまでに基礎を身に付けます。しかし、この力を育む経験が少なければ発達に遅れが出る場合もあります。今は昔に比べて外で遊ぶことが減り、ゲームをしたりSNSを見たりして室内で過ごすことが増えています。近くと遠くを交互に見たり、動く物に合わせて体を動かしたりする機会も減り、その影響で視覚機能が十分に発達しないことがあります。

見る力を高めるトレーニングとして、ビジョントレーニングというものがあります。これは、目の使い方や視覚情報の処理を上手にするための運動や活動のことです。単に視力が良くなる練習ではなく、見た情報を脳で効率よく理解したり、手や体の動きと連動させたりする力を高めることができます。毎日少しずつでも、継続的に楽しみながら取り組むことが大切です。

遊びやスポーツでトレーニング

①風船バレー

風船はゆっくり落ちるので目で追いやすく、最初の練習にピッタリです。視線を動かす力や落ちてくる風船に反応して体を動かす力を高めることができます。



②ボール転がし

風船よりも速いボールを転がしてキャッチすることで、集中力やタイミングをとる力を養います。一定の動きになるので、次のステップへの準備になります。



③キャッチボール

投げ合う活動では、ボールの速さや軌道を予測する力が必要になります。相手とのやり取りの中で、距離感や手と目を協応する力が養われます。



④紙飛行機キャッチ

紙飛行機は予想外な動きをするため、目で追いながら次の動きを予測する練習になります。これまでの力を応用する活動です。

