

「見る力」を育てるトレーニング

「見る力」はお子さんが学習や運動を行う上で、非常に重要な役割を担っています。「見る力」＝「視力」ということが思い浮かびますが、それだけでは十分に見ることはできません。「動くものを見続ける」、「物の形・向き・位置を捉える」ための、多様な眼球運動や情報処理機能、それに関わる認知の機能によって、はじめて「見る」ことができます。以下の見るトレーニングを参考に「見る力」を育てていきましょう。

☆眼球運動の弱さに対するトレーニング



学校生活での困りごと、、、

- ・文章を読むのが苦手
- ・黒板やノートのどこを見て書いたら良いかわからない
- ・ボールをうまくキャッチできない

① めいぐるみをつかまえよう

＜準備するもの＞

・紐やロープ・洗濯ばさみ・めいぐるみ・箱などの入れ物・丸い形にした針金ハンガー（右図参照）

＜方法＞

レベル1

紐やロープと洗濯ばさみを使って、高いところからめいぐるみをぶら下げる

Step1 合図に合わせてめいぐるみにタッチする、または両手で捕まえる

Step2 合図に合わせて手に持った入れ物でめいぐるみをキャッチする

Step3 合図に合わせてめいぐるみに触れないように、丸い形にした針金ハンガーにめいぐるみを通し上下にハンガーを動かす

＜ポイント＞

お子さんは顔や体をできるだけ動かさず、目だけでめいぐるみの動きを追うよう声がけして下さい

＜レベルアップ＞

レベル2

止まっためいぐるみで上手にできるようになったら、めいぐるみを揺らしてみよう。揺れ幅も徐々に大きくして行ってみよう

レベル3

レベル1と2が上手にできるようになったら、お子さんはバランスディスクの上に立ってバランスをとりながら行ってみよう。転ばないように注意して下さい



② ボールキャッチ

<準備するもの>

・ピンポン玉・ビー玉・スーパーボール ・大きさの違うコップやカップ2つ(落としても割れない素材)

・上記の玉やボールが乗せられる大きさのスプーン(計量スプーンなど)

<方法>

レベル1

Step1 左右の手に1個ずつ紙コップ(大)を持ち、転がってくるボールをキャッチする

Step2 左右の手に1個ずつ紙コップ(小)を持ち、転がってくるボールをキャッチする

Step3 スプーンを左右の手に1本ずつ持って、転がってくるビー玉をキャッチする

<ポイント>

・ボールを転がす時に、大人の手元を見るよう「転がすよ。手を見てね」など声がけをしましょう

・ボールの動きを目で追うように「ボールを見て」など声がけをしましょう

<レベルアップ>

レベル2

ビー玉を2色用意し、色分けしてキャッチしてみましょう(右手で赤、左手で青など)

レベル3

レベル1, 2が上手にできるようになったら、連続して転がしたり、間をおいたり、ボールを転がすタイミングに変化をつけてみましょう



◎合理的な配慮

・板書

重要な内容は枠で囲むなど、情報を見やすく整理する

書き写す量をできるだけ少なくし、補助プリント、タブレットでの撮影などを活用する

・プリント教材や書面の工夫

スペースを多めにとり見やすくする

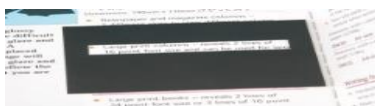
ノートに書き写しよりも、直接プリントに書き込める形式にする

掲示物など周りの物に視線が向きやすい時は、一時的に掲示物を目隠しする

見やすい文房具を使用する(「定規・ユニバーサルデザイン」で検索)



タイポスコープを使用する(「タイポスコープ 作り方」で検索すると、型紙が出てきます)



☆視覚認知が弱い子のトレーニング



学校生活の困りごと、、、

- ・漢字の形がうまく捉えられない
- ・地図が分かりづらい
- ・定規の目盛りが読めない
- ・算数の図形の問題が苦手
- ・図工・技術家庭科などで、見本を見ながら描いたり作ったりすることが苦手

① 積み木模倣：形態的な要素や、空間的な要素を弁別する力を育てます

＜準備するもの＞

- ・市販品の場合・タングラムパズル、「積み木 図形・パズル」で検索 など
- ・色付きの厚紙で平面や立体のいろいろな形の図形を手作りしてもいいでしょう

例)



＜方法＞

Step1 色で仲間分けする

Step2 形で仲間分けする

Step3 同じ形状のものを 2 つ作り、1 か所だけ積み木の色や位置を変え、お子さんに間違いを探してもらいましょう

Step4 見本をお子さんの目の前で少しずつ作り、お子さんに真似しながら作ってもらう

Step5 完成した見本を見せ、それを真似して作ってもらう

＜ポイント＞

- ・形態的な要素や、空間的な要素を弁別する力を育てます
- ・置き方が分からない場合、完成図を下に敷いて、その上に乗せて作るとよいでしょう
- ・言葉を使っのヒントは、できるだけ最小限にしましょう

◎合理的な配慮

・漢字学習

筆順別に 1 画ごとに色分けした見本を示す

文字の特徴を言葉にして説明する(たて、よこ、くるりん…等)

文字の書き順をアニメーションで提示する(「筆順辞典」「書き順つき文字スライド」で検索)

- ・角度や長さの学習では、厚紙や紐を使用して、図や線に重ねて確認しながら理解を促す
- ・工作では、実物の見本を各工程別に用意すると分かりやすい

☆目と手の協応の苦手さへのトレーニング



学校生活での困りごと、、、

- ・鉛筆の操作がぎこちない
- ・枠から文字がはみ出してしまう
- ・はさみ、分度器、定規の操作がぎこちない
- ・コンパスの操作が苦手

① バランスゲーム

＜準備するもの＞

- ・市販のゲーム（「バランスゲーム」で検索）



＜ポイント＞

- ・本体を手で持って支えないようにしましょう
- ・親指、人差し指でしっかりつまめているか確認しましょう（消しゴムを中指・薬指・小指で握りながら行くと、親指と人差し指の動きを意識しやすくなります）

◎合理的な配慮

- ・書く量を調整する
 - ・使いやすい教材、教具を活用する
- 「ユニバーサルデザイン 文房具」で検索

手で握って大きく回す動作で円が描けるコンパス



両面がシリコンゴムで覆われた定規



富山県リハビリテーション病院・こども支援センター こども作業療法科