



令和8年 3月号

北区立堀船小学校 校長 松本 麻巳  
巡回拠点ほりふな 巡回指導教員

「ビジョントレーニング」とは？

似ている文字を間違える、漢字の横棒が一本多いまたは少ない、板書写しに苦労する、ボール運動や体操やダンスが苦手…このような難しさの背景に、視機能や視覚認知の課題をもつ子供がいます。ビジョントレーニングとは、このような子供のつまずきの要因を見つけ、改善していくトレーニングです。

視覚情報の流れは大きく3つに分けられます。1つ目は入力部分で、視力・立体視・目の動きなどが関わっています。ここに難しさがある場合、黒板が見えない、板書写しが苦手、プリント学習などの作業を嫌がる、音読の際に同じ行を読んでしまう、飛んでくるボールが怖いなどの行動が現れる可能性があります。2つ目は視覚情報処理で、形の識別や大きさ、位置、傾き、向きなどの視覚情報から、これまでの経験や記憶と照らし合わせる視覚認知力が関わっています。ここに難しさがある場合、似た文字を間違える、定規のメモリの読み取りの苦手さなどにつながる可能性があります。3つ目は出力で、目と手の協応が関わっています。ここに難しさがある場合、文字がマスからはみ出したり、偏と旁(つくり)のバランスが悪くなったりすることがあります。

これらのつまずきを改善していくためのビジョントレーニングには、学校やご家庭で比較的簡単に取り入れることができるものも存在します。学級やご家庭ですぐに挑戦できるトレーニングを紹介します。

★キョロキョロ運動(基礎編)

片手に持ったペンを動かしながら一緒に目だけを動かすトレーニングです。音楽や手拍子に合わせてリズムカルに行います。ペン先から視線を動かさないように、なめらかに目を動かすのがポイントです。

①円を描くように目を動かす

利き手で持ったペンを顔の周りに円を描くように動かし、そのペン先を目で追います。1周で10秒程度を目安に行います。反対周りも同様に行います。

②線を描くように目を動かす

ペンを右から左へ、左から右へとゆっくり動かし、そのペン先を目で追います。往復で10秒くらいの時間をかけるとよいです。同様に、ペンを上下、斜めに動かして行います。

外界からの情報の取り入れの約8割は視覚情報からといわれています。音読が嫌い、板書を嫌がる、球技を怖がる…このような難しさには、視覚関連課題が関与しているかもしれません。来年度に向けて、可能性を広げる取り組みのひとつとして、まずは楽しみながらゆったりと試してみるのはいかがでしょうか。

参考・引用「発達の気になる子の学習・運動が楽しくなるビジョントレーニング」北山勝也監修 ナツメ社  
「通級担当1年目からの疑問にこたえるQ&A」山中ともえ編著 明治図書出版

3月巡回指導カレンダー

※行事等の関係で変更があるときは、連絡帳等でお知らせします。  
※来年度の指導開始日については、4月にお知らせします。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	3月
滝野川第四小 滝野川第五小 出張あり	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小 出張あり	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小 出張あり	
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小 午後 個人面談	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小 午後 個人面談	※指導予備日 個人面談	※指導予備日 個人面談	卒業・進級 おめでとう
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小 午後 個人面談	※指導予備日 個人面談	※指導予備日 個人面談		春分の日	卒業・進級 おめでとう
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)		
	卒業式	修了式	春季休業始		

