

眼球運動について

注視



追視



注視点移行



輻輳・開散



眼球運動には以下の働きがあります。

- ◎注視；1点を見つめる能力
- ◎追視；動く物を見続けたり、目で追う能力
- ◎注視点移行；視点を他へ素早く移す能力
- ◎輻輳・開散；視点を近くから遠くへ移す能力

眼球運動はなぜ大事？



私達は電車に乗りながら駅名を読むことが出来ます。近くの物を見た後にすぐ遠くの物を見たり、たくさんある文字の中から必要な文字を選んで上手に文章を読むことも出来ます。これらは全て眼球運動が育っており、眼を無意識に動かしているからなのです。

もし眼球運動が未熟だと、身体が動くと眼も一緒に動いてしまい、目の前の景色がブレてしまっている可能性があります。そんな子どもがしっぽ取りやサッカーをしたらどうでしょうか？相手を見ている間にしっぽを取られた、友達を探している間にボールを取られた…といったことになりがちです。また音読をしているとどこを読んでいたかわからなくなった、板書が上手いかわからない…といったことも想像が出来ます。生活の中で、眼球運動は色々な活動に結びついているのです。

眼球運動の育ち

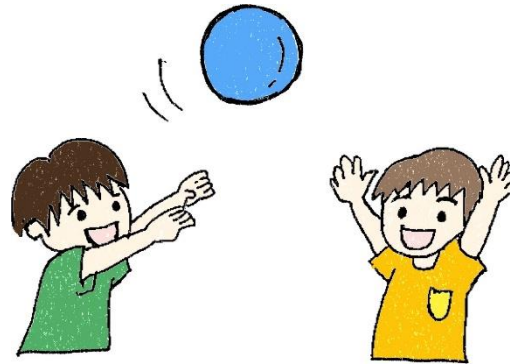
①



②



③



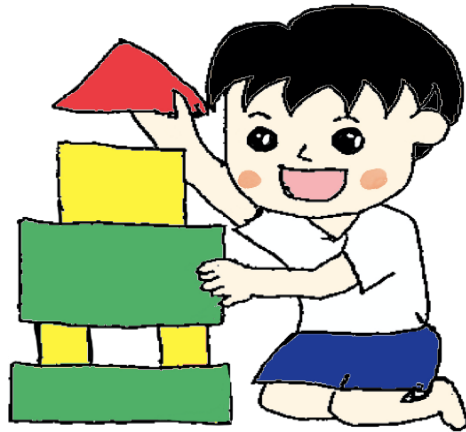
④



眼球運動は、まず①自分も相手も止まっている状態で、物をしっかり見る力が必要となります。その後、②自分は動きながら止まっている物に合わせ、更に③自分は止まっているが、動いている物に合わせ力が育ってきます。最終的には④自分も相手も動く力が育ち、鬼ごっこやサッカーなどの遊びがスムーズに出来るようになります。これは、タイミングをとったり、周りの人と合わせといったコミュニケーションの力にとっても繋がります。

注視を育てる遊び

積み木、ブロック



紐通し、ビーズ通し



着替え(ボタン、ファスナー)

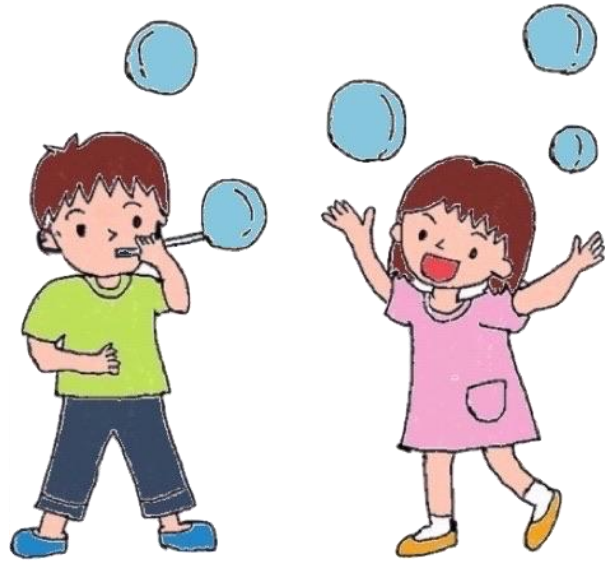


まずは物をしっかり見る力(注視)が必要となります。注視が出来る為には姿勢がある程度保持出来ることが重要になります。(※別項目；姿勢について参照)

姿勢が育てば、手先の細かな操作も発達してきますので、その際に手元をしっかりと見ることが出来るようになってきます。遊びや生活場面の中で、自然と手元を見なければいけない活動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

眼球運動を育てる遊び

シャボン玉



虫取り



金魚すくい



ボール運び



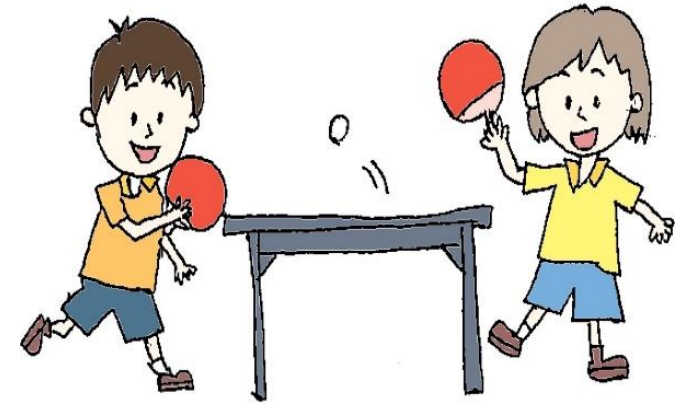
次に、眼球運動の中でも特に追視の力を育てる遊びです。遊びの中には追視の必要な活動がたくさんあります。シャボン玉や虫取りなど、動くものをしっかり見て、目で追う遊びを、楽しみながら取り入れることが出来ると良いですね。

眼球運動を育てる遊び

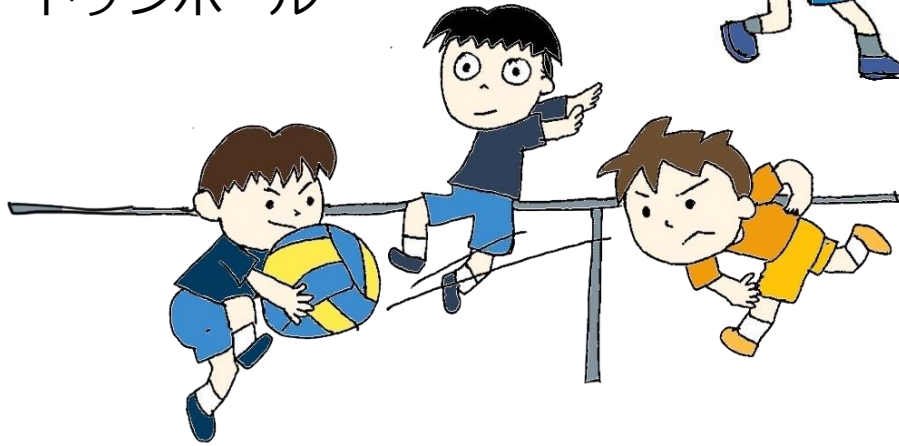
風船バレー



卓球



ドッジボール



サッカー



眼球運動の中でも追視と注視点移行の力が必要な遊びです。自分の動きだけでなく、動きながら相手を見たり、物の動きを見たり、色々な所に視線を移していく必要があります。日常ではこのような状況が常に起きています。まずは遊びの中で経験出来ると良いですね。