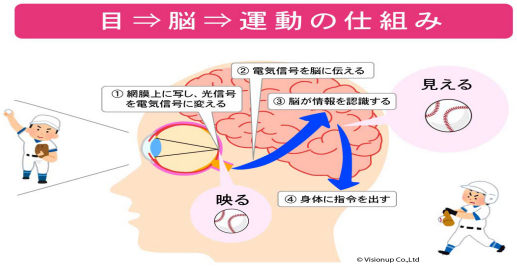
体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム　Vol. 12

見る力を強化！　ビジョントレーニングでパフォーマンス UP &ケガ予防

一般的な視力検査は、目の中にある水晶体がきちんとピントを合わせることができているか、物が二重に見えていないか、左右の視力が異なっていないか、どこまで小さい物が見えるか（静止視力）を調べています。静止視力は一度低下すると改善は難しいと言われていますが、その他の視覚機能である「動体視力」「周辺視野」「瞬間視力」などはトレーニングをすることで強化・改善が見込まれます！

ビジョントレーニング（視覚機能のトレーニング）における「見る」とは、①物事や状況を見て→②脳で理解して→③動作で表現までを言います。普段、いろいろな情報を脳に送って、脳で認知・判断して、脳がカラダを動かす指令を出して、カラダを動かしています。その情報の８～９割は目からの情報と言われています。ただ見るだけでなく、スポーツでは瞬時に判断し、カラダを動かすためにも見るビジョントレーニングがとても重要です。球技スポーツのみならず個人競技や武道でも視覚機能を高めることでパフォーマンスが上がる要素が多くあります。

中学・高校生の時期は、カラダが発達すると同時に脳や視覚機能もどんどん発達する時期です。脳の発達には目からの情報が不可欠なので、見る力が適切に発達することがとても大事です。目も神経や筋肉で動いているためスマホやタブレット、ゲームを長時間、高頻度ですることでスポーツで使う視覚機能も低下してしまいます。



見る力や視覚機能が低下してしまうと・・・

〇目で見た情報を速く、正確に脳に送ることができない
〇脳の発達が遅れたり、上手く機能しない
〇勉強やスポーツをする上での集中力や思考力に影響する

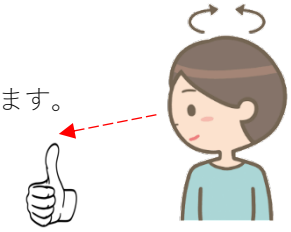
ビジョントレーニングはスポーツ業界でも広く行われています。例えば、サッカーは広いピッチを長時間、プレイヤーとボールが動き回るスポーツです。自分自身も動きながら、複数の相手、複数の味方、そしてボールの動きを目で見てどのように動くかを判断する必要があります。どんなにカラダを鍛えて足が速くなったとしても、見る力が発達していないと正しく素早く的確な判断ができません。

＜ビジョントレーニングで期待できる効果＞

1. 目を素早く動かしてピントを合わせたり、プレー中に見るべき情報を素早く得ることができる
2. 左右の目のバランスを整え、立体的・距離感をうまく把握できるようになる
3. 動体視力が向上し、見た情報を迅速かつ的確に処理と認識し、記憶しやすくなる
4. 目とカラダを協調させ、見ている物とそれに合わせてスムーズに行動できる
5. 周辺視野を広げることができる

＜目のセルフストレッチ＞

① 眉間から 30 ㎝くらい離れた場所にグッドサインの要領で親指を立てます。
② 親指の先に両目の焦点を合わせ、焦点を合わせたまま、首を左に回していきます。
※首を回す際は焦点を親指に合わせたまま
③ 右、上、下と同様に動作を実行する。



近年ではビジョントレーニング専用のメガネを使用し各種目の練習中に自覚機能を高めたり、アプリやソフト、超音波機器を使った視覚機能の測定やトレーニング方法もあります。ビジョントレーニング講習や体験も含めお気軽にお問い合わせください。

強いカラダをつくることに加え、カラダを動かす基になる目からの情報の精度・視覚機能を高めることで更なるパフォーマンス向上を図りましょう！！！

【コラム提供企業情報】
株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部
担当：スポーツトレーナー（理学療法士）　羽田野

＜公式 HP ・LINE 公式アカウント＞