

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. 24 筋トレだけではNG！ 脳と眼も鍛えてパフォーマンスUP！

スポーツ選手は、音や光、感触など、さまざまな「感覚」から外の情報を得てカラダを素早く動かしています。その情報は8割以上を視覚（眼）から得ているといわれています

相手よりも早く行動を起こすには、眼から得た情報が脳に届き、脳が「行動しよう」と判断することで、筋肉へ「動け」という指令が伝えられ、動作が始まります。この間、およそ0.1秒という短い時間です。いくら筋トレをして筋肉を付けていても動作が遅れていては意味がありません。

視覚には個人差がありますが、「眼」そのものの構造に違いがあるわけではありません。様々な視覚機能をトレーニングで鍛えることで相手と差をつけることができます。

1. 静止視力

一般的に「視力」と言われる、もっとも基本的な能力です。

スポーツにおいて、安全・正確に動作を行うためには静止視力が不可欠です。

2. 動体視力

動いている目標を視線にとらえておくという視力。

スポーツを行う中では、ボールや相手選手などは常に動いているので、素早く両眼のピントを合わせる能力が重要となります。

3. 眼球運動

眼には6つの筋肉があり、見る方向（視線）をコントロールしています。ボール・相手選手を眼で追う為には、眼を素早く動かす能力「眼球運動」が欠かせません。ボール・相手選手を眼で追う際に眼球運動がうまくいかないと、頭が動いてしまいます。そうすると重たい頭が動いてしまうので、フォームが崩れてしまい正確なプレーができない可能性があります。

4. 深視力

距離感や立体感による判断能力のことです。サッカーなどの球技では、自分とボールの位置、敵味方選手の位置、ゴールまでの距離など、立体感や距離感が大切です。深視力が優れた選手は、誰と誰が何メートル離れているとか、どこにスペースがあるかなど、瞬時に把握します。

5. 瞬間視（視覚反応時間）

ほんの短い時間見ただけで複雑な状況を知覚する能力、見えた物を一瞬のうちに脳に入力するのが「瞬間視」。敵と味方が狭いスペースで密集して戦うような競技、バスケットボールやサッカーなどには欠かせないものです。瞬間的に目に見える多くの目標を認識する力「瞬間視」が重要なのです。

「日常できる目のトレーニング」

① 車のナンバープレートを読み取る。（動体視力）

車の助手席や後部座席に乗っている時に反対車線を走ってくる車のナンバープレートを読みとることで動体視力を鍛えることができます。最初はどうしても頭を一緒に動かしてしまうと思いますが、慣れたら頭を固定し目の動きだけで読むようにしましょう。

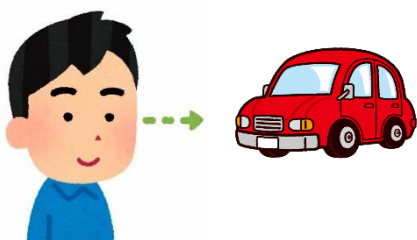
② 雑誌などの情報を瞬時に把握する。（瞬間視）

雑誌を用意して、適当なページを選び、チラッと見て、すぐ閉じる。そして、そのページにあった写真の内容、タイトルなどをできるだけ細かく思い出す。繰り返すことで細部まで瞬時に読み取れるようになります。

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support 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>

